



БОМБОРА

Джеймс Холлис

юнгианский психоаналитик

# ЖИЗНЬ МЕЖДУ МИРАМИ

Как найти ресурс в себе,  
когда все вокруг разваливается

**Джеймс Холлис**

**Жизнь между мирами**

***Как найти ресурс в себе, когда все вокруг  
разваливается***

James Hollis

LIVING BETWEEN WORLDS:

Finding Personal Resilience in Changing Times Copyright © 2020  
James Hollis.

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc

Серия «Практическая психотерапия»

© Баттиста В. Д., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\*



Я хочу сказать спасибо своим любимым  
— моей Джилл и нашим детям, Тэрин и  
Тимоти, Джону и Сиа.

Я также выражаю благодарность моему  
другу и агенту Лиз Харрисон, моему  
опытному редактору Дженнифер Браун и  
всем членам Общества Юнга в  
Вашингтоне, округ Колумбия.

И моим верным друзьям,  
в том порядке, в котором они  
встретились в моей жизни: Кенту, Карлу,  
Стивену, Трэвису, Шону, Мартину и  
Ллойд.

Детство – единственный миг, когда мы смотрим на мир. Все  
остальное – лишь воспоминание.

*Луиза Глюк*

Вы никогда не станете завершёнными, и так должно быть.  
Одна сокровищница за другой будут открываться внутри вас  
бесконечно. Не бойтесь быть живым существом – гордитесь  
этим.

*Тумас Транстрёммер*

Каждую минуту вы должны стремиться избавиться от той  
жизни, которую запланировали для себя, чтобы получить ту,  
которая действительно предназначена для вас.

*Джозеф Кэмпбелл*

Если мы определяем религию как состояние предельной  
заботы, то мы должны сказать, что человек в наше время  
утратил такую предельную заботу. И возрождение религии есть  
не что иное, как отчаянная и по большей части тщетная  
попытка вернуть утраченное.

*Пауль Тиллих*

Я покорила мир,  
но, как забытый всеми  
первооткрыватель,  
я потеряла  
свою карту.

*Энн Секстон*



# Предисловие

Ни для кого не секрет, что мы живем в непростые времена. Люди большинства эпох – разных стран и разных религий – считали так же, ведь, безусловно, многие из нас рано или поздно сталкиваются с трудностями. Зачастую наши ожидания от жизни, от других, от самих себя идут вразрез с действительностью. Часто то, что когда-то представлялось нам логичным, теперь кажется неуместным, то, на что мы всегда рассчитывали, сегодня выглядит расплывчатым и неопределенным. Я наблюдал эту закономерность на протяжении всей истории человечества, я вижу ее в повседневных новостях, в стенах консультационной практики. Вот почему представляется важным взглянуть как с точки зрения культурного, так и с точки зрения личностного развития на то, что происходит с нами в эти периоды межвременья, когда наши старые ориентиры и карты размываются, а то и исчезают вовсе.

В одних главах данной книги вы найдете более подробное определение *межвременья*, а также детальное описание того, как принципы и методы глубинной психологии способны помочь нам на пути к жизни, преисполненной человеческого достоинства и смысла. В других вы познакомитесь с природой исцеления и некоторыми идеями основателя аналитической психологии Карла Юнга. В третьих исследуете ориентиры, которые оставил для нас фольклор, писатели-классики и западная литература. Хотя я должен придерживаться простого и понятного языка, темы в книге будут переплетаться между собой, поскольку все они являются неотъемлемой частью трехмерного опыта человеческого бытия. Всегда непросто представить земной шар на плоском листе бумаги, но я сделаю все возможное, чтобы передать вам те навыки картографии, которые я приобрел на протяжении своей жизни.

Популярная теология и популярная психология не всегда способны выдержать удар современных вызовов, в то время как электронные игрушки, призванные отвлекать на себя наше внимание, лишь приближают час нашей расплаты. В 1840-х годах датский философ Серен Кьеркегор выразил убеждение, что можно предвидеть конец своей эпохи, но не избежать его. Вот где, я думаю, мы с вами оказались – не на пороге новой эры, а на грани нового варварства. Потребуется вся решимость и мужество, которые мы только можем призвать, чтобы сохранить наши ценности перед лицом того, что рождается из наших собственных решений в эти переходные времена. Что представляют собой эти ценности? И где мы находим силы и упорство, чтобы идти вперед, когда все вокруг ставится под сомнение?

Некоторые читатели не любят мои книги за то, что они слишком мрачные, мало говорят о счастье и практически никогда не упоминают о радости. На это я отвечаю, что существует масса книг, которые делают это, зачастую параллельно давая несбыточные обещания. Если бы эти книги помогали добиться всего того, о чем в них написано, я бы давно встал за ними в очередь следом за вами. Счастье и радость – замечательные вещи, но их природа контекстуальна и преходяща, их нельзя заставить появиться усилием воли. Я был счастлив, когда родилась моя дочь Тэрин, но это было счастье, смешанное с беспокойством о том, как сложится ее жизнь в этом мире и смогу ли я защитить ее или стать достаточно хорошим отцом. Я по-прежнему беспокоюсь о ней, хотя она уже разменяла полвека жизни и способна прекрасно заботиться о себе. Также я испытал огромную радость, когда *«Иглз»* обыграли *«Патриотов»* в Суперкубке, и это было всего несколько сезонов назад – а кажется, прошла уже целая вечность.

Счастье и радость не нуждаются в том, чтобы о них писали или говорили в книгах: они позаботятся о себе сами, без нашей лишней суеты. Счастье – это побочный продукт правильно выстроенных отношений между нами и нашей душой в каждый данный момент

жизни. Оно может проявиться в самых разных местах и в самые неожиданные моменты, но его нельзя заставить появиться по желанию. Я бы предпочел поговорить о реальности нашей повседневной жизни, о грузе истории – как личной, так и политической, – от которого, как мне кажется, мы никогда не сможем избавиться; и о том, насколько сложно жить честной, достойной и настоящей жизнью, к которой все мы, на мой взгляд, должны стремиться.

В этой книге также не будет упрощенных историй, которые обычно используют для маскировки сложных вопросов. Я приведу реальные примеры из жизни реальных людей, взяв из них то, что поможет нам в нашей жизни. Если по каким-то причинам вы недовольны тем, как складывается ваша жизнь, возможно, вам следует разобраться в том, каким «идеям» она служит, оценить, являются ли они осознанными или бессознательными, а затем попытаться отыскать другие, лучшие идеи. С этой целью я расскажу о бессознательных, даже загадочных идеях, которым мы служим ежедневно, – универсальных темах, мотивах и скрытых планах, управляющих нашей жизнью. Понимание данных идей – это единственный способ бросить им вызов и вернуться на путь нашей души.

В этом мы с вами заодно. Я многому научился у вас и надеюсь, что некоторые мысли и идеи данной книги станут для вас полезными. И все, что мы можем сейчас сделать, – это приложить все возможные усилия, чтобы составить наши собственные карты и попытаться время от времени помогать друг другу.

*ДЖЕЙМС ХОЛЛИС*

*Вашингтон, округ Колумбия, 2019*



# 1

## Когда прежние карты исчезают

И, наблюдая за падением божеств,  
Остался человек лишь Вечности предан.  
В тоске по дому на Земле, бездомный на  
века  
Уже задолго до того, как умер Пан.

***Эдвин Маркхэм, «Предрассветная  
песнь»***

Любая трансформация в качестве своего  
неизменного условия требует «конца  
света» – крушения прежней философии  
жизни.

***К. Г. Юнг***

Более двух тысячелетий назад по средиземноморским странам,  
посеяв панику, разнесся ужасающий слух. Слух? Умер бог Пан!

Хотя я понимаю, что это прискорбное событие ускользнуло от  
вашего внимания и еще не успело встревожить вас, могу заверить,  
что его смерть сыграла огромную роль в вашей жизни. Потеря его  
живой энергии имеет прямое отношение к бедам сегодняшнего дня.  
Зачастую в потоке человеческих дел, который мы считаем  
«историей», и в потоке личной жизни, который мы называем  
«кризисом», доминирующие ценности, преобладающие энергии и

ключевые метафоры приходят в упадок и теряют свою силу. Что-то умирает, следует своим путем. Разбухнув и отяжелев, оно обрушивается, ища себе замену. И тогда наступает сложный период межвременья. Все, что мы знали раньше, все, что считали для себя понятным, что воспринимали за надежную карту нашего мира, вдруг начинает подводить нас.

Пан когда-то управлял нашими кораблями, прокладывал наши курсы, разжигал наши костры; он был сексуальностью, всепроникающим желанием, самой жизненной природой нашего существа, которая ищет свое выражение в каждом из нас и отрицание которой привело к болезням, неврозам и неизбежному изобретению паллиативной психотерапии и фармакологии. Учитывая, что природа и наше эго не приемлют вакуум, пустующее место Пана заняла теология, мораль и величественные институты. Какими бы благородными ни были их намерения, эти суррогатные боги нанесли нам серьезную рану, отделив нас от наших естественных стремлений и побуждений. Как заметил Юнг, в конечном итоге все наши проблемы проистекают из одного источника – нашей разобщенности с собственными инстинктами. Как добавил Фридрих Ницше, человек – это «больное животное». Наши прежние суррогатные боги бросили нас, не приведя никого себе на смену. Мы снова оказались между мирами.

За сорок лет моей психоаналитической практики я нахожу этот основополагающий паттерн присущим для всех своих клиентов из абсолютно разных слоев общества, с различными эмоциональными симптомами и жизненными историями. Что-то внутри них ушло – что-то закончилось, отыграло свою роль, истощилось и даже умерло. А некое «вот-вот» находится еще где-то за горизонтом, еще даже невидимое, возможно, даже не родившееся.

Многие ли сделали в жизни то, что «должны были сделать»? И что хорошего из этого получилось? Конечно, мы могли этим заслужить похвалу со стороны наших родителей, повышение по работе или одобрение от самоизбранного круга вымышленных друзей, что

будят нас в три часа утра, стоя возле нашей кровати и пугая до смерти. Но что порождает эти тревожные сны? Почему, сделав «правильные вещи», мы чувствуем тоску, апатию, даже подавленность, без какой-либо искры или надежды в душе? И сколько из нас сделали после этого глупый выбор, отчаянно стремясь оживить свое существование, увлекаемые, как выразился Мэтью Арнольд в своем стихотворении «Погребенная жизнь», «жаждой растратить свой огонь и неугомонную силу»<sup>[1]</sup>?

Когда я размышляю об этом, в голове возникает старый и уже знакомый паттерн. Его выявление помогло мне лучше определять для себя страдания, внутреннюю борьбу и устремления людей. Этот паттерн нередко называют *переходом*. Переход наступает в тот момент, когда что-то является уже истощенным, утраченным, ушедшим безвозвратно, не имеющим для себя видимой замены. Любому переходу предшествует смерть чего-то: наивности, старых планов, ожидания, стратегии, истории и так далее. И то, что должно прийти на смену, еще недоступно, неощутимо, по крайней мере, не осознано. Иногда переходы бывают резкими, а ощущения межвременья проходящими. Иногда это самое трудное промежуточное состояние растягивается на годы. Однако и в том, и в другом случае прослеживается одна четкая закономерность: наша природа развивается путем смерти. Как еще может что-то появиться и прорасти внутри нас, не очистив себе место от старого? И та же самая природа всегда стремится к следующей ступени в служении своим целям, вопреки нашему комфорту и за рамками нашего контроля.

Однако тех, кто справляется с переходами, они приводят к чему-то большему. Я начинаю ценить мудрость высказывания Райнера-Мари Рильке о том, что «цель жизни с каждым новым разом все большей силе уступить»<sup>[2]</sup>. Когда человек противостоит чему-то большему, чем собственное эго, он выходит из статического состояния и погружается в процесс развития, он вынужден расти, вопреки стремлению к легкости, предсказуемости и контролю.

Большая часть из нас, если задуматься, вырастает из наших травм, наших разочарований, наших поражений. Да, мы можем сделать эти переживания неотъемлемой частью собственного образа и использовать их для самобичевания, лишь бы остаться в прежних, привычных условиях. С другой стороны, мы можем пройти сквозь них – возможно, даже переступив через них – навстречу той жизни, которая ищет в нас свое выражение, а не той, которую мы для себя запланировали.

В своих *«Письмах к молодому поэту»* все тот же Рильке пишет о той двойственности чувств, которую мы испытываем в эти моменты неопределенности, в самые темные часы для нашей души:

■ «Вы не должны бояться, если на вашем пути встает печаль, такая большая, какой вы еще никогда не видели; если тревога, как свет или тень облака, заполняет собой ваши руки и все ваши дела. Вы должны помнить, что в вас что-то происходит, что жизнь не позабыла вас, что вы в ее руках и она вас не покинет. Почему же вы хотите исключить любую тревогу, любое горе, любую грусть из вашей жизни, если до конца не знаете, как все это изменяет вас?»<sup>[3]</sup>

## Дежавю снова и снова

Природа не заботится о нашем комфорте и не спрашивает нашего мнения, хотя, похоже, она заинтересована в стремительной цикличности процессов. Мы можем наблюдать эту модель рождения, процветания, истощения, заката и упадка на протяжении всей истории, включая нашу собственную. Динамика природы – цикл рождения-развития-смерти – находит свое проявление в каждой из наших жизней. Многие чуткие мыслители XIX века не смогли не ощутить, как твердая теологическая, метафизическая, моральная почва буквально уходит у них из-под ног. Переведя на английский язык *Das Leben Jesu* («Жизнь Иисуса»), образец современной критической мысли, подорвавшей традиционные представления и основы веры, писательница-романистка Джордж Элиот, отметила, что из трех источников вдохновения прошлого – Бог, Бессмертие и Долг – лишь третий продолжал оставаться убедительным по своей силе, в то время как первые два утратили свою правдоподобность. Что за классическая викторианская ловушка – потерять или отбросить метафизические основы веры, сохранив при этом привязанность к правилам, ожиданиям и ограничениям старых идей! Что за двусмысленность! Что за бардак!

**Если человек противостоит чему-то большему, чем собственное эго, он вынужден расти вопреки стремлению к легкости, предсказуемости и контролю.**

Ницше довершил этот «некролог», написав в 1882 году в своей книге *«Die Fröhliche Wissenschaft»* («Веселая наука») буквально следующее:

■ «Бог мертв. Бог остается мертвым. И мы убили его. Чем можем мы утешить себя, убийцы из убийц? Самое святое и

могущественное из всего, что было в мире, истекло кровью под нашими ножами: кто смоет с нас эту кровь? Какой водой очистимся? Какие праздники искупления, какие священные игры нам придется изобрести? Не слишком ли велико для нас величие этого дела? Не должны ли мы сами стать богами просто для того, чтобы казаться достойными его?»<sup>[4]</sup>

Еще в 1860-х годах Федор Достоевский отмечал, что в отсутствие Бога возможно все – все, что угодно. И вот мы, дети своих вдумчивых предков, взяли на себя силы богов, расщепили атом и выпустили джина из бутылки. И в результате, как тонко подметил в своем стихотворении «1919» Уильям Батлер Йейтс:

И вдруг – драконы снов  
среди бела дня воскресли<sup>[5]</sup>.



## Старые боги, новые имена

Несколько десятилетий назад в моей собственной жизни произошло своеобразное пересечение исторических событий и личного кризиса. В 1970-х годах на лекции в Цюрихе я услышал следующие слова, написанные Юнгом. И это изменило мою жизнь:

■ «Мы думаем, что можем себя поздравить с тем, что уже достигли вершины ясности и оставили далеко позади всех призрачных богов. Но мы оставили позади только словесные нагромождения, а вовсе не психические факты, которые послужили причиной рождения богов. Мы по-прежнему так же одержимы автономным психическим содержанием, как если бы оно воплощало олимпийских богов. Сегодня мы называем такое содержание фобией, навязчивым состоянием и т. д. – то есть невротическими симптомами. Боги превратились в болезни. Зевс больше не владыка Олимпа, а солнечное сплетение, он представляет собой интересный материал для врача или поселяет расстройства в мозгах политиков или журналистов, которые неосознанно разносят по миру психические эпидемии»<sup>[6]</sup>.

Эти слова одновременно потрясли меня и помогли разобраться в собственных заблуждениях. В конечном счете, они помогли мне пересмотреть – возможно, даже вылечить – разрыв между моими религиозными убеждениями и моей эмоциональной реальностью, раскол, который причинил мне немало страданий своей кажущейся неразрешимостью. Погружение в смысл данных слов Юнга привело меня к написанию диссертации в Институте Юнга, а также книги *«В поисках божественной обители: Роль мифа в современной жизни»*. И перед тем как приступить к исследованию вопроса, насколько данное изречение применимо к каждому из нас, давайте попробуем

разобраться в тех основополагающих идеях, которые оно способно предложить нам в тот момент, когда мы пытаемся заменить наши прежние планы на новые.

Во-первых, мы должны признаться в склонности считать, что *миф – это религии других людей, а не моя; моя же является истиной!* Одно из самых глубоких убеждений человека заключается в том, что наша движимая собственными комплексами «рациональность» способна к рассудительности, постижению истины, в которой другим отказано. Вот почему за нашим примитивизмом мы не видим всей иронии того, что наше собственное историческое снисходительное отношение к чужим верованиям как к мифам будет когда-нибудь с таким же снисхождением воспринято теми, кто придет нам на смену.

Во-вторых, мы должны признать, что мы соприкасаемся с «богом» всякий раз, когда наши мысли заняты Абсолютно Другим, тем, кто является *трансцендентным* нашему пониманию реальности, воспринимаемому через призму собственного эго. Это *Первофеномен* – то, что представляется нам причинным, первостепенным, не обусловленным чем-то иным и не познанным по сути своей.

Эго, с другой стороны, всегда привязано к *эпифеноменальным*, или вторичным, образам, которые возникают в результате соприкосновения именно с другим, а не с энергией, которая феноменологически породила этот образ. Наше эго стремится к предсказуемым, поддающимся пониманию и управляемым вещам, вот почему эго так притягивает сам образ, а не существующая сама по себе, невидимая энергия, наполняющая осязаемые образы сверхъестественностью. Да, было время, когда божество по имени Зевс было заряжено этой светящейся энергией, но сегодня он представляет собой всего лишь *концепцию*, не способную вдохновить ни сердце, ни разум. Тем не менее наше эго нередко попадет в ловушку буквализма, сопоставляя имя *Зевса* с той энергией, которая когда-то его оживляла.

Западная и восточная философия, а также психология и неврология сходятся во мнении, что человек не способен обладать непосредственными знаниями о каких-либо явлениях, он может иметь лишь *субъективное* представление о них. Вот почему метафизическая теология – религия – неизбежно заменяется феноменологией, глубинной психологией и их субъективными описаниями нашего внутреннего опыта.

Это заставляет меня вспомнить о клиенте, который никак не мог разобраться в своем понимании духовности. Ему снилось, что он разговаривал с группой людей. Он пытался объяснить им, насколько важно осознавать, что свет – это не сам сосуд, а скорее энергия, которая этот сосуд освещает. Во сне он ощущал непонимание этих людей и сильное сопротивление его мыслям, но я объяснил ему, что его подсознание рассуждало абсолютно правильно. *Свет – это энергия*, а не лампочка. Лампочки перегорают, но энергия не исчезает, а лишь ждет своего момента, чтобы перейти в новую лампочку на неопределенный промежуток времени. Его детские представления, навязанные ему, возможно, из самых лучших побуждений, больше не несли в себе заряд энергии. Он чувствовал себя виноватым за то, что больше не мог соглашаться с прежними понятиями, хотя никто не будет никогда хранить у себя дома кучу перегоревших лампочек. И все же мы поступаем так, когда речь заходит о старых, выгоревших концепциях и исчерпавших себя понятиях. В такой ситуации наша основная цель должна заключаться в том, чтобы понять, куда ушла от нас энергия, и проследить ее путь до той точки, где она находится сейчас.

Таким образом, сияющая команда с Олимпа не умерла. Она переселилась в другое место путем перемещения энергий, оставив нам оболочку своего присутствия. Учитывая юнговское определение невроза как *отрицания или подавления Бога*, мы все еще находимся во власти тех энергий, которые когда-то находили свое воплощение в сияющих образах обитателей Олимпа. Вместо того чтобы говорить, что мы одержимы Афродитой или покинуты ей, мы предпочитаем

купить книгу самопомощи при любовных расстройствах и найти в ней пять простых способов для исцеления.

**Как отмечал Юнг, наши предки верили в богов, мы верим в витамины – и те, и другие невидимы.**

Вместо того чтобы признать, что мы находимся в плену безумного Ареса, мы ощущаем внутри себя обжигающее пламя праведного гнева, ища в нем оправдание собственному праву ударить своего соседа. И так далее. Мы можем думать, что оставили всех этих античных персонажей далеко позади, но мы остаемся во власти тех вневременных энергий, которые они когда-то олицетворяли. Как отмечал Юнг, наши предки верили в богов, мы верим в витамины – и те, и другие невидимы.

На личностном уровне подобное смещение энергии причиняет нам страдание, проявляясь в виде неврозов. В эпоху материального изобилия мы страдаем от сдвига энергии, произошедшего в глубинных недрах нашего существа, и, в свою очередь, остаемся один на один с пустотой, отчужденностью, бесцельностью – всеми болезнями души. В то время как большинство терапевтов обращаются к проблемам поведения, мыслительных процессов и биологии, не будет ли разумнее спросить, куда сместилась столь нужная нам энергия?

На коллективном уровне панацеей против отсутствия духовных, доверительных отношений с богами является материализм, гедонизм, нарциссизм и национализм, а также тоска по миру, который никогда не существовал. Наши современные *Одиссеи* способны лишь на путешествие до ближайшего магазина или аптеки, в крайнем случае они могут отправиться в плавание по бурным водам *Алиэкспресс*. Слепо верящие исключительно во всезнающий *Гугл*, мы не перестаем удивляться, почему мы так рассеянны, настолько потеряны и почему порой просто плывем по течению. Мы можем сказать, что эти светские суррогаты, эти – измы составляют

сегодня наши главные ценности, нашу фактическую религию, в которую мы вкладываем всю свою энергию. Но мы должны задать очевидный вопрос: *насколько хорошо это все работает для нас?* И с какими трансцендентными сферами это нас связывает? Существует ли более эффективный, менее разрушительный план лечения нашего недуга?

Американский поэт Арчибальд Маклиш кратко выразил это в своем стихотворении «*Лицемерный автор*»:

Метафор смерть приводит к смерти мира...  
Он погибает, когда образы, пусть еще видимые,  
Уже не значат больше ничего [\[1\]](#).

## 2

# Жизнь между мирами

Любая неуверенность касательно образа Бога вызывает глубокое сомнение относительно Самости, и данный вопрос обычно игнорируется из-за его болезненности. Но это не означает, что он остается незадачным на уровне подсознания. Более того, ответом на него являются такие взгляды и убеждения, как материализм, атеизм и прочие замещающие идеи, которые распространяются подобно эпидемиям.

**К. Г. Юнг**

Итак, где же мы находимся *сегодня*? Что-то закончилось! Мы находимся между метафорами, которые мобилизуют наши ресурсы, которые дают нам ощущение цели, направления и импульса. Для большинства стран мира кризисы нашего времени уже давно не являются теми кризисами, что некогда тревожили и уничтожали наших предков. Сегодня потери и разрушения, провоцируемые голодом или болезнями, в значительной степени удалось сократить в большинстве уголков света. Сегодня они воспринимаются уже не как гнев богов, а как управляемые проблемы, *если* только мы проявляем достаточно мудрости и дисциплины в нашем подходе к их решению.

Во времена Данте земная жизнь воспринималась как преддверие к реальной жизни, что позволяло найти в себе мужество пережить все те ужасные условия, которые были уделом большинства людей.



Правители считались божественными ставленниками, и любая атака или нападение на них считалось нападением на Божественную силу, то есть двойным преступлением. Сегодня большинство из нас уже не верят, что мы здесь для того, чтобы служить монарху или божьим представителям на земле. Скорее, они здесь для того, чтобы служить нам, чтобы сделать условия жизни более подходящими для нашей величайшей вымышленной цели – неизменного *Счастья*! И поскольку нас перестало интересовать вознаграждение в загробной жизни, то бремя решения этой задачи легло на плечи современного государства. В дополнение к обеспечению безопасности современные правительства должны обеспечивать условия для счастья своих граждан. И все же, как писал Александр Солженицын: «Сколько времени потребуется, чтобы понять, что жизнь общества не может быть сведена к политике или полностью охвачена правительством? Наш век – всего лишь тонкий слой на поверхности времени»<sup>[8]</sup>.

Что приходит на смену прежнему порядку, прежним богам, прежним убеждениям? Во-первых, мы наблюдаем масштабное развитие культуры долголетия, здоровья и даже фантазии (возможно, иллюзии) о поддержании жизни за пределами природных возможностей. В том, что касается здоровья и продолжительности жизни, мы действительно достигли удивительных результатов. В классическую эпоху продолжительность жизни составляла в среднем двадцать с лишним лет. В Северной Америке в 1900 году этот показатель равнялся сорока семи годам. В современном западном мире он приближается к восьмидесяти годам, что является ошеломляющим скачком за относительно короткий период. Более того, учитывая популярную фантазию о счастье как о главной цели в жизни, мы, несомненно, в скором времени должны научиться жить еще дольше, чтобы насладиться в полной мере счастьем, являющимся некогда уделом исключительно бессмертных. Итак, *насколько мы счастливы?* Как говорит один персонаж пьесы Сэмюэля Беккета «*В ожидании Годо*»

другому: «Мы довольны. (Молчание). Что же нам теперь делать, раз мы довольны?»<sup>[9]</sup> (Вопросу должна предшествовать очень долгая пауза в диалоге, настолько длинная, чтобы присутствующая публика начала испытывать беспокойство.)

Теперь, когда мы достигли счастья на уровне богов, что же нам делать с этим? Конечно, мы должны сделать что-то, а потом сделать это еще раз. Чем заполнить часы нашего существования, пока за нами не придет старуха с косой? Ведь если мы будем чем-то заняты, то наверняка избавимся от беспокойства, не так ли?

Всем нам знакомо чувство удовлетворения от покупок, это моментальное отвлечение от связи с «другим», которое некоторым – а на самом деле многим – дарит иллюзию связи с чем-то важным. Просто посмотрите на это безумие Черной пятницы, столь радостно транслируемое телевизионными каналами каждый год в период сезонных распродаж. Эти полные вождения лица, словно сошедшие с картин Иеронима Босха и Брейгеля Старшего, предвкушение, неистовый порыв, расталкивание стоящих рядом людей, блаженство на уровне оргазма, когда выходишь, держа в руках телевизор с плоским экраном. Перенесись мы на пару недель вперед, сможем ли мы ответить на вопрос, сколько людей нашли утешение своим печалям в этом электронном предмете и сколько из них так и остались наедине со своей болью, тревогой и потерями, несмотря на пережитые сражения в очереди и столь долгожданную покупку? Я не критикую подобные вещи, так как сам грешен. Скорее, я сочувствую печальному разочарованию, которое неизбежно возникает, когда мы ждем от другого, будь то человек или вещь, больше, чем он может дать. Что же тогда? Куда дальше?

В XVII веке Блез Паскаль выявил данный феномен, отметив, что даже члены французского двора со всеми их привилегиями начинали впадать в уныние, проявлять признаки усталости и тревожности, оставаясь наедине со своей собственной душой. Таким образом, *divertissement*, или развлечение, стало современным методом избавления от тоски и беспокойства, поражающего нас

всякий раз, когда очередное развлечение перестает действовать. Но хочется спросить, от чего мы стремимся отвлечься? Ответ на этот вопрос меняется от человека к человеку, но можно с уверенностью сказать, что мы ищем отвлечения от ужасной тоски, которую душа переживает из-за разрыва с тайной бытия.

Эрозия первобытных образов, связывающих людей с этими тайнами, является величайшим бедствием современности. Мы можем думать, что мы достигли прогресса, даже превосходства по сравнению с нашими более примитивными предками, но расплатой за это стала масштабная потеря чувственной связи с тем, что питает и поддерживает душу. Когда обычные отвлечения не помогают восстановить эту связь, мы тут же получаем тысячу химических и идеологических обезболивающих и снотворных средств. Это нельзя назвать нововведением эпохи: наркотики и алкоголь были с нами на протяжении веков. Когда нам становится особенно трудно, мы начинаем пить и курить до тех пор, пока не перестаем чувствовать боль. Тем не менее подобные усилия зачастую пробуждают все ту же прежнюю боль, параллельно порождая новые уровни диссонанса. Мы также нередко используем в качестве отвлечения еду. Кто из нас не проецирует потребность в первичном источнике питания на пищу, на столь необходимый хлеб насущный? Любые наши зависимости – это лишь система управления тревогой. Все они «работают» в определенной степени, в противном случае мы не вкладывали бы в них столько сил и энергии. И когда ни одна из них «не работает» по-настоящему, в качестве запасного варианта всегда есть уже упомянутый выше гнев, ощущение предательства, того, что мы называем *праведным насилием*. Насколько же воодушевляет и отвлекает ощущение злости и жажды крови! Ощущение нагромождается на ощущение, создавая целую культуру, пропорциональную тому опыту насилия, которое мы совершаем над нашими душами. Как выразилась леди Макдуф несколько поколений назад в истории Макбета:

В этом смертном мире зло нередко  
Весьма похвально, а добро бывает  
Опасной блажью<sup>[10]</sup>.

И когда все это становится слишком тяжело и невыносимо, мы находим утешение в бессмысленном и сентиментальном возвращении к прошлому. Наша *ностальгия* – слово, чья этимология берет свои корни в боли и тоске, – проявляется в виде фантазии, что мир наших предков, наших родителей, даже нашего детства был лучше. И пусть это было не так, но сама мысль об этом доставляет удовольствие.

**Мы можем думать, что мы достигли прогресса, даже превосходства по сравнению с нашими более примитивными предками, но расплатой за это стала масштабная потеря чувственной связи с тем, что питает и поддерживает душу.**

И нам удобно забывать о том, что прошлое было не таким уж хорошим для женщин, бедняков, меньшинств всевозможных видов, и нам на многое пришлось закрыть глаза и многим поступиться, чтобы люди могли и дальше придерживаться этого заблуждения. В лучшем случае ностальгия становится просто отрицанием, в худшем – приводит к подобной философии: «Я получил то, что надо. К черту всех остальных».

У каждого из нас есть свои любимые фантазии. С самого детства я делал свою ставку на образование. Я знал, что это спасло мне жизнь, и надеялся, что это может спасти и жизни других. Поэтому я посвятил свое детство и свою взрослую трудовую жизнь образованию. Если это помогает мне, рассуждал я, то может помочь остальным. Я глубоко благодарен за привилегии, которые дало мне мое образование. Благодарен за прекрасных людей, у которых я

имел честь учиться и которых имел честь учить или наставлять сам. И все же легко найти доказательства плачевности общего уровня нашего образования, нашей убогой способности выявлять спорные заблуждения. Готовность признать невежество как начало мудрости, умение просеять и отсортировать потоки информации, чтобы провести грань между тем, что является глубоко истинным и что пробуждает наши комплексы и стремление к самооправданию, – все это, к сожалению, отсутствует в обществе, столь легко поддающемся страхам и эффектным развлечениям. Мы видим это на протяжении истории в *panem et circenses* («в хлебе и зрелищах»), которые когда-то использовали императоры, чтобы отвлечь свой народ от оппортунистических войн, хищнического разграбления общего блага, мыслей о привилегиях немногих и бедственном положении большинства. Мы страдаем от тех же мрачных явлений в нашей народной, социальной и политической культуре. Сегодняшняя онлайн-арена гораздо сложнее, увлекательнее и интереснее, чем даже наблюдение за львами, пожирающими жертву дня в коллизеях древности.

## Фундаментализм и сциентизм: новые мифологии

В условиях, когда самообман тоски по мифологическому прошлому не приносит удовлетворения, а система образования нарушена, что же является основными ориентирами, которые помогают нам структурировать наш опыт, задают для нас направление, контекст и набор ответных ожиданий? Как мы можем жить в этом глубочайшем состоянии *межвременья*, которое рано или поздно настигает все цивилизации и каждого из нас в отдельности?

В цивилизациях, предшествовавших нам, большинство людей верило в существование вселенского замысла, всепоглощающую и вездесущую энергию, частью которой они являются. Если с неба вдруг падал воробей, это было частью божественного замысла, равно как и смерть, болезни или голод. Хотя люди могли по-разному относиться к этому, они нечасто оспаривали неумолимость данных сил и не подвергали сомнению свое собственное воздаяние и возрождение где-то далеко за пределами видимого мира. Секрет заключался в том, чтобы жить в согласии с волей богов, насколько каждый понимал это для себя: не сомневаться, не переходить черту, быть смиренным и доверять. Сегодня, если ребенок умирает от болезни, мы ждем, что санитарно-эпидемиологические центры выяснят, какой вирус вторгся в *наш* мир, и тут же разработают лекарство. Если самолет падает с неба, мы требуем, чтобы Национальный совет по безопасности на транспорте выявил причину и устранил проблему до того, как взлетит *мой* самолет. Этот сдвиг в ожиданиях, этот локус решения проблем объясняется не только удивительными достижениями науки и техники, сделанными за последние столетия, но и зачастую наивной верой в науку, называемой сциентизмом. Будучи новым мифом, сциентизм получил огромный кредит доверия, за пеленой которого мы уже не видим



возможные последствия или объяснения, как все-таки мы должны жить и развиваться дальше, проявляя полную психологическую беспомощность перед лицом необъяснимой тайны.

На другом краю этого психологического спектра стоит неистовый фундаментализм, столь же яростный, сколь и угрожающий двусмысленностью, неопределенностью и бессилием. Как бы мы ни утверждали, что высоко ценим образование, сорок шесть процентов, или почти половина американского населения, вопреки многочисленным доказательствам обратного, верят, что Бог создал людей в их нынешнем виде за последние несколько тысяч лет. Несмотря на огромное количество доказательств природного, животного и археологического происхождения, многие все еще лелеют мысль о том, что мы – совсем недавняя ветвь развития и, конечно же, венец творения.

Многие горячо защищают религиозное учение о Сотворении мира, хотя оно полно пробелов и противоречий, которые ни один разумный и вдумчивый ученый не стал бы даже рассматривать. Почти половина американцев живут в поле этой неосведомленности. И почему? Ответ лучше всего сформулирован Юнгом: это реакция, порожденная патогенными *комплексами*, особенно теми, в корне которых лежит тревога, обусловленная двусмысленностью и неопределенностью. Гораздо страшнее думать, что Вселенной управляют алгоритмы и объективные силы, чем проецировать авторитарный родительский образ на огромный и расширяющийся космос, верить, что *Некто* управляет миром и создает историю ради нашего блага. Это говорит о нашей неуверенности в себе, о нашем инфантилизме, о том, что многие из нас готовы принять самые ребяческие фантазии в качестве плана лечения, вместо того чтобы вырасти и противостоять Вселенной как самому что ни на есть другому и неподдающемуся познанию.

Следует, однако, отметить, что некоторые научные «определенности» вполне принимаются фундаменталистами. Хотя их физика, археология и геология насчитывает всего лишь шесть тысяч

лет, даже самый набожный человек, оказавшись сегодня в отделении скорой помощи, вряд ли будет настаивать на «лечении, доступном Моисею, Иисусу или Мухаммеду», откажется от анестезии и попросит заодно выпустить злых духов из его мозга.

Несомненно, наши умы и наши методы смогли добиться удивительных достижений за последние несколько столетий, однако в этом скрыт фаустовский пакт. Этот странный парадокс, пересмотренная де-факто сделка, которую отмечает Юваль Ной Харари в своей книге *«Homo Deus: Краткая история завтрашнего дня»*: «Люди готовы отказаться от *смысла* в обмен на *власть*»<sup>[11]</sup>. Иными словами, мы являемся уже не актерами в чьем-то чужом космическом театре, а неумелыми инженерами наших собственных судеб. В существующем постмодернистском мифе нет космического сценария, нет счастливого конца, нет ничего, что могло бы дать нам смысл. Как продолжает Харари: «Если у современности и есть девиз, то это «Дерьмо случается». И только мы можем решить, что с этим делать.

**Гораздо страшнее думать, что Вселенной управляют алгоритмы и объективные силы, чем верить, что Некто управляет всем.**

Образ божественного ядра в психике, или *Imago Dei*, менялся из века в век. Например: какое-то время на стыке XVIII и XIX веков он представлялся в виде «машины», что объясняет наличие у нас неврозов, а не чего-то другого. Само слово «*невроз*» появилось в Шотландии в 1790-х годах, на заре машинного века, когда врач по имени Уильям Каллен предположил, что наши эмоциональные расстройства происходят от недостатков или сбоев в неврологической «машине», коей мы все являемся. Понять эту машину – значит найти способ исправить недостатки. Позже на смену данному образу пришли другие метафоры. В конце XX века, например, американский психолог Джеймс Хиллман отметил, что

битва богов разрешилась в пользу великого бога «Экономики». Все большее число людей отдавали свою жизнь, принципы, выбор и энергию в услужение этому требовательному богу, ставя его превыше других ценностей. Ввиду обширных брешей в нашей духовной жизни модернистское общество приняло для себя план лечения, предложенный пасынком бога Экономики по имени «Материализм». Как только в жизни появляются трудности – отправляйтесь по магазинам. Пока им на смену не пришли удобство и легкость интернет-магазинов, огромные, ярко освещенные торговые центры были храмами, ежедневно притягивающими миллионы верующих.

Харари зловеще предрекает появление нового образа бога в современном мире: «Данные», или, возможно, «Большие данные». Те, кто отслеживает ваши привычные расходы, ваши интересы в социальных сетях, ваши поисковые запросы в Гугл, за довольно короткое время собрали эмоциональное, духовное, экономическое, политическое и культурное досье на вас. И в процессе накопления данных они «узнают» вас лучше, чем ваши родители и ваши близкие. Недавно член правления Общества Юнга в Вашингтоне, округ Колумбия, рассказала о посещении крупного сетевого магазина. Она ни с кем не разговаривала, не пользовалась кредиткой, ничего не покупала, она всего лишь зашла в магазин, посмотрела и вышла. Три дня спустя она получила открытку с благодарностью за визит. Считали ли они электронные данные с ее кредитной карты? Использовали ли систему распознавания лиц? Отследили ли ее сотовый телефон? И кто передал эту информацию маркетологам? Харари делает убедительное заявление, что Данные – это новый бог, не просто проявляющийся в машинах, которые неустанно следят за нами, но и «считывающий» наши жизненные предпочтения и применяющий изощренные хитрости, чтобы манипулировать нашими ценностями и выбором, оказывая равносильное влияние не только на нашу жизнь, но и на подсознание. Показательным примером таких манипуляций является

доказанное вмешательство российского правительства в избирательный процесс в США. Движение нашей культуры в сторону искусственного интеллекта (ИИ) порождает то, что писатель-фантаст Вернор Виндж в 1993 году назвал «сингулярностью». Этим термином он определил тот самый момент в истории развития общества, когда устаревшие модели поведения и понимания заменяются новыми в темпе, недоступном человеческому осмыслению и контролю<sup>[12]</sup>. В этом сдвиге парадигмы искусственный интеллект оказывается более гибким, быстрым и способным по сравнению с интеллектом человека. Последствия этого текущего промежуточного состояния уже сказываются на нас, оказывая гораздо большее влияние на нашу жизнь, чем мы думаем. И это не паранойя – предполагать, что кто-то другой знает и следит.

## Исторический ответ на эпоху перемен

Как же можно тогда отыскать свой путь в этот период межвременья, не имея четкой карты, надежных концепций и общественной поддержки? Именно с этой дилеммой столкнулся молодой Юнг в своей собственной культуре, в своей семье и в самом себе, вступив во взрослую жизнь. Когда Юнг задал своему отцу-священнику вопрос, почему тот верил в то, что он проповедовал, он получил в ответ лишь фразу: «Я просто верю». Когда Юнг обратился к своей эмоционально нестабильной матери, она предложила ему в ответ спиритический сеанс, магический канал в «потустороннее». Вдали от своего дома, наедине с собой он говорил: «Когда я думаю об *отце*, я думаю о *бессилии*; когда я думаю о *матери*, я думаю о *ненадежности*». Как далеко в этом буреломе выбора и ценностей, с которым все мы сталкиваемся, может пройти человек, имея лишь бессилие и ненадежность в качестве своего якоря? Неудивительно, что Юнг искал другой путь.

**Внутри каждого из нас скрыта глубокая психологическая устойчивость, управляемая неким локусом знаний, не зависящим от сознания нашего эго.**

Со временем Юнг пришел к выводу, что внутри каждого из нас скрыта глубокая психологическая устойчивость, управляемая неким локусом знаний, не зависящим от сознания нашего эго, центром, порождающим наши сны, чтобы улучшить нас, симптомы, чтобы бросить нам вызов, и идеи, чтобы нас вдохновить.

Его взгляд строился не на любительской вере в импульсы или увлеченности психологическими комплексами, это было долгое, терпеливое, смиренное внимание к *психе*, или *душе*, и ее изменениям на тончайшем уровне.

Исследования Юнга происходили в контексте культурных перемен и перестановок. В то время как он пытался проникнуть в самую глубь человеческой души, бóльшая часть Европы была погружена в масштабное кровопролитие, последствия которого сказываются на нас столетие спустя. Одним из таких последствий стала последовавшая вскоре еще более разрушительная война. В своей речи в Лондоне в 1939 году Юнг отметил, что именно разрыв связи человечества с чем-то божественным и непостижимым и является причиной существующих проблем:

■ «[Люди] просто устали от всего, устали от этой банальной жизни и потому *жаждут* новых ощущений. ... Они поголовно *радуются* войне, говоря: «Слава богу, наконец что-то произойдет, *что-то большее, чем мы сами*»<sup>[13]</sup>.

В своей повести «Падение» Альбер Камю отмечает, насколько взволнованны и довольны все, когда в округе происходит непристойный скандал, особенно если он связан с убийством. Он выдерживает каждого из беспощадной, порождающей скуку рутины жизни, которая омертвляет душу. Насилие привлекает потому, что оно разрушает удушающую, монотонную, предсказуемую обыденность. Последние слова Юнга – «что-то большее, чем мы сами» – отражают человеческую жажду чего-то большего, чем мир, связанный по рукам и ногам нашим эго. За всем этим, продолжает Юнг, скрывается «ужасный страх одиночества».

Считается, что наши предки жили в те времена, когда символы их племени на чувственном уровне связывали их с трансцендентным Другим – будь то космос или боги. Они выступали связующим звеном с порождающей и разрушающей природой, с принадлежностью роду, с самостью и ее величайшими загадками. Как известно, эти эмоционально заряженные связи были разорваны, оставив человека наедине с самими собой или социальными паллиативами, придуманными эпохой. Теперь, если нам не хватает



ощущения взаимосвязи с нашей собственной душой, мы вполне можем погрузиться в жизнь незнакомых людей, которых считаем даже знаменитостями – тех, кто, возможно, не совершил ничего примечательного, но просто известен тем, что известен. Наш универсальный план исцеления этого разрыва с собственной душой – это «отвлечение внимания»: последние новости («чем больше крови, тем интересней»), громкие скандалы или неотвратимые несчастья любого происхождения. Кроме того, у нас есть фармацевтическая промышленность, выпускающая лекарства от всех, даже еще не существующих болезней, в надежде, что им найдется применение не по назначению, а вместе с этим и дополнительная экономическая выгода.

Провозглашая смерть Бога, Ницше не делал ни теологических, ни метафизических утверждений. Он говорил с психологической точки зрения, поскольку, наблюдая за окружающими, он воспринимал религиозных людей как унылых, шаблонно мыслящих, настороженных, робких душой и лишенных энергии личностей. Ницше верил, к примеру, что такая религия, как христианство, выживет только в том случае, если вернется к восприятию Иисуса как экзальтированного бога виноделия. Он мог поклоняться только «танцующему богу». Ницше высоко ценил роль той энергии, которая через осмысленное занятие души пробуждала наш дух. Но что происходит, когда душа ничем не занята?

В 1958 году, в эпоху всеобщего конформизма и банальности (я знаю, потому что был там), теолог Пауль Тиллих написал эссе под названием *«Потерянное измерение в религии»*, опубликованное в *The Saturday Evening Post*. В нем он отметил:

■ «Это значит, что человек потерял ответ на вопрос: в чем смысл жизни? Откуда мы пришли, куда идем? Что мы будем делать, кем станем за короткий промежуток времени между рождением и смертью? На такие вопросы не отвечают, их даже не задают, если теряется «измерение глубины». Именно это и

произошло с человеком в нашу историческую эпоху. Он потерял смелость задавать такие вопросы с бесконечной серьезностью, как это делали предыдущие поколения, и он утратил мужество получать ответы на эти вопросы, откуда бы они ни исходили»<sup>[14]</sup>.

В этом глобальном желании компенсировать разрыв с энергиями Вселенной, который мы переживаем, в какофонии отвлекающих факторов и новостей мы все знаем, что нам чего-то не хватает и что-то болит в наших душах и стремится к воссоединению с чем-то большим, чем мы сами.

И в этом суть. Боги ушли, оставив нас наедине с самими собой, и это не работает. Мы усердно продолжаем заниматься отрицанием, убеждать себя в собственных заблуждениях, хвататься за тысячи отвлекающих, ошеломляющих, вызывающих привыкание, соблазнительных планов спасения, которые оставляют нас снова одних, одиноких и тоскующих по чему-то большему.

## Наш вызов в период межвременья

За последние несколько лет многие люди спрашивали меня: «Как вообще можно жить в такое время, как наше?» Они чувствовали себя подавленными от одной только мысли о том, что на смену общественному договору, устанавливающему рамки уважения, взаимодействия, честной игры и образованности, пришел цинизм, коррупция и деградация ценностей. Ответ на их вопрос прост: «А почему нет?» Каждая эпоха переживала свои трудности, и многие из наших проблем – это проблемы развитого мира. Большинство из нас привыкли воспринимать пищу, кров и относительную безопасность как должное. На самом деле мы живем *намного* проще, чем жили наши предки, *намного* легче, чем даже во времена Юнга. И мы поступаем правильно, обращаясь к тем, кто прошел через эти бурные моря. В эпоху культурных сдвигов, смены парадигм, межвременья и личностных кризисов все вместе и каждый в отдельности мы должны прийти к следующему:

- нас должно определять то, что скрыто глубоко внутри нас: наши ценности и наши поступки;
- нами не должны руководить действия других, в особенности нездоровых людей;
- какими бы ни были главные мифы существующей эпохи, цивилизация всегда зависит от хороших людей, делающих все необходимое для каждодневного поддержания общества.

Таким образом, у каждого из нас есть свое социальное и личное предназначение в деле исцеления эпохи. Дети должны получать заботу и образование. Больницы должны быть доступными для всех, полиция должна поддерживать порядок на улицах, учителя – учить и так далее. Мир зависит от того, чтобы каждый из нас как можно чаще проявлял себя с наилучшей стороны. Дар глубинной психологии заключается именно в том, чтобы помочь нам отыскать

собственный «локус знания» и дать нам компас, чтобы наметить правильный путь.

### 3

## Что такое глубинная психология и почему она так важна?

Сознание не спящая материя. И, даже если б звезды все сложились вместе, они не распознали б все равно весны.

*Джек Гилберт*

В XIX веке, как известно, психологии не существовало. Эта неоперившаяся дисциплина, рожденная страданием, только нащупывала свою шаткую опору в таких приемлемых «науках», как изучение «разума». Этот акцент на разуме не объяснял всего того, что сегодня мы воспринимаем как само собой разумеющееся – силу бессознательного, роль комплексов, архетипические процессы формирования личности и т. п., но это был первый шаг.

Со временем это робкое начало переросло в отчаянную потребность доказать, что психология достойна быть включенной в академический, медицинский и профессиональный мир. Эта глубокая потребность наблюдается в сфере психологии и сегодня на фоне вызывающего сожаление раскола, ставящего эмпирические оценки ценностей превыше мифопоэтического мира, в котором мы все живем. Несмотря на благие намерения, этот сдвиг в сторону материализма слишком часто сужал и упрощал человеческое состояние, подводя к выводу, что реальность – это исключительно осязаемые и измеряемые вещи, и пренебрегая тем фактом, что все мы существуем в поле необъяснимых тайн.

Юнг отмечал, что психология начала развиваться лишь в конце XIX века и стала последней из социальных наук потому, что главным

посредником в областях, которые она исследует, когда-то выступали племенные мифы и религиозные верования. Иными словами, если кто-то хотел узнать правильный курс действий, получить общую картину, то в большинстве случаев ответы на такие вопросы черпались из общепринятых источников – возможно, получались от местных шаманов или других религиозных институтов. Если кто-то сталкивался с внезапными личностными переживаниями или межличностными проблемами, можно было обратиться к священным писаниям, древним историям, где все уже было описано. Глубинная психология в ее современном виде, отмечал Юнг, должна была возникнуть хотя бы потому, что все эти авторитетные источники утратили свою способность связывать отдельно взятых людей и даже целые племена с энергиями, выходящими за рамки личности. И эта смена «авторитета» продолжается и в нашу эпоху, представляя собой величайший в истории человечества переход сил от коллективного к индивидуальному, насколько последнее может справиться с этим.

Я часто подчеркивал, что в последний раз западный мир представлялся чем-то осмысленным, как для сильных мира сего, так и для простых людей, примерно в 1320 году. Этот момент (время появления *«Божественной комедии»* Данте) стал преисполненным драматизма портретом доступного для понимания и предсказуемого *Weltanschauung*, или мировоззрения, как структуры вечных ценностей и как плана последствий, отражающихся на протяжении всей истории. Прямым отражением этих линий широты и долготы души являлись замок и собор: и тот и другой претендовали на олицетворение божественности и владычества на земле. Однако непримиримые силы, такие как переход от земледелия к городской жизни, эпидемия чумы, зарождение меркантильного и более образованного среднего класса, разрушили существующие представления, подтолкнув к отказу от фантазии о том, что реальная жизнь начинается за пределами земной жизни, и переходу к «мирским» ценностям. И в этом хаосе потерялись неизменные

вопросы о том, *что происходит с человеческой душой и что способно помочь нам отыскать свой путь*. Давайте посмотрим, что может предложить нам психология в качестве основных ориентиров, в чем она подводит нас и насколько глубинная психология может принять на себя этот вызов и справиться с задачей.

## Что скрыто в самой глубине?

Во-первых, задайте себе вопрос: «Какое слово или понятие, занимающее центральное место как в *психологии*, так и в *психиатрии*, почти полностью исключено из современных методов лечения?» Как бы иронично это ни прозвучало, но это именно *психе* – коренная метафора двух этих слов, если не обеих практик.

Современная психологическая и психиатрическая практика разбирает человека с точки зрения поведения, мысли и химии тела – все это поддается разумным наблюдениям и потенциальному измерению. И хотя без всего этого человека просто не существует, все мы являемся также чем-то большим – гораздо большим. Вы сочли бы оскорбительным, если бы кто-то просто разложил по полочкам ваши поступки, обобщил ваши мыслительные процессы, изучил вашу медицинскую карту, а затем сказал, что знает теперь вас настоящего. Вы бы возразили, что представляете собой нечто большее, чем сумма этих вещей. *Психе* – слово, означающее в переводе с греческого языка «душа» и напоминающее нам о том, что человек является животным, которое жаждет смысла и страдает от его потери. Конечно, мы являемся набором поведенческих паттернов, рефлексивных, неисследованных мыслительных процессов и биологических импульсов. Но ограничивать подход только наблюдаемыми аспектами жизни – значит не иметь смелость взяться за решение более глубоких и не имеющих количественного выражения вопросов о ее смысле.

**Глубинная психология отличается от других форм дисциплины тем, что она представляет собой попытку изучить человека как единое целое.**

Глубинная психология отличается от других форм дисциплины тем, что она представляет собой попытку изучить человека как единое



целое, вступить в диалог с сущностной тайной, которую все мы воплощаем.

Мы не можем вести этот глубокий разговор, оставляя в стороне бессознательное, то таинственное царство, в котором так много скрыто от нас, но из которого так много продолжает пробиваться наружу, в наш реальный мир.

Проблема бессознательного заключается в том, что оно *подсознательно*. Мы не можем обратиться к нему напрямую, но мы можем отследить, задействовать и интерпретировать его проявление в наших моделях поведения, в наших поступках, в наших продиктованных эмоциями мыслях, а также в расстройствах нашей души, которые проявляются в наших телах.

Каждая из этих точек является брешью в динамике нашей живой души, ищущей своего исцеления, страдающей от вмешательств и пытающейся исправить наши ошибки.

Как ни странно, одним из даров психе является психопатология, или ситуация, когда разрыв с нашей душой настолько велик, что психика начинает протестовать и призывать нас к ответу. Глубинная психология признаёт, что проявление симптомов депрессии, тревожного расстройства, употребления психоактивных веществ является естественным самовыражением психики, отражением того, как протекает наша жизнь с точки зрения души. В то время как эго сознания, равно как и обычные методы лечения, естественным образом стремятся к тому, чтобы устранить психопатологию как можно быстрее, глубинная психология с уважением принимает это как приглашение к диалогу с нашим глубинным «я». Таким образом, мы должны задать себе следующие вопросы:

- Почему у меня проявились подобные симптомы?
- Что они хотят сказать мне или чего добиться от меня?
- Какие изменения в жизни я должен сделать?

Как только мы напомним себе о том, что этимология психопатологии – это «выражение душевных страданий», мы будем

обязаны обратиться к вопросу *смысла*. Получив набор инструкций от собственной семьи или общества о том, как стоит выстраивать свою жизнь, как добиться «успеха», мы делаем все возможное, чтобы оправдать эти ожидания. Но, как ни странно, достижение поставленных целей нередко приводит к тому, что мы чувствуем себя унылыми, несчастными и даже подавленными. И эта не поддающаяся контролю утечка энергии с одобрения части нашей души является призывом к тому, чтобы вернуться к чертежной доске и нарисовать свою жизнь заново, определить другие цели, изменить свои предположения, возможно, даже свои «авторитеты» и своих «богов».

**Проблема бессознательного заключается в том, что оно подсознательно.**

Глубинная психология – это попытка выстроить диалог с самим собой на таком глубоком уровне, куда вряд ли доберется эго сознания и большинство методов лечения. Хотя мы можем обнаружить, что жизнь, выбор, ценности и риски, на которые просит нас пойти душа, бросают нам вызов, ставят под угрозу нашу безопасность и разрушают рамки предсказуемости, принятие этого риска станет истинным переживанием смысла. Глубинная психология понимает, что цель жизни не счастье, так или иначе имеющее лишь временный характер, а смысл, который остается.

## **Прислушаться к собственной истории – и переписать ее**

Глубинная психология погружена в исследование наших формирующих переживаний – тех первичных, пережитых и глубоко спрятанных «историй» или интерпретаций, которые сбили нас с курса, определили наши отношения с другими и завладели нашей повседневной жизнью. Вытащить их на поверхность – значит не застрять в прошлом, а осознать, почему прошлое до сих пор столь сильно влияет на нас, задавая шаблоны, заставляя нас свернуть с пути, ограничивая нашу свободу выбора. Как заметил Уильям Фолкнер, прошлое не мертво, оно даже не прошлое. С самого детства мы начинаем «читать» мир, исходя из потребности адаптироваться, приспосабливаться, удовлетворять свои потребности, избегать вреда и справляться с тревогой. Мы неуверенно прокладываем свой путь вперед, спрашивая:

- Кто ты?
- Кто я?
- Какие отношения между нами?
- Как мне жить в этом мире?
- Принимаешь ли ты меня таким, какой я есть, или мне нужно вывернуться наизнанку, чтобы завоевать твою любовь?

Эти формирующие нас переживания приходят к нам как судьба: мы не выбираем семью, в которой рождаемся, свою культуру, события собственной жизни. Но когда мы «читаем» их, получая поверхностные, частичные, предвзятые интерпретации этих переживаний, мы склонны продолжать цепляться за них до тех пор, пока другие события не принесут за собой иного, освобождающего нас послания. Вот почему «чтение» наших жизненных паттернов помогает нам разобраться в тех формирующих переживаниях,

вокруг которых выстраивалось все наше существование. Оно доводит их до нашего сознания и дает нам возможность написать более значимые и лучшие истории, чтобы вернуться на нужный путь. Если мы изменим только модель поведения, проигнорировав его первопричину, скрытую в подсознании, прежняя «история» просто переселится в новое место, в новые отношения, воссоздав старые проблемы. Эти эмоционально заряженные «истории» или «комплексы» будут находить свое выражение в разобщенности личности, фрактальных сценариях и соматических проявлениях. До тех пор пока ключевое ощущение или идея, порождающая нежелательное поведение, избегание или разрушительное подчинение, не будет выявлена, поставлена под сомнение и отработана с течением времени, психика будет пребывать в состоянии застоя, душа бездействовать, а страдание нарастать.

## Роль снов в процессе самоконтроля

Помимо выявления и анализа истинных причин проявляющихся симптомов глубинная психология уделяет особое внимание тому загадочному, независимому процессу, который мы называем сновидениями. Старая немецкая поговорка гласит: «Сны пеной полны». И все же природа не тратит свою энергию впустую. Несколько раз за ночь, независимо от того, обращаем мы на это внимание или нет, психика дает важную повествовательную реакцию на то, что происходит в нашей жизни, и как эти события воспринимаются чем-то большим, что выходит за рамки нашего эго. Если мы будем отслеживать эти повествования и изучим их язык, мы получим жизненно важный источник мудрости, недоступный обычному сознанию. Если мы знаем, что бесконечная мудрость природы доступна нашему беспокойному, измученному эго, разве не имеет смысла время от времени останавливаться и прислушиваться к ней? Со временем диалог с загадочным источником, порождающим наши сны (и наши протестующие симптомы), станет переключать наше внимание с внешних отвлекающих факторов на более глубокие ориентиры. Если бы мы повстречали мудреца, знающего нас лучше, чем мы сами, заинтересованного в нашем благополучии и в том, чтобы мы научились брать на себя ответственность за наше путешествие по жизни, разве не имело бы смысла обратиться к нему за советом? То самое «Я», выходящее за рамки нашего эго, *и есть* тот «мудрец», который выступает для нас локусом личных ориентиров. Оторванные от него, мы идем на поводу у наших комплексов, ран и культурных или семейных стереотипов, вместо того чтобы служить устремлениям собственной души. Анализ снов позволяет нам заглянуть внутрь себя, увидеть, как центр тяжести смещается от нашего стремления приспособиться к внешнему миру в сторону понимания, что внутри каждого из нас есть что-то такое, что знает и может указать правильную дорогу.

Желание научиться доверять этому аналитическому процессу, ценить этот диалог и не бояться рисковать, полагаясь на свои внутренние ориентиры, – вот что возвращает нас на путь, ведущий навстречу самим себе и нашим собственным душам.

Первую половину жизни мы тратим на то, чтобы адаптироваться, приспособиться, изучить роли и оправдать ожидания. Эти зачастую необходимые компромиссы с окружающим миром, кажется, гарантируют нам защиту, принятие другими людьми и возможность справиться с тревогой. Но с годами они превращаются в ограничивающие нас шаблоны, рефлексивные реакции, вынужденное соглашательство. И тогда во второй части жизни перед нами возникает задача восстановить свои личностные ориентиры. Восстановление личных, а не приобретенных ориентиров является сложным процессом, превращающимся в непрерывную работу всей жизни – настолько мощными и повторяющимися являются навязанные извне модели и сценарии. Личным ориентирам приходится буквально протискиваться сквозь плотный поток мыслей, возникающих в нашем сознании каждое мгновение. *Какие голоса принадлежат культуре общества? Какие доносятся из семьи, в которой я рос? Какие из них проистекают из моей души?* И тогда мы должны призвать на помощь все свое мужество, чтобы действовать в соответствии с истиной. Хотя на словах это выглядит довольно просто, на деле все обстоит гораздо сложнее, поскольку требует от нас перехода в менее знакомые области выбора и вытекающих из него последствий. Даже если прежние «ориентиры» накладывают на нас ограничения, они остаются более привлекательными, потому что через повторение набирают свою силу. Выход за рамки привычного благодаря работе со сновидениями помогает нам приблизиться к настоящей жизни, сделать шаг от неизбежных последствий рока к возможностям судьбы. Изменение существующего равновесия является ответственностью сознания и способностью глубинной психологии.

## Практики глубинной психологии: дневники, сны и активное воображение

Диалог с нашим глубинным «Я» придает больше цельности, достоинства, значимости и смысла этому путешествию, которое мы все называем жизнью. Именно это помогает жить собственной жизнью, а не жизнью кого-то другого. Обратиться к своей душе, вырваться из шумного водоворота отвлекающих факторов в виде наших повседневных обязанностей, чтобы спросить: *«Что здесь действительно происходит?»* – все это требует определенной внутренней дисциплины.

Моя подруга и коллега Мэрион Вудман, прежде чем приступить к терапии, просила людей посвятить хотя бы один час каждый день ведению дневника, практике активного воображения или работе со своими снами. Многие люди, по ее словам, отвечали: «Но у меня нет столько времени. Я не могу вычеркнуть то-то и то-то из своего расписания». На что она уважительно отвечала: «Значит, вы несерьезно относитесь к этой работе. Что может быть важнее встречи с величественным путешествием вашей собственной души?»

Необходимо каждый день (утром или вечером) посвящать немного времени изучению процессов вашей психической жизни. Существует несколько способов сделать это. Ведение дневника важно, потому что вы не просто садитесь и пишете: «Дорогой дневник, вот что произошло со мной сегодня». Вместо этого вы задаетесь вопросами:

- С чем я сегодня соприкоснулась?
- Что дало мне много энергии?
- Откуда взялась эта энергия?
- Как сегодняшний опыт повлиял на мою жизнь?
- К каким дополнительным проблемам это привело?

Возможно, в течение дня вы пережили какой-то конфликт, который продолжает до сих пор пульсировать внутри вас. От этого легко отмахнуться, как от чего-то, что произошло «там, вовне». Но вы можете немного углубиться и спросить: «*Каковы его истоки?*» Вы можете обнаружить, что такая ситуация создает резонансные кольца влияния, боязнь конфликта или трудности самоконтроля в присутствии другого. В вашем дневнике вы должны спросить себя:

- Что это было?
- В какой точке это активизировало тот или иной аспект моей жизни?
- Что мне нужно знать об этом?
- Как я могу использовать свои взрослые способности для разрешения этого?

Постарайтесь понять, что вам вовсе не нужно постоянно концентрировать свое внимание на дневнике: вы можете делать это, когда происходят какие-то значительные события. Я часто обнаруживал, что по дороге с сеанса психотерапии к людям нередко приходят интересные и самые удачные идеи только потому, что во время самого сеанса их материал был активирован. Или они просыпались с озарением в три часа утра на следующий день. Я всегда призываю: обращайте внимание на эти пробуждающие мысли, записывайте их. Некоторые из них связаны с нашими конкретными повседневными тревогами, но многие также показывают скрытые на первый взгляд вещи. И наша задача заключается в том, чтобы выяснить, что послужило для них спусковым механизмом и почему.

Время от времени нам также необходимо практиковать технику активного воображения. Юнг глубоко проработал данный метод. Речь идет не о медитации и не о визуализации – это совершенно иной вид техники. Как следует из названия, *активное воображение* подразумевает под собой оживление образов. Допустим, мне снится сон, в котором я нахожусь в доме. Я ощущаю какое-то зловещее присутствие. Мне кажется, что кто-то пытается меня убить



или проявляет ко мне враждебность, и я просыпаюсь в тревожном состоянии. С точки зрения эго, самое естественное в этой ситуации – это выйти из дома и позабыть этот сон, проигнорировать его. Но, думая о своей душе, я должен спросить себя: *«Почему мне приснился такой сон?»* Сны не возникают просто так. Они не закладываются в наш мозг инопланетными силами. Они являются естественными побочными продуктами нашей психики, стремящейся к самоисцелению и развитию. Вот о чем всегда следует помнить. Сны приходят к нам как часть естественного процесса исцеления психики, необходимого для продолжения нашего путешествия.

Чтобы применить технику активного воображения к данному сновидению, следует отыскать для себя тихое место, где вас не будут отвлекать телефонные звонки или внешний шум, а затем вернуться в психическое пространство сновидения, что меньше всего хотело бы сделать ваше эго. Сон – это продукт собственно человеческой природы. Так почему мы должны избегать его? Возвращаясь к увиденному во сне, стоит спросить себя: *«Что это за ощущаемое присутствие, эта зловещая угроза?»* Вы можете войти в эту комнату, в это пространство, подойти к этому человеку и спросить: *«Кто ты? Почему ты здесь?»*

Когда вы используете технику активного воображения первые два-три раза, вам может показаться, что ничего не происходит, потому что эго будет изо всех сил пытаться вернуть вас в привычное ощущение реальности. Эго не хочет находиться в этой комнате. Вы можете сказать себе: *«О, да я просто придумываю все это»*. Я сам переживал подобные реакции. Но со временем вы начнете понимать, что вы можете все легче и легче погружаться в субъективное переживание сна и спрашивать себя: *«Зачем ты пришел? Что ты хочешь от меня?»*

За этими вопросами часто приходит откровение, что данное присутствие, данная энергия может быть какой-то частью нас самих, которая откололась и теперь злиться на нас и ищет нашей любви, нашего исцеления, нашего пробуждения. Или это позволяет нам

осознать, что, возможно, в нашем окружении существуют определенные силы, которые опасны для нас и требуют нашего внимания.

С точки зрения логики, наше поверхностное чувство реальности думает: *«Что это за чушь? Ты просто придумываешь какие-то диалоги в своей голове»*. Но вот что следует помнить: бо́льшая часть нашей психической жизни бессознательна; она становится сознательной только тогда, когда активизируется или воплощается в образе, таком как образ сновидения или поведенческий паттерн. Активируя образ, вы придаете невидимому осязаемые черты. Наделяя образ жизнью, что и подразумевает под собой *активное воображение*, вы тем самым делаете его доступным для сознания. Вы здесь не для того, чтобы контролировать и сдерживать его, поскольку это шло бы полностью вразрез работе с вашей психикой.

Вот почему я не являюсь сторонником так называемых осознанных сновидений, когда люди пытаются войти в свои сны и изменить их исход. На мой взгляд, это разрушает саму цель работы со сновидениями. В такой момент эго утверждает свою власть, а не спрашивает: *«Почему душа говорила со мной подобным образом? Что она хотела мне сказать? Что мне нужно узнать? Где мне нужно проявить смирение, чтобы научиться чему-то?»* Я считаю, что само понятие осознанного сновидения противоречит обращению к мудрости нашей природы. Это всего лишь очередная попытка эго установить контроль над нашей душой на еще более тонком уровне.

Ведение дневника, активное воображение и работа со сновидениями – все это способы проявления внимания: возможность прислушаться к психике и осознать, что над обычным интеллектом эго стоит нечто большее, превосходящее его по своей силе и значимости. Нечто, что стремится установить с нами связь, что представляет собой, если хотите, мудрость самой природы. Эта идея не обязательно вписывается в просвещенный разум нашей культуры, с которым мы ежедневно имеем дело. Она представляет собой нечто большее, выходящее за рамки этого времени и места. Каким-то

образом нечто, скрытое в нас, готово рискнуть и открыться. И как смеем мы тогда не сделать шаг навстречу тому, что ищет своего выражения через нас? Возможно, это будет выглядеть лишь скромной попыткой, но я думаю, что это будет придавать глубокое понимание личной цели, глубины и достоинства нашему путешествию, которое не идет в сравнение ни с какими внешними достижениями и признанием мира. Это будет дарить нам ту внутреннюю убежденность, что мы проживаем нашу жизнь настолько честно и правильно, насколько можем. Все мы, я уверен, приглашены в это путешествие и подготовлены к нему природой. И мы можем поблагодарить глубинную психологию, и в частности работу Юнга, за то, что они снабдили нас всеми необходимыми инструментами для выполнения этой задачи. Сделав это, мы обнаружим, что мудрость предков снова присутствует в каждом из нас.

## Изучение литературы как познание себя

Мы несем с собой багаж нашей истории. То, что кажется нам спрятанным глубоко внутри нашего сознания, на самом деле может пробудиться в любой момент и запустить знакомый паттерн, хотя мы можем не распознать это вовремя. Человеческая психика подобна аналоговому компьютеру: она всегда прибегает к быстрому поиску данных в нашем накопленном опыте и отыскивает в них все необходимое, чтобы справиться с возникшей ситуацией. Хотя каждый момент в истории по-своему уникален, наш опыт иногда помогает нам справиться с ним наиболее адекватным, приемлемым способом, в противном случае нас сбивала бы с ног каждая встреча с новой реальностью, новым набором данных и новыми, постоянно изменяющимися обстоятельствами.

Однако то же самое использование аналогичного опыта может вызывать в нас менее адаптивную, менее осознанную и, следовательно, менее адекватную реакцию на вновь возникающие события. К примеру, если человек развил в себе страх перед незнакомыми людьми, то, скорее всего, он будет всячески избегать риска общения и жить в более замкнутом круге. Большинство из нас делают этот ограниченный выбор во всем – от предпочтений в еде до художественных интересов и малоизученных систем убеждений. Когда вы замечаете подобные реакции в себе, следует спросить:

- Откуда это во мне?
- К чему это привело меня ранее?
- Что это дает мне, моему внутреннему «Я»?

Важно не то, что вы делаете, а то, как сделанный вами выбор служит вам. К примеру, вы можете отказаться от приглашения на вечеринку, обосновав свой выбор желанием сберечь силы и отдохнуть, но в действительности это означает, что старый паттерн

избегания, основанный на внутренних страхах, одержал над вами победу.

Конечно, эти элементарные вопросы не стоит считать достоверными, поскольку все мы нередко заблуждаемся и можем рационализировать любое поведение, любую причину, любой паттерн, вместо того чтобы взять на себя риск и исследовать его первопричины и конечные цели. Сколь отвратительно наблюдать за тем, как создаются колбасы и законы, столь неприятно видеть, как первичные импульсы и страхи управляют нашим повседневным выбором. И все же у нас есть желание разобраться и узнать, посмотреть на вещи с точки зрения психологии. Юнг дал несколько мудрых советов, как провести этот доскональный анализ своего собственного «Я»:

■ «Любой, кто хочет познать человеческую психику, почти ничего не узнает из экспериментальной психологии. Ему лучше оставить точные науки, снять ученую мантию, распрощаться с учебой и отправиться бродить с человеческим сердцем по свету. Там, в ужасах тюрем, сумасшедших домов и больниц, в унылых пригородных кабаках, в борделях и игорных домах, в элегантных салонах, на биржах, митингах социалистов, в церквях, собраниях возрожденцев и экстатических сект, через любовь и ненависть, через переживание страсти в любой ее форме в своем теле, он пожнет более богатый урожай знаний, чем может дать ему учебник толщиной в фут, и будет знать, как лечить больных с подлинным пониманием человеческой души»<sup>[15]</sup>.

Вот почему, с благословения Юнга, мы можем целесообразно оставить позади пыльные труды прежних авторов, если хотим, чтобы наше путешествие было максимально честным.

Я утверждаю, однако, что мы не смеем забывать о бессмертных картинах великих художников. Глубинная психология – это попытка

различить и проследить движение невидимых энергий, которые управляют видимым миром. Точно так же, как Данте стремился различить «любовь, что движет звездами и солнцем», так и мы ищем невидимые нити, которые формируют контуры разворачивающейся перед нами картины жизни. Что касается формального обучения, выступающего противовесом приобретаемому жизненному опыту, то я всегда считал глубокий и рациональный опыт чтения литературы наилучшей подготовкой к работе с психикой, чем изучение теории и практики психологии. Поведенческие и когнитивные методы, сколь бы полезными они ни были, также упрощают глубину, запутанность, извилистость человеческой души. Ограничить сферу своего исследования наблюдаемым – значит попасть в ловушку заблуждения, что миром управляет только наблюдаемые вещи и явления.

Я обосновываю серьезное и продолжительное изучение литературы как наилучшей подготовки к погружению в глубины человеческой души следующими семью причинами:

1. Вдумчивое изучение литературы повышает нашу способность «читать» метафорическую природу поведения, паттернов и мотивов. Выявление паттернов нашего поведения – это единственный способ отыскать их первопричины и разобраться с ними.

2. Серьезное изучение литературы помогает нам составить нашу собственную энциклопедию души, наш кладезь образов, которые проводят параллели и создают аналогии, расширяют горизонты, иллюстрируют собой наши общие проблемы в более широкой перспективе. Как мы увидим в главе 5, в конечном итоге Гамлет может быть только Гамлетом. Тем не менее благодаря дару воображения Шекспира мы можем узнать больше о дилемме Гамлета и наших собственных дилеммах, мы можем принять их с большей открытостью и пережить более широкий спектр эмоционального опыта, чем тот, что был доступен несчастному принцу из замка Эльсинор. Гамлет расширяет наше воображение,

даже когда он ограничен текстом, написанным за него автором. А то, что мы можем вообразить, мы можем проанализировать и понять.

3. Глубокое изучение литературы повышает нашу способность видеть архетипическую природу отдельных событий, уникальных историй и конкретных дилемм, а также обуславливающую роль коллективного бессознательного в формировании нашего поведения и культурных паттернов. Архетипы, поднимающиеся из глубинных ущелий человеческой психики, являются не содержанием, а, скорее, фундаментальными, моделирующими энергиями. Наблюдая за этими линиями возникающих форм, мы видим состояние нашего собственного эго, включенного в более широкий поток энергии. Мы распознаем паттерны смерти и возрождения, сошествия и восхождения, механизм козла отпущения, размытость Тени, проходящей по залитому солнцем полю и так далее. Все мы существа, привязанные ко времени, несущиеся навстречу собственному вымиранию, но каждый из нас также является творением вневременной драмы. Все, что мы чувствуем, желаем и ощущаем, было пережито задолго до нас, и будет продолжать переживаться до тех пор, пока мы остаемся на этой планете. Разрываемые быстротечностью времени, мы понимаем, что все мы вечные актеры в драме, гораздо большей, чем мы себе представляли.

4. Вдумчивое изучение литературы открывает перед нами более широкий диапазон выбора, чем это делает эго нашего сознания, являющееся лишь крохотным лучиком света в огромной пещере возможностей. Мы можем научиться новым отношениям, новым моделям поведения, новой широте взглядов и поступков у литературных персонажей, даже оставаясь в плену старых скрытых мотивов и тревожащих нас альтернатив. Иногда мы можем даже отыскать ответ на вопрос, почему многие вещи заканчиваются не так хорошо, как бы нам хотелось.

5. Глубокое изучение литературы расширяет и углубляет грани человеческого состояния. Из великих произведений литературы мы

узнаем, почему в нашей жизни все повторяется – культурные потрясения и циклические эпохи. Переосмыслив накопившийся багаж человеческой глупости и мудрости, мы можем по-прежнему удивляться тому, что происходит в нашей жизни, но события уже не будут шокировать нас. Точно так же происходило с моими клиентами, которые приходили ко мне и говорили: «Вы не поверите, доктор, что за сон мне приснился!» Но я знал, что поверю, потому что уже сталкивался с этой формой и этим содержанием множество раз, хотя каждый сон и является уникальным. Например, среди множества сюрпризов, поджидавших меня на самой заре обучения несколько десятилетий назад, было столкновение со сновидениями, которые пересказывались мне разными людьми, но при этом перекликались своими образами и мотивами. Я не утверждаю, что все они стали ответной реакцией на схожие социальные явления и события, тем не менее я верю в существование некоего набора знаний, выступающего триггером для образов, мотивов и процессов, которые сопровождали человечество на протяжении всей истории и продолжают оставаться с нами до сих пор.

6. Серьезное изучение литературы приведет нас к признанию того, что определялось как «вымышленные истории». *Вымысел* вовсе не означает «ложь». И подобное объяснение может указать нам на истину. Конечная истина души любого человека всегда сложна и всегда таинственна. Мы никогда не сможем полностью проникнуть в теллурические области человеческой мотивации или сопротивления или в хтонические глубины бессознательного. Как когда-то отметил Пикассо, искусство – это ложь, которая говорит нам правду. И как подчеркнул Магритт, подписав свою картину «*Ceci n'est une pipe*» («*Это не трубка*»), мы смотрим не на изображение трубки, а на расположение пигментов на холсте, предназначенных для того, чтобы обмануть наш глаз и наш мозг. Наивный, буквальный взгляд, коим чаще всего смотрит на мир наше эго, говорит нам о том, что на картине изображена курительная трубка. Однако Магритт своей ошеломительной подписью на картине напоминает нам: «Это не



трубка, это лишь мазки краски на холсте. И, кстати, трубки пахнут как трубки, а эта пахнет маслом».

Каждая история – это «вымысел». Мы не видим человека – мы видим окно, приоткрытую дверь, угол зрения, направленный на него. Аристотель утверждал, что искусство рассказывает нам больше, чем любая история. В то время как Наполеон цинично заявлял, что история – это ложь, с которой согласны победители, Аристотель отмечал, что даже самая достоверная история рассматривается через искажающую призму личности, психологии и культурно-избирательных предубеждений историка. Способность принять тот факт, что наше понимание действительности есть не что иное, как очередной «вымысел», сто раз переписанный, частично перестроенный, раскрывающий одни измерения и скрывающий другие, – это проявление уважения к уникальности той тайны, которой каждый из нас является. Мы сможем расширить рамки своего самосознания, если поймем, что смотрим на мир исключительно через наши собственные искажающие линзы.

7. Серьезное изучение литературы расширяет наше воображение. Немецкое слово, обозначающее воображение, *Einbildungskraft*, в буквальном смысле обозначает «способность создавать картину». А слово *Fortbildung*, или «непрерывное обучение», означает расширение и укрепление уже имеющихся у нас образов. Мы ограничены в нашем понимании мира так же, как мы ограничены в нашем спектре образов. Чем шире этот спектр, тем больше число образов и тем выше наша способность постигать невероятную динамику человеческой психики, ее диапазон, ее трансформацию, ее ошеломляющий парад персонажей от святого Франциска до маркиза де Сада, от Медеи до Сафо, от Эдипа до Одиссея, от Фауста до Эммы Бовари, от Раскольникова до Анны Карениной. Все они являются иллюстрацией многогранных аспектов человеческой души.

Вполне резонно вы можете спросить, почему, столь ярко обосновав важность творческих способностей художника, я оставил

преподавание литературы и философских культурных традиций ради изучения психологии. Ответ прост и одновременно сложен, как все важные вещи. Посвятив более двадцати пяти лет гуманитарным наукам, я пришел к выводу, что мне необходимо понять источник тех образов, что формируют нашу культуру, выяснить, где берет свои корни эта плеяда архетипов и какой великой цели она служит. Поиск ответов на эти вопросы занял вторую половину моей жизни, и я уверен, что не смог бы открыть всю силу глубинной психологии, равно как и ее инструментов для отслеживания невидимых энергий, не имея в запасе опыта прошлого. Продолжив изучать глубинную психологию на последующих страницах книги, мы еще вернемся к анализу литературы в главе 5.

## 4

# Три основных принципа глубинной психологии

Последние сорок лет частной практики и работы в психиатрической больнице подтолкнули меня к выводам о том, что наши внутренние процессы неизменно отражаются на поверхности нашей жизни. Возможно, будет лучше, если я сначала представлю три несколько загадочных принципа глубинной психологии, а затем объясню их, приведя конкретные примеры.

I. Дело вовсе не в том, в чем дело.

II. То, что вы видите, – это компенсация того, чего вы не видите.

III. Все является метафорой.

Что вообще все это значит?

## **I. Дело вовсе не в том, в чем дело**

Так в чем же тогда? Это туманное утверждение призвано побудить нас к более глубокому исследованию. Многие современные книги по психологии и самопомощи лечат симптомы, не спрашивая, откуда они берутся и почему они так плохо поддаются лечению.

В большинстве случаев наши симптомы говорят нам о том, как и каким образом на нас влияет состояние тревоги, запускаемое нашими защитными механизмами. Другими словами, наши симптомы возникают из стремления защитить себя от беспокойства и служат благородной цели. Но наши защитные механизмы сами провоцируют процесс отчуждения от нашего природного бытия, что приводит к накоплению определенных последствий. Например, многие из нас предпочитают отложить важные дела на потом, вместо того чтобы решить вызывающие тревогу и волнения вопросы. Подобная стратегия порождает проблемы другого рода. Я помню, как много лет назад Ассоциация стоматологов Нью-Джерси провела рекламную кампанию под девизом: «Забудьте о своих зубах, и они исчезнут навсегда!» Итак, если мы будем игнорировать проблемы и задачи, к решению которых нас призывает жизнь, проблемы как бы исчезнут сами собой, разве не так? Думаю, мы все знаем ответ на этот вопрос: промедление приводит к возникновению последствий, которые накапливаются, как снежный ком, до тех пор, пока план решения проблемы не станет хуже проблемы в ее первоначальном виде.

Признав, что прокрастинация может привести к кумулятивным последствиям, мы можем использовать инструменты поведенческой и когнитивной терапии, которые, безусловно, пойдут на пользу. Но что, если дело вовсе не в том, в чем дело? Что, если этот колодец беспокойства, который скрывается в каждом из нас, никуда не исчезнет, а то и вовсе проявится в другом месте? Хватаясь за успокоительные средства и инструменты, мы приглушаем нашу

тревогу и на какое-то время перестаем испытывать напряжение, но зачастую это приводит лишь к усугублению последствий. На протяжении многих лет многие пациенты говорили мне, что применение антидепрессантов не решает их проблем, хотя и снижает уровень их беспокойства. Действительно, я могу согласиться с тем, что на фоне устойчивой тревожности ослабление симптомов беспокойства приносит определенное облегчение, но это никак не заставляет исчезнуть накапливающиеся последствия. Очень часто нам требуется пережить боль, чтобы получить мотивацию и начать что-то делать с этим.

### **Работа с точками застревания**

На протяжении многих лет на семинарах по различным темам, когда я просил группу поразмыслить над «точками застревания» в их жизни, никто ни на одном из четырех континентов никогда не спрашивал меня, что это такое. После того как перевод был понят, люди переставали стесняться писать или говорить о своих конкретных примерах. Из чего я пришел к выводу, что точки застревания являются идеальной иллюстрацией к загадке, что «дело вовсе не в том, в чем дело».

Мы так легко можем определить точки, в которых мы застряли, а слово «*застревание*» подразумевает самоосуждение. Почему же тогда так трудно избавиться от этих точек и двигаться вперед? Давайте рассмотрим несколько конкретных примеров, с которыми каждый из нас столкнулся в той или иной области жизни.

Время от времени мы определяем точку застревания (проблему, поведение или избегание), которая не дает спокойно спать нашей совести и накапливает для нас неприятные последствия. Среди наиболее распространенных вариантов – неспособность похудеть, бросить пить, начать заниматься спортом. Человек множество раз дает себе обещание сделать именно это. Воля является одним из наиболее сильных стимулов для наших исполнительных функций: она может творить чудеса развития и достижений. Но, как известно,

воля нередко ослабевает и терпит неудачу, из-за чего все быстро возвращается на круги своя.

Что же происходит и, главное, что с этим делать?

Давайте мысленно прочертим горизонтальную линию в верхней части этой страницы, может, процентов на двадцать ниже верхнего края. Над этой линией находится сфера сознательной жизни – кто мы, по нашему мнению, и что и почему, как нам кажется, мы делаем в данный момент времени. Ниже этой линии находится огромное море бессознательного, о котором мы по определению практически ничего не можем сказать. Мы интуитивно чувствуем, что бессознательное существует и играет важную роль в нашей повседневной жизни, потому что неожиданные последствия продолжают проявляться, часто приводя к результатам, которые противоречат нашим наилучшим намерениям.

Линия, где сознательное и бессознательное встречаются, – это тонюсенькая полоса, не имеющая четких разграничений. Неудивительно, что между двумя сферами влияния часто возникает вражда, поскольку партизанские отряды пересекают границу в обоих направлениях и совершают набеги на ничего не подозревающего соседа. Это место встречи силы и противодействия проявляется в сознательной жизни в виде тревожного поведения и самоуспокоения различными веществами и препаратами. Наше сопротивление решению проблемы очевидно, но одновременно рождает новые проблемы.

Как сказал мне один клиент, ссылаясь на свою группу Анонимных алкоголиков (АА): «Мне это не помогает, но я стараюсь изо всех сил». Таким образом, мы увековечиваем нашу тупиковую ситуацию и все, что из нее вытекает, потому что это работает нам на руку. По крайней мере мы искренне в это верим, пока не столкнемся лицом к лицу с последствиями. Как решить эту проблему, если у нее вообще есть решение?

Мы часто застреваем на месте, потому что сознание эго так легко отвлекается или убаюкивается самыми жалкими оправданиями или

соблазняется самыми неубедительными стратегиями. И мы топчемся на месте. Единственный способ решить проблемы – это «пройти» через них, вопреки нашим защитным механизмам, старающимся огородить нас от переживаний. И тогда вопрос сводится буквально к следующему: *«От какого переживания и беспокойства меня стремится защитить мое застревание?»* Например, вы хотите научиться говорить более решительно, более прямо, и вы можете злиться на себя за собственную робость и массу упущенных возможностей, которые накапливает выбранная вами стратегия. И все же высказаться, сделать шаг за пределы зоны комфорта – значит испытать неприемлемый прилив архаичной тревоги. Я говорю *«архаичной»* потому, что она берет свои истоки в самых ранних источниках тревоги, которые испытывает каждый ребенок. Будучи детьми, мы все окружены великанами; нам не хватает существенных знаний о том, что происходит вокруг, и мы полностью зависимы, напуганы и ищем защиты у других. Перенеситесь на несколько десятилетий вперед, и метафорическая гиря повисает у вас на языке, защищая от неминуемого риска и усугубляя дальнейший разрыв с нашими ценностями и нашими обоснованными планами.

**«Мне это не помогает, но я стараюсь изо всех сил».**

Или рассмотрим, к примеру, желание есть меньше. Человек редко остается равнодушным к пище. Хотя еда является лишь топливом для бака на каждом последующем этапе нашего путешествия, люди склонны рассматривать еду как нечто более важное, чем заправка бензином автомобиля. Пища – это «материя», но материя, наполненная невидимыми ингредиентами, которые питают наше тело и наш дух. *«Материя»* происходит от латинского слова *«mater»*, или *«мать»*, – питающий источник, без которого мы все бы погибли. Неудивительно, что пища обретает настолько сильно энергетически заряженные проекции. К тому же еда утешает, дарит ощущение постоянства и успокоения, воспринимается как что-то знакомое и

даже как вознаграждение. Если бы не избыток калорий, закупорка артерий и снижение удовлетворенности по мере истощения эмоциональных ресурсов пищи, еда, безусловно, стала бы связующим звеном с тайнами, с невыразимыми, но при этом непреодолимыми потребностями в заботе. Вполне логично, что мы не можем отказать себе в подобных ресурсах, и поэтому застреваем в наших отношениях с едой.

Многие клиенты на протяжении десятилетий говорили мне: «Я не откажусь от этого, пока не получу того-то и того-то». Это чувство вполне понятно, но оно лишь усугубляет тупиковую ситуацию. И снова встает вопрос: *«От какой тревоги меня защищает мое застревание в этом»?* А за ним возникает следующее. Тревожность текуча, аморфна и зачастую необъяснима, но при этом она, как туман, способна заблокировать наше движение вперед. Тогда задача заключается в том, чтобы выяснить, *какие конкретные страхи скрываются за этой парализующей тревогой.* Тревоге трудно противостоять, но страхи, в особенности конкретные, вполне можно побороть. В большинстве случаев страхи перестанут проявляться, если мы найдем способ выйти из точки застревания. В тех случаях, когда страх начнет приобретать материальную форму, мы сможем справиться с ним, как взрослый человек, который вырос и теперь способен противостоять тому, что его когда-то пугало. Следовательно, мы видим, что наша устойчивая модель поведения логично укладывается в те предпосылки, которым она служит: *я избегаю неприемлемого для меня переживания тревоги через это поведение, несмотря на то, что оно приводит к постепенному нарастанию сопряженных с ним проблем.*

Если мы хотим когда-нибудь добиться прогресса в борьбе с этим саморазрушительным поведением, мы должны приложить реальные усилия и провести доскональный анализ, чтобы понять, как застревание помогает нам справиться с беспокойством и какими способами мы можем побороть его?



Все наши тревоги – экзистенциальные угрозы нашему благополучию – можно классифицировать по двум категориям: подавленность и покинутость. Мы рано узнаём, что мир велик, а мы нет, что мы беспомощны против стольких «внешних» сил. Это состояние фундаментальной подавленности усвоено всеми нами и подрывает тот факт, что мы приходим в эту жизнь с направляющими нас инстинктами и крепнущей внутренней устойчивостью, а также способностью адаптироваться и приспосабливаться. Покинутость также является реальной экзистенциальной угрозой, поскольку мы действительно не смогли бы выжить, если бы опекуны в той или иной форме не поддерживали нас. Однако трудности любого рода – будь то неблагополучная семья, которую судьба послала на вашем пути, социально-экономические лишения или социальные факторы, такие как пол, раса, сексуальная ориентация и тому подобное – интерпретируются ребенком как обоснование его врожденной значимости и ценности. Будучи детьми, мы все «читаем» этот мир, чтобы разобраться в его посланиях: *«Кто ты? Кто я? Как мы должны относиться друг к другу? Можно ли доверять жизни? Принимают ли меня таким, какой я есть? Нужно ли мне вывернуться наизнанку, чтобы заручиться твоей поддержкой?»* Обусловленная недостаточность этого мира, который мы видим вокруг себя, определяет нас до тех пор, пока мы не получаем иное послание. Моя мать родилась в бедной семье, и во всех школьных документах напротив ее фамилии стояла отметка «малоимущая» – слово, которое она никогда не понимала. Всю свою жизнь она ощущала себя недостойной чего-либо. Я помню, как в детстве я пытался добиться чего-то, что могло бы помочь ей почувствовать себя лучше. Но к тому времени, когда я появился на свет, это послание уже глубоко укоренилось в ее сознании и никакие искусственные достижения не могли поколебать это глубинное чувство недостойности.

Итак, в нашем пристальном исследовании «точек застревания» мы должны спросить себя: *«Что начнет тревожить меня, если я*

*перестану застревать здесь? Придется ли мне столкнуться с чем-то таким, что будет подавлять меня, но при этом поможет сделать шаг вперед и принять этот вызов? Или мне придется и дальше идти по этой шаткой доске заниженной самооценки, чтобы хоть как-то проявить себя в этой странной театральной постановке, которую я называю своей жизнью?»* Если (ЕСЛИ!) мы можем ответить на подобные вопросы, мы, как правило, обнаруживаем, что наши страхи химеричны – они способны напугать ребенка, но вполне поддаются контролю взрослого человека. Если то, чего мы боимся больше всего, действительно произойдет, мы, скорее всего, обнаружим, что мы взрослые люди, которые могут выжить и победить: волна, обрушивающаяся на нас, рано или поздно отступает, оставляя нас твердо стоящими на ногах.

Исследуя свои страхи, мы обнаруживаем, что они обычно крайне примитивны в своем послании: *если я сделаю это, почувствую это, выскажу это, вы накажете меня или я потеряю вашу любовь и одобрение и погибну*. Но подобные страхи редко, если вообще когда-либо, материализуются. Они лишь подобие архаичных тревог детства, сумрачные призраки нашего незащитного прошлого. Если бы они материализовались, разве не смогли бы мы найти в себе достаточно сил во взрослой жизни, чтобы выдержать это? В конечном итоге, какова цена постоянного застоя и застревания в условиях, когда наше существо желает расти и развиваться? Какое предательство души совершаем мы, когда вступаем в сговор с нашими изнуряющими страхами? И кто, кроме нас, оплатит эти долги непржитой жизни – наши дети, наши супруги, наши коллеги, наше общество? Разве мы не понимаем, что лучшее, что мы можем сделать для других, – это раскрыть для них наше подлинное «Я»?

### **Тихая гавань зависимостей**

Мы можем с пользой для себя рассмотреть принцип «дело вовсе не в том, в чем дело» в контексте повсеместного распространения зависимостей. Мы живем в обществе, охваченном тревогой и

зависимостью. Почти каждый из нас страдает той или иной формой аддиктивного поведения, и чем больше мы отрицаем это, тем сильнее оно укореняется в наших душах и овладевает нами.

Слово «зависимость» приобрело пугающее значение, вызывающее уродливые образы: автомобиль, вылетающий на встречную полосу, человек, лежащий на дороге, разбитая жизнь. Аддиктивное поведение присуще каждому из нас, и эта истина открывается, когда мы начинаем размышлять о двух элементах, общих для всех зависимостей.

Первая идея заключается в том, что зависимость представляет собой *рефлективную систему управления тревогой*. Каждое из этих слов имеет огромное значение.

Поскольку абсолютно все люди подвержены чувству тревоги, у каждого есть свои привычные, рефлективные способы справиться с ним, независимо от того, является тревожное состояние осознанным или нет. К примеру, много лет назад я разрешал своим пациентам курить в приемной, полагая, что они и без меня переживают достаточно стресса в жизни. Однажды пара клиентов, заядлые курильщики, всего за час сеанса выкурили по шесть сигарет на каждого (я считал). Дым и запах висели в комнате несколько дней. С тех пор я изменил свою политику. Самое важное то, что, если бы кто-то спросил этих клиентов, курили ли они во время сеанса, они оба ответили бы: «Да, я выкурил сигарету». Другими словами, их рефлективное управление тревогой было настолько привычным, что ни один из них даже не задумывался о том, что это стало системой их жизни.

Остановитесь на минуту и задумайтесь, как на уровне рефлексов вы могли бы «управлять» своей тревогой, а еще лучше, как ваша тревога постоянно управляет вами. Внутренняя логика аддиктивного паттерна поведения состоит в том, что когда мы переживаем неприемлемый для нас уровень стресса, то через связь с чем-то другим мы ощущаем мгновенное снижение уровня тревожности. Если во время чтения данного абзаца вашу комнату медленно

затапливает водой, а ваше внимание настолько сосредоточено на содержании, что сознание игнорирует происходящее, ваша психика тем не менее замечает это и стремится уменьшить вашу тревогу. Экспериментируя и анализируя, каждый из нас ищет модели поведения, которые будут понижать уровень воды, хотя бы и на мгновение. В следующий раз, когда нечто подобное повторится, с большой долей вероятности этот паттерн поведения повторится, осознанно или нет. И в этом скрыта главная ловушка аддиктивного поведения – *в возможности моментального избавления от стресса через систему рефлексивного управления.*

Привлечение на помощь чего-то «другого» помогает уменьшить страдания, вызванные экзистенциальным одиночеством, уязвимостью и зависимостью. Для многих «другим» являются конкретные вещи: еда, алкоголь, покупки, теплое тело. Другие находят это в отвлекающих «взаимодействиях»: электронных устройствах, интернете, идеологии, повторяющихся упражнениях, молитвах, мантрах и тому подобном. Для большинства из нас главный аддиктивный паттерн лежит в основе повседневной жизни, *рутины*, настолько глубоко, что мы редко признаем его роль в нашей жизни психологической.

Рутинa – это главное средство, при помощи которого привычное устанавливается выше неопределенного. Обратите внимание, насколько нас выбивает из колеи пробка в час пик, задержка документов, изменение установленного распорядка. Величина наших страданий несоразмерна незначительному триггеру и указывает на нарастание тревоги.

Вторым ключевым элементом аддиктивного поведения является постоянное вторжение в нашу повседневную сознательную жизнь *непроизвольных мыслей*. Хотя эти «идеи» по большей части возникают неосознанно, они обладают силой пробуждать в нас тревогу. Когда люди цепляются, например, за еду, они находятся во власти мощной идеи об угрозе их существованию: *«Если у меня в руках не будет этой вещи, этого утешения, с чем я продолжу свое*

*путешествие через сгустившуюся темноту?»* Когда мы переводим эту мысль в плоскость сознания, это может показаться странным, даже нелепым перемещением эмоций на материю, но в символическом мире бессознательного наша психика побуждает нас цепляться за предмет, как за мнимый спасательный круг, как за защиту от тревоги, в которой мы ежедневно находимся.

Ничто из того, о чем мы здесь говорим, не ново – история зависимости так же стара, как история человечества. Интересный и убедительный портрет невротика в его современном определении мы можем найти уже в произведениях Шекспира.

**Одна из причин, по которой так сложно сломать паттерны и зависимости, заключается в том, что мы пытаемся исправить рефлексивное поведение, а не «идею», из-за которой оно возникло.**

Последнее, что следует делать, – это осуждать или стыдить любого человека за то, что он человек со всеми его слабостями, за то, что он стал жертвой «тоски и тысячи природных мук, наследья плоти», как выразился Гамлет четыре столетия назад<sup>[16]</sup>. Гамлет, который говорил, что мог бы замкнуться в ореховой скорлупе и считал бы себя царем бесконечного пространства, если бы ему не снились дурные сны. Этот герой также является олицетворением известного комплекса, который есть у каждого из нас и назван «гамлетовским». Его суть в том, что есть вещи, которые мы должны сделать, например, отказаться от зависимости, но по неизвестным нам причинам мы не хотим или не можем их выполнить.

Каждый Новый год мы даем себе смелые обещания решить насущные проблемы, которые нам хорошо известны, и всякий раз терпим неудачу в исполнении поставленных задач. Одна из причин, по которой так сложно сломать паттерны и зависимости, заключается в том, что мы пытаемся исправить рефлексивное поведение, а не «идею», из-за которой оно возникло. Поскольку

наши системы управления вращаются вокруг наших основных тревог – страха потери независимости, боязни перемен, страха быть брошенным и пр. – мы никогда не можем добраться до реальной проблемы. Если мы хотим когда-нибудь справиться с зависимостью, мы должны наконец обратить внимание на все те непроизвольные идеи, которым пытается угодить наша психика, а следовательно, и на наши аддиктивные стратегии поведения. В этих идеях нет ничего дурного, хотя порой наша система управления тревогой оборачивается постыдными последствиями для нас самих и для тех, кто нас окружает.

Обычный план избавления от любой зависимости заключается в том, чтобы призвать на помощь героическую волю. Героическая воля – это, безусловно, великое достояние, и мало кто из нас достиг бы чего-то в жизни без нее. Но даже героическая воля не всегда может противостоять той глубине, вездесущности и напору навязчивых идей, которые порождают аддиктивное поведение. Вот почему большинство из нас оказывается неспособными изменить свой режим питания даже с течением времени, поскольку внутреннее напряжение подрывает нашу волю. Мы либо так и не начинаем что-то менять в своей жизни, либо не прекращаем делать то, что вредит нам самим и другим. Героическая воля способна помочь нам добиться лишь доли прогресса, вот почему центры диетологии и всевозможные программы по похудению приносят такую прибыль их владельцам.

Если мы хотим когда-нибудь одержать победу над зависимостью, мы должны сначала научиться *осознанно переживать то, что мы уже чувствуем*, страдать от того, что кажется нам невыносимым, и проживать этот опыт, не задействуя рефлексивную систему управления тревогами. Мы никогда не ищем «решения» для этих непроизвольных идей, потому что они являются неотъемлемой частью нашего общего человеческого состояния. Мы рождаемся в мире, полном опасностей, и, в конце концов, умираем в нем! Однако остаются вопросы: в какой степени наша жизнь управляется этими

страхами, в какой степени наши системы управления руководят нами и, главное, к каким последствиям это приводит?

Многие ли из нас способны осознать глубинные страхи и тревоги, разобраться и понять, в чем они заключаются на самом деле? Многие ли из нас способны пройти через эти страхи без плана спасения, который мы сами для себя придумали?

Зависимости не только приводят к вредным последствиям, они обедняют нашу жизнь, поскольку мы становимся одержимыми нашими навязчивыми планами спасения от собственных произвольных идей. «Непроизвольные идеи» – это одержимости, которые навязываются нам и причиняют страдания. Они возникают в форме компульсивного желания, потому что нами руководит поведение, направленное на их возможное удовлетворение. Все наши мысли, поступки и жизнь начинают выстраиваться исключительно вокруг этих непроизвольных идей, что приводит к постепенной ограниченности существования. Исследовательница юнгианской психологии Мэрион Вудман однажды отметила: «Компульсивные побуждения сужают жизнь до тех пор, пока в ней не остается пространства для самой жизни – для существования, возможно, но не для жизни»<sup>[17]</sup>. Вспомним персонажа древнегреческой мифологии Иксиона, которого боги наказали и спустили в подземное царство, привязав к вечно вращающемуся колесу. Так и пагубные пристрастия погружают нас в наш личный подземный мир, заставляя переживать одно и то же снова и снова. Как сказал сатана в поэме Мильтона *«Потерянный рай»*: «Везде в аду я буду. Ад – я сам»<sup>[18]</sup>. Как тонко подметил Грегори Бейтсон, одержимые алкоголики верят, что могут бросить вызов «джину из бутылки». Но колесо продолжает вращаться, и зачастую «джин из бутылки» одерживает победу, оставляя алкоголиков в плену.

Эта скрытая духовная жажда, эта потребность в трансцендентной «связи» и в «получении кайфа» была обозначена в переписке между Карлом Юнгом и Биллом Уилсоном, основавшим общество Анонимных алкоголиков. Юнг высказал свое мнение о том, что

«Программы 12 шагов» должны признавать глубокую роль нашего душевного голода, нашей духовной жажды. До тех пор пока человек не сможет проводить разграничение между обоснованной, необходимой причиной своего поведения и субстанцией, на которую он или она ее проецирует, этот человек будет продолжать оставаться заколдованным пленником собственной зависимости.

Освобождение от зависимости требует определения, от какой эмоциональной реальности или восприятия мы защищаемся посредством нее, а также риска принятия того, что было воспринято ранее как невыносимое. *Преодоление* страха (а не защита от него и избегание) – это единственный способ остановить колесо Иксиона. Нет ничего постыдного в том, чтобы бояться быть покинутым, страдать от тоски или переживать депрессию. Пока мы не начнем пропускать через себя эти вещи, по-настоящему переживая и чувствуя, а не заглушая их, мы не отыщем стимула изменить свою жизнь.

Необходимо сорвать завесу, разрушить механизм цикла зависимости, выявить первичную, неосмысленную до этого момента причину, которая заставляет наше поведение следовать неудачному плану по спасению. И тогда, будучи свободными, взрослыми людьми, мы вдруг поймем, что можем выносить невыносимое, думать о немыслимом, страдать от нестерпимого.

Таким образом, ключ к определению, «в чем же дело, когда дело не в том, в чем оно есть», заключается в отслеживании скрытого потока тревоги. Да, это звучит крайне упрощенно, но, повторюсь, большая часть нашего поведения обусловлена тревогой. Вы убедитесь в этом, как только начнете отслеживать первопричины, а не просто рационализировать свои поступки. Эта порожденная тревогой система не делает нас невротиками или врагами самим себе – жизнь конечна и реальные опасности в ней действительно существуют. Причина того внутреннего расщепления, которые мы называем «неврозом», заключается в том, что мы вступаем в союз против нашей природы, когда та ищет свое законное выражение, и



придумываем себе планы спасения и системы управления тревогами. Независимо от того, связаны ли эти планы спасения с избеганием, уступками, чрезмерным контролем, зависимостями, отвлечениями или впадением в ступор, мы обрекаем самих себя на провал и отчуждение. Внутреннее отчуждение преодолевается только благодаря озарению, мужеству и настойчивости. Порой озарение становится самой легкой частью этого уравнения. Мужество не так просто привлечь на помощь, поскольку наш план спасения уже, как нам кажется, защищает нас, и отказ от этой защиты ставит под угрозу весь наш тщательно продуманный подход к жизни. Настойчивость – это черта характера, определяющая наличие у нас воли, решимости и дисциплины, позволяющей следовать по этому тревожному пути и возвращаться на него всякий раз, когда мы сбиваемся с курса. Но выяснение того, в чем же действительно дело, – это первый важный шаг, без которого мы остаемся в тупике и в противоречии с самими собой.

С этой точки зрения мы могли бы пересмотреть наше представление о том, что зависимости являются чем-то постыдным, и признать, что они представляют собой рациональную реакцию на реальную тревогу. Но просто перекладывая бремя решения этой проблемы на эго, рано или поздно мы все равно понимаем, что на самом деле должны спросить себя, какой цели служит наша зависимость и от чего она нас защищает. Если мы попробуем представить себе те трудности, которые могут возникнуть, если мы не будем активировать наши защитные механизмы, мы увидим, насколько сильны те тревоги, которые поддерживают в нас паттерны зависимости. И если с тем, что откроется перед нами, мы сможем смело встретиться лицом к лицу, тогда мы сможем отправиться вперед, осознавая, что речь идет вовсе не о том, о чем идет речь.

## **II. То, что вы видите, – это компенсация того, чего вы не видите**

Человеческая психика, дифференцируемая как ум, тело, дух и душа, является саморегулирующейся системой. Вы не управляете своей парасимпатической нервной системой прямо сейчас, но какая-то сила внутри вас явно управляет ею. Мы все забываем о чуде этой саморегулирующейся системы, принимаем ее как должное и злоупотребляем ею. Что-то внутри нас всегда знает, что для нас правильно, а что нет, и предпринимает все необходимые меры, чтобы обеспечить это воссоединение воли и природы, даже если оно подавлено бременем и влиянием внешнего мира или наталкивается на сопротивление со стороны нашего собственного поведения и планов спасения. Психика также является компенсаторной: сложный выбор повседневности бросает нас из стороны в сторону, в то время как другие энергии стремятся вернуть нас обратно в нужное русло, к нашим центрирующим системам.

Рассматривая принцип, согласно которому то, что мы видим, является лишь компенсацией того, чего мы не видим, давайте исходить из понимания, что видимым для нас является «план спасения». Что ускользает от нашего взгляда, так это глубинные силы, которые и определяют наш выбор, те первичные, вызывающие тревожность ощущения подавленности и покинутости. Этот принцип наиболее четко прослеживается в поле отношений. Как часто мы утверждаем, что высоко ценим наши отношения с другими людьми, но, несмотря на это, как много отношений разрушается, как много из них заканчивается разочарованием, горечью и гневом. И мы всегда думаем после этого, что где-то там нас ждет лучший человек или лучшие отношения. Вот только почему мы никак не можем отыскать их?

Озарение наступает в тот момент, когда мы признаем очевидное: единственный главный герой в каждой сцене нашей психодрамы – это мы сами. Как бы ни было удобно обвинять других в том, что что-то в очередной раз не получилось по нашему желанию, нам все равно приходится брать на себя определенную долю ответственности за все происходящее в наших отношениях. Говоря снова словами Мильтона, «ад – мы сами».

И если мы действительно хотим разобраться, почему нам настолько сложно выстраивать отношения с другими людьми, мы должны обратиться к собственным стратегиям преодоления чувства подавленности и покинутости. Зачастую рамками или парадигмой для наших последующих отношений служит самое первое «прочтение» нами мира; другими словами, отношения, с которыми мы столкнулись в раннем детстве. И они продолжают проявляться во взрослой жизни и навязывать себя, даже когда нам кажется, что мы давно их переросли.

**Озарение наступает в тот момент, когда мы признаём очевидное: единственный главный герой в каждой сцене нашей психодрамы – это мы сами.**

Все мы прекрасно знаем диалектику отношений сближения и избегания. В рамках такой пары один человек мог столкнуться в раннем возрасте с избытком заботы и вторжением в его личное пространство, в связи с чем научился вырабатывать стратегии дистанцирования и многоуровневой защиты. Другой страдал от недостатка внимания и тепла и теперь постоянно стремится компенсировать нехватку любви и чувства безопасности. Вполне объяснимо, почему такие люди очень быстро могут начать раздражать друг друга, возможно, даже друг на друге отыгрываться. А может, какая-то их часть искала для себя именно такого человека, через которого можно было бы воссоздать тревожную парадигму прошлого? Зачем нам так поступать с собой? Зачем поддаваться

тому, что Зигмунд Фрейд определял как «навязчивое повторение»? Так или иначе, ответ заключается в том, что мы снова и снова воспроизводим то, что уже нам знакомо и было запрограммировано нашей динамикой отношений. И мы непроизвольно ищем эти болезненные повторения, как нечто известное, как дорогу «домой».

### **Стратегии в ответ на подавление**

В своей книге *«Призраки вокруг нас: В поисках избавления»* в качестве метафоры взрослой жизни я представлял дом, где обитают беспокойные духи. Самые ранние «истории», которые феноменологически рождаются из нашего первичного опыта, на практике оказываются самыми жизнестойкими, убедительными, редукционными, повторяющимися и влиятельными в нашей жизни. Поэтому те, кто рос в подавляющих условиях, развивают паттерны избегания близости, подчинения «ожидаемому» или стратагемы власти в надежде взять наконец окружающую среду под свой контроль.

### **Избегание**

Учитывая, что главный посыл любого вторжения в наше личностное пространство заключается в демонстрации силы другого человека над нами, мы учимся избегать конфронтации или столкновений, способных поставить под угрозу наше неуверенное «Я». Стратегия избегания может принимать совершенно разные формы: подавление, простое уклонение от угрозы, откладывание на потом, оцепенение, обвинение других, проецирование, вытеснение и диссоциации<sup>[19]</sup>. Каждая из этих рефлексивных реакций является защитой, последствия которой накапливаются и наслаиваются друг на друга.

### **Подчинение**

Учитывая, что общественный договор и сложность социальных взаимодействий требует сотрудничества и даже принесения в

жертву некоторых эгоистических желаний, модели относительного подчинения – это именно тот фактор, который заставляет общество функционировать. Тем не менее существуют невидимые области, где подчинение возникает исключительно из страха.

Наиболее распространенной формой такого подчинения является широко распространенный рефлекс, называемый «созависимостью». Данный механизм нередко ошибочно принимают за дружелюбие или всячески поощряют и приветствуют как проявление «любезности». Однако нет ничего хорошего в рефлексивном, бессознательном выборе, продиктованном архаической тревогой. Сказать больше, это даже не выбор. Сила, проецируемая одним человеком на другого в рамках созависимости, подавляет нашу способность к независимому выбору.

Со временем такая модель поведения, заставляющая нас постоянно приспосабливаться, приводит к потере целостности, а также развитию депрессии или гнева из-за потери свободы. Если мы вспомним о том, что одни определяют *депрессию* как «выученную беспомощность», а другие – как «гнев, обращенный внутрь себя», то поймем, что созависимое избегание – это модель «защиты» ребенка, коим мы когда-то были. И она может обойтись нам очень дорого уже во взрослой жизни.

### ***Комплексы власти***

Проблема власти преследует любые отношения. Власть сама по себе нейтральна. Она ни хороша ни плоха по своей сути, а является лишь энергией для решения жизненных проблем. Однако в совокупности условий она может обрести пагубный характер. Как известно, власть, доминирующая в отношениях, вытесняет собой привязанность. Но при сознательном ее использовании власть может стать решением проблемы, освобождением и весьма эффективным средством.

Если мы посмотрим на историю наших отношений, то легко увидим эти три паттерна – избегание, подчинение и комплекс

власти – в действии, а также их накопившиеся последствия. *То, что когда-то было для нас защитой, теперь держит нас в заточении.* И этот парадокс стар как мир. Когда мы видим в наших отношениях с другими скрытое избегание, подчинение или столкновение власти, мы можем быть уверены, что такие модели поведения развиваются из архаичного страха перед чем-то. Призвав на помощь сознание, мы также можем увидеть и осознать, что это что-то является «другим», а не неминуемой угрозой. Большинство людей понимает это, и время от времени многие из нас перерастают свои ранние страхи вместе с багажом их последствий, проявляя себя с наилучшей стороны. Другие же застревают в своих старых историях, как муха в янтаре. Если время от времени нам удастся распознавать эти паттерны и не попадаться постоянно в их ловушку, мы можем считать себя здоровыми невротиками. «Невротиками», потому что мы по-прежнему страдаем от глубокого внутреннего раскола, «здоровыми», потому что осознаем происходящее и мужественно боремся с этим расколом. И будущее в таком случае останется за нами, поскольку разные варианты выбора приведут к разным результатам. Те, кто не может противостоять мощным программам прошлого, навсегда остаются во власти своих защитных механизмов, застревая в истории и попадая в ловушку «расстройства личности»<sup>[20]</sup>. Их души живут в мире, управляемом ключевыми восприятиями и основными механизмами преодоления, связанными с первоначальной травмой, которая их породила. К сожалению, как выразился Иммануил Кант: «Из того кривого дерева, из которого сделан человек, нельзя смастерить ничего прямого».

### **Стратегии в ответ на покинутость**

Как мы уже видели, сопутствующей подавленности угрозой является покинутость. Те, чей первоначальный опыт отношений характеризовался неопределенностью, напряженными условиями или покинутостью, точно так же развивали три различные категории защитных стратегий:

- низкую самооценку,
- нарциссизм,
- потребность в одобрении.

### ***Низкая самооценка***

Учитывая, что каждый из нас начинает свою жизнь с «чтения» окружающего мира, мы склонны полагать, что получаемые нами послания являются отражением не только происходящего, но и нас самих. Говоря буквально и прямо, *то, что происходит со мной и вокруг меня, касается меня и может даже идентифицировать и определять меня*. Соответственно, если отношения в нашем раннем детстве характеризовались ощущением «недостаточности», мы можем воспринимать этот опыт как утверждение нашей собственной никчемности и никчемности наших способностей. Подобные раны на нашей самооценке встречаются довольно часто и впоследствии проявляются двумя, казалось бы, противоречивыми образами.

Наиболее распространенным является самоуничижение – всепроникающее чувство недостойности или несостоятельности, за которым следует избегание необходимого выбора и риска или даже самосаботаж. Или другая сторона: «Посмотрите, как я богат», «Посмотрите, насколько у меня умные и прекрасные дети» или «Посмотрите на все мои достижения». Когда мы замечаем нечто подобное, мы можем быть уверены, что поведение человека в действительности продиктовано слишком слабым чувством собственного достоинства.

### ***Потребность в одобрении***

Другая ответная реакция проявляется в виде неутолимой жажды поддержки и одобрения. Человек может завуалировать данную потребность подчеркиванием собственной незаменимости для других людей. Подобная стратегия способна отравлять все вокруг себя через зависть или ревность. Чаще всего подобное поведение бывает настолько настойчивым, что имеет тенденцию отталкивать

других, тем самым пробуждая еще большую «потребность» в одобрении.

### ***Нарциссизм***

Третья стратегия опять же обусловлена комплексом власти и стремлением контролировать других: своего партнера, своих детей, своих сотрудников. У каждого из нас есть свои нарциссические раны, но это не делает нас нарциссами. Эти глубинные раны часто проявляются в наших контролирующих, пассивно-агрессивных моделях поведения, а также в тысяче форм саботажа и манипуляций.

Все три формы проявления «навязчивости» в раннем опыте отношений находят свое отражение в системах управления тревогой уже во взрослой жизни: самоуничижение, чрезмерная потребность в одобрении и множество стратегий использования собственной власти. Большинство из нас переживает глубокое противоречие между тем, кем мы хотим быть и кем являемся в действительности. Сам факт, что мы осознаем этот внутренний конфликт и иногда выступаем против этих архаичных форм поведения, делает нас здоровыми невротиками – людьми, которые надеются на нормальное будущее. Те же, кто не способен выбраться из ловушки ключевых восприятий и адаптивных стратегий, начинают страдать от расстройства личности<sup>[21]</sup>.

У каждого из нас в той или иной степени проявляются все шесть экзистенциальных адаптивных паттернов, связанных с подавлением и покинутостью, которые, независимо от нашего желания, оказывают определенное влияние на наши повседневные модели поведения. Каждый из нас переживает такие моменты, когда жизнь нарушает наши хрупкие границы, вторгаясь в личное пространство, или не дает нам достаточное количество одобрения и любви. Всем нам приходилось придумывать «истории», чтобы придать хоть какой-то смысл этим факторам окружающей среды, а затем разрабатывать соответствующие стратегии, чтобы справиться с этими историями.



Конечно, одна или несколько стратегий могли преобладать в какой-то момент взросления, а затем отходить на второй план, уступая место чему-то другому. Но все они остаются с нами и являются напоминанием о том, что то, что мы видим на поверхности, является лишь компенсацией невидимого. То, что мы наблюдаем, – это поведенческие паттерны. Но мы не видим архаичные интерпретации самих себя и мира внутри каждого из нас, где они берут свои корни.

**Пока мы не выйдем за грань видимого уровня, мы не сможем понять, в какой точке мы на самом деле живем.**

Из этого второго принципа мы можем видеть, почему поведенческая и даже когнитивная психотерапия, какой бы полезной она ни была, часто оказывается недостаточной для подлинной трансформации личности. До тех пор пока мы не доберемся до глубинной матрицы, рефлексивной системы защиты, лежащей за рамками сознательного мышления, и не изменим ее, процесс формирования моделей поведения сохранит свою автономию, коренящуюся в наших основных восприятиях и механизмах выживания.

Пока мы не выйдем за грань видимого уровня, мы не сможем понять, в какой точке мы на самом деле живем. Именно тогда начинается главное сражение, битва за собственную жизнь, зачастую длиною в саму жизнь, но битва, в которой стоит сражаться и победить. Как только вы начнете улавливать эти поведенческие паттерны, старающиеся пробиться наружу, вы больше не будете позволять им управлять по своему усмотрению вашей жизнью.

### III. Все является метафорой

Если человеческая психика представляет собой саморегулирующуюся, самонаправляемую систему, было бы неплохо, если бы эта система стала общаться с нами на понятийном языке, например, отправляя нам текстовые сообщения или электронные письма, информирующие нас о том, что стоит или не стоит делать в повседневной жизни. На самом деле, именно это она и делает, выражаясь метафорически. Психика всегда разговаривает с нами через различные каналы, открытые внутри нас, используя язык природы. Юнга как-то спросили, не обманывает ли природа человека, как иногда бывает в странных снах. Юнг ответил, что люди обманывают частенько, но природа – никогда. Мы должны изучить язык символического выражения, который когда-то знали наши предки, и научиться смиренно принимать то, что природа может нам открыть. Наши далекие предки жили в хтоническом мире странных, пугающих, необъяснимых сил. Но этот мир был для них живым, наполненным духовной энергией и обманчивым смыслом. Мы живем в том же мире, хотя и используем иные образы для объяснения своих переживаний, и гордимся тем, что заменяем его метафоры плоскими абстракциями.

Жизнь необъяснима. Каждый раз, когда мы что-то узнаем о ней, это открывает перед нами новые пути для исследования и вопросы, на которые нет ответа. В этом заключается сущность человека – следовать за своим любопытством, так как, по словам Аристотеля, «все люди по природе своей хотят знать». Но то, чего мы больше всего желаем, остается за пределами наших концепций и методологий. И чем изощреннее становятся последние, тем неуловимее эта улыбка Чеширского кота. Вспомните, что и философ Кант, и квантовые физики говорят нам о том, что мы не знаем другого, у нас есть лишь субъективный, идиосинкразический опыт

переживания другого. Кант сделал метафизику устаревшей, а глубинную психологию необходимой.

Тем не менее человеческая психика предоставила нам два инструмента, с помощью которых можно сделать знакомыми, если не объяснить, те тайны, что привлекают нас: *метафору* и *символ*. Этимология каждого слова говорит нам о многом. *Метафора* означает «переносить» или «переводить». *Символ* – «проецировать на» или, возможно, «проецировать рядом». Ни то ни другое не предполагает нашей прямой связи с каким-то таинственным другим, но оба помогают нам прикоснуться, установить эту неуловимую чувственную связь с ним. Когда поэт сравнивает возлюбленную с цветком, мы знаем, что он влюбился не в растение; он просто использует более доступный для понимания и распространенный образ красоты, чтобы подчеркнуть необъяснимое очарование любимой. Хотя используемый образ растения также необъясним, мы понимаем, что поэт имеет в виду, и вступаем в игру, которую делает возможной использование метафоры. Если бы вместо этого он сказал: «Я теряю от нее голову», мы бы тоже все поняли и не подумали, что бедняжка был обезглавлен. Метафора и символ работают, потому что мы можем оценить их значение и смысл и принять участие в этой игре. Таким образом, мы должны признать, что наше отношение к «сущности» природы – это своего рода приглашение к игре, которая позволяет нам выстроить взаимосвязь с тем, что лежит за пределами наших возможностей понимания через привычные формы.

### **Доверяя нашим внутренним посланникам**

Психика постоянно формирует собственное мнение о том, как происходят события в нашей жизни, и это мнение не обязательно совпадает с тем, как понимает их наше сознательное эго. Наше эго зачастую оказывается под влиянием требований внешнего мира, реальных и властных, заставляющих нас отвергать или игнорировать послания, возникающие внутри. Или, что происходит тоже нередко,

сознание может оказаться под гнетом запутанного и тяжелого клубка собственной истории. Не далее как сегодня утром я разговаривал с одним одаренным, но сильно забитым и тревожным человеком, который постоянно пытался угодить ожиданиям своих родителей во всем, что он делает – от бизнеса до спорта. Жизнь в конце концов поставила его в такую ситуацию, где его навыки были неуместны и малоэффективны. И теперь ему приходится переосмысливать свой опыт, смещая приоритеты с удовлетворения чужих ожиданий на поиск того, чего хочет его собственная душа. Подобная внутренняя коллизия никогда не бывает легкой для человека. Внешне его жизнь, полная достижений, казалась его выбором, но внутренне им двигало лишь желание нравиться. Научиться ждать и прислушиваться к тому, что хочет его собственная душа, – это совершенно новая и пугающая задача.

Душа выражает свое мнение множеством различных способов. Прежде всего, мы обладаем непосредственной «функцией чувств». Мы не генерируем чувства: они возникают внутри нас как спонтанный, независимый, качественный, оценочный анализ того, что психика переживает в данный момент времени. Мы можем отрицать эти послания, идущие изнутри, или подавлять их, игнорировать или проецировать на других, но мы не создаем их. Если бы мы с бóльшим почтением относились к этой автономно реагирующей системе, мы могли бы иметь более широкий арсенал средств и инструментов для изменения собственного курса. Другими словами, если окружающий мир или мои комплексы подталкивают меня к решению каких-то вопросов, и, несмотря на все мои усилия, я утрачиваю позитивное отношение к своим жизненным целям, я должен воспользоваться приглашением на конференцию с самим собой.

Так системы энергии, доступные психике, помогают нам выжить, но самое главное заключается в том, что они способны предложить нам существенную информацию, если мы будем обращать на нее внимание. Жизнь часто требует от нас затрат сил на выживание и

приспосабливание. К счастью, мы обладаем необходимой энергией и можем ее мобилизовать – вот почему мы до сих пор здесь, на этой земле. Но когда эта энергия идет исключительно на удовлетворение требований окружающей среды или на угнетающие нас комплексы, противоречащие намерению души, мы обнаруживаем ее разрушительность. Нам все труднее и труднее делать усилия. Хроническая усталость, тоска, депрессия и в конечном итоге истощение и выгорание являются главными станциями вдоль этого мрачного подземного туннеля.

Как уже говорилось, наша психика бунтует и перерастает в психопатологию – то есть в фазу формирования острых симптомов. Наша культура стремится смягчить и устранить видимые симптомы как можно скорее, в то время как задача заключается в том, чтобы спросить: *«Почему они проявились? На что они указывают? Чего они хотят от меня?»* При проявлении депрессии (а очаги ее есть в каждом из нас, пока мы живы) мы должны задать себе вопрос, куда бы наша душа предпочла вложить энергию, перенаправив ее из тех мест, куда ее вкладывают сибаритские руководители, обосновавшиеся на верхних этажах небоскреба эго. Если бы кто-то сказал вам, что вы должны взять все свои сбережения и вложить их в давно обанкротившуюся фирму или во все забытые предпринимательские идеи, которые якобы вот-вот переживут возрождение, вы бы сочли таких людей как минимум неразумными. Но мы часто вкладываем наш драгоценный капитал, энергию нашей души, в черные дыры, а затем удивляемся, почему мы не чувствуем того удовлетворения, которого так ждали.

Когда мы делаем то, что правильно для нас, что-то внутри поддерживает и ведет нас вперед даже в самые трудные и изнурительные моменты нашей жизни. Каждый из нас переживал подобный опыт, когда, пройдя через сложности, мы были вознаграждены пониманием собственной правоты, переживанием смысла, которое возникло из данной ситуации.

Все эти модальности – чувства, системы энергии, моменты озарения в разгар великой борьбы и боли – являются примерами того, как нам нужно научиться читать «метафорическую» сущность природы, проходящую сквозь нас.

### **Язык снов**

Наряду с этими каналами общения мы должны помнить о критической роли сновидений. Природа не тратит энергию впустую. Исследования показали, что при нормальном цикле сна мы видим в среднем шесть снов за ночь. Многие отмахиваются от этих ночных образов, считая их следствием дневных событий, продуктом информации, которую мы получили во время бодрствования. Однако даже скромное наблюдение за сновидениями доказывает, что они имеют целенаправленную, иногда компенсаторную, а порой даже направляющую и развивающую природу. Оставаясь наедине со сном и позволяя его образам воздействовать на нас, мы обычно обнаруживаем, что он начинает просачиваться сквозь слои сознания и обретать важность. Когда мы обращаем внимание на нить темы, осмысливаем силу конкретного образа, прислушиваемся к резонансному звучанию, достигающему сознания эго, мы начинаем выстраивать совершенно иные отношения с нашей собственной глубинной реальностью. Тогда мы приходим к пониманию, что внутри каждого из нас есть что-то – некий локус наблюдения и перспективы, – что создает наши сны, ища смиренного диалога с нами. Это означает, что наши внутренние императивы и наша обязанность отвечать их требованиям станут постепенно уходить от шума внешнего мира и подключаться к уважительной беседе с реальностью мира внутреннего.

За последние несколько десятилетий я видел тысячи снов и продолжаю удивляться их мудрости. Час за часом мы боремся с этими призрачными присутствиями, с этими непрошеными образами, с которыми все мы сталкиваемся. Я замечаю, что со временем внимание к снам порождает сдвиг от подчинения

требованиям исключительно внешнего мира и преданности своим тоталитарным комплексам в сторону растущего чувства восхищения этим таинственным, символическим источником внутри каждого из нас.

Позвольте мне привести несколько примеров. Одна женщина лет пятидесяти, недавно пережившая серьезную потерю, отметила, что чувствовала себя парализованной и застрявшей. На первом сеансе она рассказала, что ей приснился сон, будто она находится в родительском доме, где некое зловещее присутствие высосало «мужскую энергию» (ее определение), будто смыл в туалет, но эта энергия продолжала жить и пульсировать под полами дома. Такой сон – это одновременно и диагностическая картина, и рецепт. Во-первых, сон указывал на утрату ею инициативы и ориентиров в результате травматического события. Во-вторых, он говорил ей о том, что энергия вовсе не умерла, а продолжала присутствовать рядом. Таким образом, задача для нас обоих состояла в том, чтобы сконцентрироваться на процессе «погружения» и восстановить эту положительную энергию анимуса, выражаясь термином Юнга, ответив тем самым на ее призыв. Душа обладает огромной регенеративной энергией. В то время как некоторые раны в нашей жизненной истории никогда, возможно, полностью не заживут, какая-то другая энергия начинает возникать вокруг этих мест, делая нас больше даже в те моменты, когда травма определяет и уменьшает нашу сущность.

С одним из самых запоминающихся снов я столкнулся на заре своей практики. Его мне рассказала женщина шестидесяти шести лет, недавно ставшая вдовой. Хотя ее не вдохновляла идея анализа снов и сновидений, тем не менее она пришла ко мне со сном, который очень сильно задел ее. Но для начала скажем несколько слов о самой женщине. Она выросла в патриархальной культуре, где авторитет отца был неоспорим. Она знала, что отец любил ее и желал ей добра, поэтому все свои жизненно важные решения принимала, опираясь исключительно на его требования и мнение.

Это распространялось на всех молодых людей, которые отваживались ухаживать за ней. После того как ее отец умер, она передала эту власть над своими жизненными решениями своему мужу. И хотя ее муж был добрым человеком, проявляющим по отношению к ней исключительно благие намерения, она не задалась вопросом о своем собственном авторитете в жизни, пока не овдовела. Поначалу объектом нашей терапии было горе утраты, которое было реальным и всепроникающим. Но когда она рассказала мне свой сон, я понял, что наша работа перешла от поддерживающей психотерапии к анализу, а именно к взаимодействию с более глубокими течениями, которые искали собственного развития и исцеления даже в контексте тяжелой утраты.

Во сне она и ее покойный муж отправились вместе в какое-то паломничество. Проходя сквозь прекрасный сад и переходя через мост, она вдруг поняла, что забыла свою сумочку. Муж пошел вперед, а ей пришлось вернуться. Что обычно мы находим в сумках? Документы, ключи, личные вещи – короче говоря, рог изобилия личных ценностей, богатств и идентичности, не говоря уже о корзине метафор. Без ее ведома сон говорил ей о том, чего сама она не осознавала, пока не разменяла седьмой десяток жизни, о том, что ее личный авторитет всегда подчинялся авторитету других.

Сон продолжился, и она увидела, как уже с сумочкой возвращается обратно. Когда она снова достигла моста, или «переходной» фазы, к ней подошел мужчина ее возраста. Она не знала его, но почему-то чувствовала, что он ей знаком. Как ни странно, она рассказала незнакомцу историю своей жизни, пока они переходили через мост, и в заключение призналась, что ее муж недавно умер и она чувствовала себя ужасно одинокой. Он ответил, что знает об этом и что ее страдания пошли ей на пользу. Этот ответ поверг ее в шок. И во сне, а затем при пересказе сна мне, своему терапевту, она чувствовала себя оскорбленной наглостью и бесчувственностью этого «незнакомца». Но я знал, что это было



началом ее встречи с отсутствующим «мужским» присутствием, которое было запрятано под оболочку ее жизни, но все еще ждало, чтобы его обнаружили.

Как только мы перешли от буквального образа посетителя, нанесшего ей во сне оскорбление, к его символической функции, она начала осознавать, что внешняя травма потери дала возможность для раскрытия ее внутренней энергии, которую она до этого отождествляла исключительно с двумя мужскими фигурами в своей жизни. Я рад отметить, что благодаря этой травме и всем предпринятым усилиям по восстановлению последние несколько лет этой женщины преисполнены новой жизнью, путешествиями и личностным развитием, которое было бы невыполнимым при других обстоятельствах. Ее предыдущая жизнь была продуктивной и успешной на профессиональном поприще, но она не была до конца ее жизнью. Это была жизнь, проведенная в рабстве благонамеренных наставлений, исходящих от других. И только когда это внешнее присутствие было потеряно, она начала постепенно восстанавливать связь со своими внутренними императивами, которые скрывались там все время. Способность психики исцелять себя, выражать проблему и способы ее решения в символических формах была и остается для меня сродни чуду. Мы не изобретаем и не создаем эти вещи, они присутствуют и функционируют внутри нас, чтобы поддерживать работу самой природы.

**Душа всегда разговаривает с нами. Она общается с нами через тело, разум, сновидения, интуицию и говорит на языке символов.**

На этих примерах мы видим, что душа всегда разговаривает с нами. Она общается с нами через тело, разум, сновидения, интуицию и говорит на языке символов.

Как когда-то утверждал Юнг, если бы мы помнили о том, что внутри каждого из нас живет человек, которому два миллиона лет, –

сущность, несущая мудрость природы и указания души, разве нам не следовало бы обратить внимание на этого человека и по-настоящему выстроить отношения с ним? Разве не было бы разумно вырваться из какофонии внешнего шума и внутренней суматохи, чтобы войти в контакт с этой сущностью? Но мы все, как отмечал Юнг, будучи еще студентом Базельского университета, сильно пугаемся встречи с этим умиротворенным, тихим и в то же время знающим голосом души. Гораздо проще увековечить парадигму детства: чего-то крошечного, зависимого и ожидающего «другого», чтобы наделить все происходящее вокруг смыслом.

Это бегство от внутренних императивов является наследием нашего глубокого одиночества и зависимости, и оно полностью игнорирует возможность того, что природа, или Бог, дали нам все необходимые инструменты для выживания и движения вперед. Другие виды животных появляются на свет, «зная» то, что им нужно знать. Это касается и нас, но беда в том, что мы давно социализированы и отделены от этого первичного «знания». Пока мы не исчерпаем наши усилия отыскать императивы где-то «там», мы вряд ли рискнем прислушаться к тому, что волной тихих раскатов грома разливается внутри нас с наших самых первых неуверенных шагов по этой земле.

Даже будучи студентом, Юнг прекрасно осознавал это присутствие внутри себя, осуждая столь пристальное внимание к шуму окружающего мира. Интересно, что бы он сказал о нашей культуре круглосуточного погружения во внешние стимулы?

Юнг говорил:

■ «Каждый момент нашей жизни пытается сказать нам что-то, но мы не хотим слушать этот голос души. Оставаясь наедине с самими собой, мы боимся, что нам что-то нашепчут на ухо, и поэтому мы ненавидим тишину и заглушаем ее при помощи общения»<sup>[22]</sup>.

Мы должны спросить себя, что может быть нашептано нам на ухо, чего мы так боимся? Что могут потребовать от нас? Не проще ли оставаться маленькими, зависимыми, вечно ищущими чего-то «другого», что избавит нас от подобного риска? Проще, но, как мы видим, это не приносит нам удовлетворения.

Для нас, существ, столь цепляющихся за привычки и усиленные защитные паттерны, перемены являются одновременно рискованными и необходимыми. Метафорично здесь то, как мы переносим защитные механизмы одного опыта на другой, и то, в рамки каких ограничений и предубеждений мы загоняем при этом поле нашего выбора. Мы думаем, что реагируем непосредственно на настоящий момент, когда на самом деле разыгрываем сценарий старой истории, переносим старую версию реальности на более позднюю, настоящую действительность. И тогда со временем мы убеждаем себя в том, что именно такими мы являемся и что так выглядит мир вокруг нас, отказываясь признавать, что это всего лишь истории прошлого разыгрывают свои прежние сценарии. Однако мы можем пробудиться к этим устаревшим образам через метафорический язык снов, через символические послания нашего собственного сознания и тела и через произведения литературы.

## 5

# Антигона, Гамлет и Пруфрок: Иллюстрации к поискам внутренней устойчивости

Как мы уже знаем, мы всегда противостоям жизненным обстоятельствам соразмерно той тревоге, которую порождает в нас двусмысленность, перемены и неопределенность происходящего. Выход из такого противостояния является задачей в равной степени психологической и духовной, поскольку она сопряжена не только с кризисами тревожных переживаний, но и с кризисом наших ценностей. Давайте рассмотрим некоторые из этих психологических задач на примере иллюстраций, взятых из области литературы, а не из анналов психиатрии. В трех литературных героях, представленных нам Софоклом, Шекспиром и Томасом Элиотом, мы видим собственное отражение – людей, показанных в переходные моменты своей жизни, ищущих внутренние ориентиры и находящих (или не находящих) точку опоры, помогающую им пройти через переживания. Все мы испытываем множество промежуточных состояний в нашей жизни и в наших стремлениях. Об этом знали наши предки, об этом знали мастера западной литературы. Поэтому давайте обратимся к истории Антигоны, Гамлета и Пруфрока и инструментам глубинной психологии, отправившись вместе с ними в это архетипическое путешествие.

Антигона, как мы увидим, разрывается между своим гражданским долгом и уважением к богам, между желанием соответствовать и быть принятой и любовью к своему сломленному брату. Гамлет живет в жутких метаниях между тем, что ему хочется делать, тем, что он должен делать, и своей способностью поступать так, как нужно. Жизнь Дж. Альфреда Пруфрока напоминает собой пропасть

самовосприятия – полное несоответствие между тем, к чему он стремиться, и тем, как он на самом деле живет, между желанием и мужеством действовать в соответствии со своими устремлениями. Звучит знакомо? Разве все мы не страдаем от одних и тех же потребностей, от одних и тех же желаний? Тем не менее мы застряли в обыденности, в стремлении подстроиться, уклониться и избежать, и мы страдаем, оказавшись в этом подвешенном состоянии, застряв в чистилище потерянных душ.

В 1930 году Томас Стернз Элиот, христианский поэт и критик, восхвалял Шарля Бодлера, французского поэта XIX века, который был известен своими мятежными взглядами. Элиот отмечал, что Бодлер, автор *«Цветов зла»* (*«Les Fleurs du Mal»*) и других произведений, отвергающих традиционные ценности, не был прислужником дантовского ада или одним из его приспешников. Напротив, он обладал достаточной духовной силой, чтобы заслужить ад, а не жить в сумеречной зоне небытия. Духовная природа Бодлера была честно выстрадана, а не заработана авторитетом других. Как заключил Элиот:

■ «В зависимости от степени нашей человечности все, что мы делаем, оказывается либо добром, либо злом; в той мере, в какой мы творим зло или добро, мы человечны; и, как ни парадоксально, лучше творить зло, чем не делать ничего: по крайней мере, это значит, что мы существуем. Будет справедливо сказать, что величие человека скрыто в его способности к спасению души, истина также и в том, что величие человека – в его способности быть осужденным на вечные муки»<sup>[23]</sup>.

Но большинство из нас бóльшую часть времени живет в преисподней, застряв между мирами.

Когда мы исследуем психологию этих промежуточных пространств, этих переходных зон, мы видим, что уже покинули

прошлое и оно осталось давно позади, а будущее по-прежнему выглядит призрачным и неосуществимым. Много раз, например, решения уволиться с работы или разорвать брак принимались на уровне бессознательного, сопровождаясь постепенным оттоком энергии, и только потом проявлялись в форме полусознательного поведения и, наконец, просачивались в сознание. И хотя нам следовало бы с благодарностью воспринимать прояснение нашей ситуации, мы зачастую начинаем испытывать страх и чувствовать себя парализованными, вступив на эту зыбкую почву неопределенности. Наша неуверенность, наше цепляние за старое, столь знакомое и надежное, даже когда оно ограничивает нас или наносит нам вред, способно надолго запереть нас в этой ловушке, как мы уже видели в главе 4. Даже когда решение уже принято в глубочайших сферах нашей души, это редко когда спешит с его претворением в жизнь, вступая в сговор с нашими собственными страхами. Какими бы несчастными мы себя не чувствовали в той яме, что вырыли сами, мы предпочитаем оставаться в ней как можно дольше. Сначала наши страдания обуславливаются неосознанностью происходящего, затем собственным бегством от понимания того, что мы уже знаем, и, наконец, нашей неспособностью двигаться навстречу неизвестному будущему. Чтобы достичь будущего, которое обретет для нас черты реальности, мы должны согласиться на долгое время разорвать эту связь с прежним. Невозможно пересечь ни один океан в мире без готовности дерзнуть и, оставив позади тихую и знакомую гавань, отправиться на поиски новых земель. Как лаконично выразился Юнг: «Если вы хотите вылечить невроз, вы должны чем-то рискнуть»<sup>[24]</sup>.

## **Дилемма Антигоны: между выбором и последствиями**

Время от времени каждый из нас оказывается лицом к лицу с необходимостью принять жесткое решение, последствия которого будут ужасны. Как мы можем понять, что правильно для нас, а что нет, и как потом смотреть в глаза последствиям сделанного выбора? Драма Софокла, написанная более двух с половиной тысяч лет назад, возвращает нас к сложной проблеме выбора и его последствий, с которой все мы сталкиваемся в тот или иной момент нашего жизненного путешествия.

Существует две призмы, сквозь которые можно рассматривать «Антигону». Первая основана на том, что можно было бы определить как трагическое видение жизни, воплощенное в классическом представлении Древней Греции. Вторая представляет собой вечную дилемму выбора, отражающую конфликт между навязанным авторитетом и авторитетом собственной личности.

Для жителей Древнего мира трагическое видение было уточненным осмыслением потенциалов и недостатков человеческого состояния, психологией до того, как психология появилась в том виде, в котором мы ее знаем, стремлением ответить на вопрос: «Как получилось так, что я выбрал это направление в жизни, последовал за этими намерениями и оказался в совершенно ином месте с этими весьма тревожными последствиями?» Их ответ на этот вопрос остается актуальным для нашей жизни и для тех общественных событий, которые ежедневно появляются в новостях.

Во-первых, трагическое видение определяет *силовое поле влияния*, которое проходит сквозь нас, направляя, определяя, ограничивая, оставляя нам набор «данностей», над которыми мы не властны. К этим детерминирующим силам относится психодинамика семьи, в которой мы росли, полученная генетика, а также социальный,

политический и культурный контекст, в котором мы рождаемся. Все это обладает достаточной силой, чтобы сформировать, ограничить и направить нас. И имя этой направляющей силы – *Мойра*, или Судьба! Точно так же существует другое силовое поле, которое проходит сквозь нас, ищет свое выражение через нас, стремится войти в нашу жизнь и использовать ее в своих целях. И имя этому стремлению к развитию, живущему внутри каждого из нас, – *Прооризмос*, или Предназначение!

Древние наблюдали за той ролью, которую *мы* играем в этой конвергенции энергий, и определяли три измерения, непосредственно отвечающие за то, как складывается наша жизнь. Первое измерение – это то, что они называли *характером*, предрасположенностью к определенному выбору, повторяющимся склонностям и определенным последствиям. Второе измерение связано с нашей склонностью переоценивать себя, присваивать себе силы, которыми мы в действительности не обладаем. Нам кажется, что мы стоим во главе, что мы достаточно знаем, чтобы сделать правильный выбор, что мы можем предвидеть последствия и в значительной мере управлять своей жизнью. Эту самонадеянность, это высокомерие они определяли как *гибрис*, или гордыня, в психологии мы называем это *инфляцией*. По правде говоря, мы *никогда* не обладаем исчерпывающими знаниями и всегда попадаем в паутину последствий, вытекающих из нашего выбора, сколь благими бы ни были наши первоначальные намерения. В-третьих, древние люди признавали, что все мы делаем выбор, отталкиваясь от ошибочной точки зрения, от искажений, созданных вокруг нас культурой, семьей и капризами нашей собственной судьбы. Как отмечал Кант, если вы наденете синие очки, то все вокруг вы увидите в синем цвете. Это преломление видения, это смещение в выборе они называли *гамартией*, что можно перевести как «трагический изъян» или «искажающая линза». Иными словами, мы никогда не сможем увидеть ясную картину через темное стекло, мы



будем выбирать лишь то, что наши лучепреломляющие линзы позволят нам увидеть.

Нет ничего противоестественного в том, что в результате мы остаемся один на один с миром последствий, порожденных нашим выбором, поскольку мы мало знали о сложности тех сил, которые оказывали свое воздействие на наше сознание в тот момент, и были не в состоянии предвидеть возможный исход наших действий. Наши предки понимали, что все мы живем трагической жизнью вовсе не потому, что жизнь темна и ею руководит рок, а потому, что мы вынуждены делать свой выбор в мире условностей, где наши способности к разграничению и свободе выбора куда более ограничены, чем мы себе представляем.

Запутавшись в этой паутине последствий, трагический герой достигает утешения через страдания, приходит к осознанию и возвращается к правильным отношениям с богами. В конце, смиренный, он оказывается в лучшем положении, ближе к богам и к их таинственной воле, чем в самом начале своего бессознательного, высокомерного путешествия и воображаемой независимости.

Большинству из нас в общих чертах знакома история Эдипа, который женился на собственной матери. История фиванского царя и его семьи была представлена в трех пьесах: *«Царь Эдип»*, *«Семеро против Фив»* и *«Антигона»*. Сейчас нас интересует последняя. Действие в этой пьесе происходит после свержения с трона Эдипа, когда государство охватывает гражданская война, сталкивающая родных братьев в кровавой борьбе. Сыновья Эдипа, Этеокл и Полиник, погибают в братоубийственной войне. Правящий царь Креонт объявляет, что первый брат будет похоронен с почестями, а второй, за его предательство, будет оставлен на растерзание птицам и псам. Оставшиеся в живых сестры враждующих братьев, Антигона и Исмена, страдают от собственной преданности своим братьям. Однако Антигона бросает вызов диктату Креонта. Следуя традиционным родовым законам, она выполняет религиозный обряд погребения и хоронит Полиника. Исмена также предана памяти

своего умершего брата, но она более уступчива, более запугана и боится пойти против воли Креонта. Сама она говорит:

Не нам с мужами враждовать, сестра.  
Им власть дана, мы – в подданстве; хотя бы  
И горшим словом оскорбил нас вождь –  
Смириться надо [\[25\]](#).

Однако Антигона осознает последствия своего выбора:

Пусть потерплю обещанный удар –  
Но я не отрекусь от славной смерти.

Когда нам приходится расплачиваться собственной жизнью за свои ценности, можем ли мы быть настолько уверены, что будем придерживаться их любой ценой, как это делала Антигона? Что бы выбрали мы? И почему?

Каждая из этих фигур остается на своей непримиримой позиции, как и все мы, когда внутри нас пробуждается комплекс – то есть некий сгусток нашей собственной заряженной энергии. Благодаря открытиям глубинной психологии мы знаем, что редко действуем по-настоящему осознанно, вместо этого мы часто находимся под влиянием исторических сил, которые укоренились в нас, или реагируем на давление окружающей среды, о котором даже не подозреваем. Из исследований мозга, сделанных в 80-е годы XX века, мы знаем, что обычно делаем выбор бессознательно, рефлексивно, еще до того, как наше эго осознает необходимость данного выбора.

Эта дилемма выбора является нашим вторым вопросом для обсуждения. Что диктует наш выбор? Большую часть времени мы

реагируем на требования жизни привычными, обусловленными способами. Мы понимаем, что паттерны нашего поведения накапливаются, и даже не вспоминаем о том, что каждый из них является результатом определенного выбора, сделанного нами – единственным главным героем этой продолжительной драмы под названием жизнь. Наши паттерны избегания, наша склонность подчиняться, наши комплексы власти – все это происходит из наших комплексов, действующих сознательно или бессознательно внутри нас.

Более того, всякий раз, когда нам приходится делать трудный выбор, мы невольно натываемся на скрытую проблему «авторитета». Кто диктует нам наш выбор? Чужая модель жизни или наша собственная решимость? Какая часть нас сделала этот выбор – истинно сознательная (если предположить, что мы вообще когда-либо можем быть *полностью* сознательны) или один из тех сгустков энергии, который нам так хорошо знаком, но в то же время так независим от нас?

Когда дело доходит до внешних проявлений нашего поведения, почти все мы большую часть времени идем на поводу у подсказок, увещеваний, инструкций или угроз, получаемых со стороны нашей семьи. Или мы следуем образовательным или религиозным директивам и служим общественному договору, в котором мы рождены, даже если все это нарушает намерение и целостность нашей собственной души. Как сказал Юнг, все неврозы представляют собой «конфликт долга» или столкновение конфликтующих авторитетов внутри нас. Вспомните Сократа. Когда он был несправедливо, но при этом законно осужден государством на смерть, он подчинился власти, как должен был, по его мнению, сделать преданный гражданин, и добровольно выпил яд.

Так Антигона сталкивается с ужаснейшим поворотом судьбы и вынуждена сделать выбор, который меняет всю ее жизнь и угрожает ей самой. Она страдает, оказавшись перед выбором между преданностью государству, культурной норме, внешнему авторитету

и верностью собственным внутренним императивам. Точно так же, когда ее гражданский долг и религиозные убеждения сталкиваются, она становится невольной жертвой этого столкновения.

Гражданский долг обязывает Антигону повиноваться Креонту и отказаться от погребения тела мятежного брата. Но она утверждает, что, помимо сестринской верности, у нее есть еще и более высокий долг – провести обряд, соответствующий всем требованиям богов. Какой же это скользкий путь! Любой психопат, совершающий акт насилия, любой фанатик, навязывающий себя другим, любой человек, оказавшийся во власти мощного комплекса, приносящего вред ему самому или другим людям, является примером недифференцированного порыва или импульса, за которым всегда стоит стремление к рациональному оправданию. Только когда человек страдает от этих дилемм, только когда он готов остаться один на один с последствиями своего выбора, он может претендовать на «правильность» своего суждения.

Как сказал Юнг, переживание борьбы двух противоположностей до тех пор, пока не появится «третья», – это единственный способ пробиться к правильному для нас выбору. «Третье» – это именно то, что данный выбор означает для психологического и духовного *развития* человека, особенно когда он оказывается между двумя величайшими противоположностями в своей жизни. А готовность принять последствия своего выбора всегда является отличительной чертой зрелого решения.

Итак, если мы считаем Антигону олицетворением совести, то что же остается Креонту? Антигона – *героическая* фигура, Креонт – *трагическая*. Он вовсе не плохой человек. Ему вверено управлять государственным кораблем и служить его хранителем. Защищая целостность государства, он провозглашает:

Отчизна – вот та крепкая ладья, что нас спасает...

Такой закон наш город вознесет.

Но, когда поступок Антигоны ставит под сомнение его авторитет закона и порядка, Креонт приходит в ярость и приказывает казнить сестру. Его жесткость, высокомерная самонадеянность и абсолютизм приводят к гибели его взглядов. Он запугивает несогласных, желая видеть в них отражение своей собственной воли. Можно даже представить, как он провозглашает себя самым популярным человеком в Фивах, с самой большой общественной поддержкой и самой большой толпой фанатов. Тем не менее в конце драмы Креонт достигает смирения, которое приходит вместе с осмыслением. Антигона остается непреклонной, в то время как Креонт достигает понимания через то, что Эсхил называл «ужасной благодатью Бога».

Весьма показательно присутствие в пьесе такого персонажа, как Тиресий, слепого старика-провидца, который всегда говорит правду, но которого, как и Кассандру из других греческих легенд, редко кто слушает. Тиресий говорит, что нет причин не прислушиваться к голосу разума. Но разве кто-нибудь из нас прислушивается к нему, находясь в затруднительном положении, в состоянии, когда нас охватывает лихорадка момента? Когда Тиресий негласно поддерживает позицию Антигоны, говоря, что это воля богов, чтобы мертвых хоронили с уважением, Креонт обвиняет его в «искажении фактов», в субъективности и отвергает отрезвляющий совет провидца. Это было трагической ошибкой Креонта, – ошибкой, отвергающей то, что Кьеркегор называл «теологическим упразднением этического», ставящим приверженность трансцендентному превыше гражданского долга. Тиресия отсылают прочь, его благоразумный совет остается повисшим в воздухе. В ответ на ярость Креонта провидец говорит:

Пусть терпят спесь его, кто помоложе.

Язык ему полезно обуздать  
И мысль направить по пути благому.

Иногда кажется, что ни мудрые советники, ни члены семьи, ни назначенные генералы не способны удержать бездумных королей от саморазрушения. Маниакальная защита Креонтом своего положения стоит ему сына, жены Эвридики и расположения собственного народа. Выиграв в игре за престол, он теряет все, что имеет значение. Как размышляет Хор, его разрушение – это

явственный след... не чужой вины,  
А своей необузданной воли.

Движимый импульсом или комплексом, Креонт начинает шахматную партию, которая приводит лишь к разрушению. Его трагическая ошибка заключается не в том, что он настаивает на верховенстве гражданского права, а в том, как высокомерно он стремится к утверждению собственной власти. Вспомните древнегреческий принцип: «Ничего лишнего». Невоздержанность Креонта, его ярость, его беспрекословная убежденность в собственной правоте – вот его недостаток. Он провозглашает себя праведным защитником гражданского порядка, провоцируя тем самым дальнейший раскол в обществе и его поляризацию. Боги неизбежно направляют свои огромные колесницы сквозь эти бреши в нашей психологической броне. Все в этом мире в конце концов приходит в состояние равновесия. Там, где возникает избыток, великие уравнивающие силы *Немезиды* (возмездия), *Софросины* (благоразумия) и многих других проявляют свою компенсирующую волю и возвращают нас обратно на землю. Как выразился Юнг: «То,

что мы отвергаем внутри себя, возвращается к нам во внешнем мире, и мы называем это *судьбой*».

Цель трагических представлений заключалась не в том, чтобы сокрушить людей, а в том, чтобы через переживание конфликта противоположностей и искупление страданием привести их к мудрости.

В ночь убийства доктора Кинга Роберт Кеннеди перефразировал цитату из заключительной части трагедии Эсхила «Агамемнон», обращаясь с речью к толпе в Индианаполисе:

■ «И... даже во мне боль, которую невозможно забыть, падает на сердце по капле, пока в нашем собственном отчаянии, против нашей воли, мудрость не приходит к нам по ужасной благодати Божьей».

Таким образом, властелин в своем дворце, тиран в своей башне – ничто по сравнению с наивысшим состоянием униженных и оскорбленных, которые пришли наконец к правильному отношению с богами.

Величайший из грехов – *гибрис*, или гордыня, инфляция нарциссизма, соблазн власти и привилегий, соблазн думать, что мы больше, чем есть на самом деле. В конце концов природа, все наши боги, все наши психические процессы обретают уравнивающую силу. На месте замков сохраняются руины, на месте высокомерия воцаряется смирение. Как заключает Хор в «Агамемноне», в конечном итоге

Через муки, через боль  
Зевс ведет людей к уму...  
Поневоле мудрости уча.

Антигона, заточенная в пещере, лишает себя жизни. Однако она следует за своими ценностями не из высокомерия, а из смирения перед лицом богов. Креонт умирает в глазах современников, поскольку свою эгоистическую волю он ставит выше мудрости и смирения, он разрушает свою империю, свое государство, свою семью и свою власть в этом пренебрежении.

**В конце концов природа, все наши боги, все наши психические процессы обретают уравнивающую силу. На месте замков сохраняются руины, на месте высокомерия воцаряется смирение.**

В этом театре, который мы называем *историей*, в этом разворачивающемся сюжете, который мы считаем нашей *жизнью*, наполненном спорными персонажами, давайте попытаемся услышать, что боги пытались сказать нам в течение столь долгого времени. Их напоминания о наших слабостях и нашей ограниченности доходят через тысячелетия до каждого из нас, призывая к новому осмыслению того, что скрыто от нашего сознания, но все еще играет свою ключевую роль внутри каждого из нас.



## Гамлет: сражайся, беги или замри

Что еще можно сказать о Гамлете, что не было бы сказано уже множество раз? Что я могу добавить к тому, что сегодня является классикой и, возможно, даже клише? Вы когда-нибудь видели карикатуру, где два пожилых театрала выходят после своего первого просмотра постановки *«Гамлета»*, и один другому говорит: «Этот Шекспир был таким умным». А друг ему отвечает: «Но все-таки его переоценивают – всего-то и сделал, что наполнил свою пьесу знаменитыми цитатами!»

Но *что* сделало *«Гамлета»* классикой – то есть произведением, о котором продолжают говорить на протяжении разных эпох, несмотря на меняющуюся моду? Почему он продолжает трогать нас за живое?

Гамлет живет в нашем воображении, потому что его психологическое «застревание» сродни многим из нас. Он зажат в тиски «проблем», каждая из которых ждет его выбора и одновременно влечет за собой определенные последствия в случае отказа от него. Сложная дилемма Гамлета, а часто и наша, состоит в том, что он знает, как поступить правильно, но по неизвестным ему причинам так и не делает этого.

Вспомните *Послание апостола Павла к римлянам*, в котором он говорит: «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю». Почему, спрашиваем мы? Павел, мало знающий о бессознательном, приписывает это противоречие *акраксии*, греческому слову, означающему «замедленную или недостаточную волю». Сегодня мы знаем, что существуют отколовшиеся силы, наполовину сформировавшиеся личности, узурпирующие наше психологическое состояние и проявляющие свою собственную волю – волю, не поддающуюся знаниям или контролю сознания, которое так легко поработить. Проблема Гамлета настолько знакома нам потому, что мы разделяем с ним эту разобщенность души, кишашей

темными персонажами, которые уже вышли на сцену, но еще не были представлены друг другу, а если бы и были представлены, то вряд ли поладили бы.

Думаю, будет справедливо сказать, что трагедия *«Гамлет»* является первым по-настоящему современным произведением, а Гамлет – первым поистине современным человеком. Несмотря на то что минуло уже четыре столетия, Гамлет так хорошо знаком нам всем потому, что он знает, действительно знает, что *он и только он и есть его самая худшая проблема*. Он знает, что он застрял в самом себе (как и мы). И никакие обвинения в адрес других, никакие причитания или мольбы к богам не избавят его от себя самого. Хотя Шекспир определил свою пьесу как трагедию, ее вполне можно было бы считать образцом иронии. В трагедии или комедии искупление приходит либо через прозрение, которое приносят страдания, либо через освобождение, которое дарует смех. И в трагедии, и в комедии восстанавливается космический порядок. В чувствительности иронии есть и озарение, и понимание, но нет искупления, нет восстановления, нет роста. В *«Гамлете»* каждый персонаж видит и понимает свои собственные противоречия, сталкивается с ними лицом к лицу и все же каждый из них не в состоянии превратить это знание в действие, в изменение, в трансформацию. Они застревают, как часто застреваем и мы, лишь углубляя ту яму, в которой оказываемся.

Как мы видели ранее, психоанализ ориентирован на людей, пытающихся освободиться, обнаружить внутреннюю «психологику», в которой они застряли. Точно так же мы должны оставаться в этой точке застревания до тех пор, пока не найдем тайную логику происходящего и не посмотрим в глаза тревоге, которая придет вместе с выходом из этого тупикового состояния. По крайней мере у нас есть шанс перейти от психического паралича к действию. Урок Гамлета – это один из способов глубже осмыслить нашу общую дилемму.

Давайте погрузимся в детали контекста. Датское королевство пребывает в смятении, король убит, а королева снова вышла замуж за брата покойного короля. Хотя можно возрадоваться наличию твердой руки и непрерывности правления, столь бурное развитие событий смущает юного Гамлета, студента университета, вызванного домой из своего братства в немецком Виттенберге. На фоне страхов и юношеской нестабильности молодой Гамлет пребывает в смятении. Он только что осиротел после смерти отца и возмущен тем, что его мать так быстро позабыла клятвы верности, променяв их на «одр кровосмешения». Он терзается мыслью о самоубийстве как возможности покончить со своими переживаниями, вызванными потерей отца, чувством вины и стыда, но его останавливает божественный запрет на самоубийство.

Назревают проблемы и иного характера. Во-первых, стражники увидели на крепостных валах замка блуждающего призрака, не находящего покоя. Гамлет выходит с ними в дозор, где и встречается с призраком, который оказывается его умершим отцом. Он говорит, что на самом деле был отравлен ядом, влитым ему в ухо, и что его жена вышла замуж за убийцу (любого студента подобное признание повергло бы в еще большее смятение, чем отказ отца дать денег в первый день учебы в университете). Потрясенный Гамлет чувствует, что призрак говорит правду. Он должен отомстить за убийство отца и предательство матери. Вся Дания поддержала бы и одобрила его праведную месть, и все же для него земля перевернулась с ног на голову. Нет больше ничего неизменного и стабильного. Гамлет говорит, как могли бы выразиться мы сами:

Век расшатался – и скверней всего,  
Что я рожден восстановить его!

Все, что нужно студенту университета, – это легкие экзамены, свидания по субботам и финансовая поддержка из дома. Но такое? Такое? Кто захочет оказаться один на один с такими проблемами?

Решительного по природе своей Гамлета, естественно, переполняют противоречивые эмоции. Желание избежать конфликта даже сильнее, чем жажда справедливости. В его самых знаменитых размышлениях слышны отголоски того рода опасений, логических доводов, уклонений и отречения, которые мы все так хорошо знаем по своей собственной жизни:

Быть или не быть, вот в чем вопрос.

*(То есть окунуться в страшную суматоху этого мира или найти способ уклониться от его тягостных требований к нам?)*

Что благородней: духом – покоряться

Пращам и стрелам яростной судьбы

*(То есть закрыть глаза, отвернуться и поплыть по течению.)*

Иль, ополчась на море смут, сразить их

Противоборством? Умереть, уснуть –

И только; и сказать, что сном кончаешь

Тоску и тысячу природных мук,

Наследье плоти, – как такой развязки не жаждать?

*(То есть погрузиться в детские сны, заглушить боль, чтобы не чувствовать ее. Но что, если и тогда нас не оставят в покое?)*

Умереть, уснуть. – Уснуть!

И видеть сны, быть может? Вот в чем трудность;  
Какие сны приснятся в смертном сне,  
Когда мы сбросим этот бранный шум, —  
*(Ах, мечта современной Америки: все хорошо, все в порядке, и  
нам всего лишь приснился дурной сон. Если бы только мы могли  
сбежать в страну фантазий, окунуться в блаженство грядущих  
дней, снова сделать Америку великой, но...)*

Когда бы страх чего-то после смерти —  
Безвестный край, откуда нет возврата  
Земным скитальцам, — волю не смущал,  
Внушая нам терпеть невзгоды наши  
И не спешить к другим, от нас сокрытым?  
*(Зло, которое вы знаете, лучше, чем зло, которого вы не  
знаете.)*

*Так трусами нас делает раздумье,  
И так решимости природный цвет  
Хиреет под налетом мысли бледным...*

С высоты четырех столетий можно сказать, что это было совершенным описанием комплекса — части нас самих, отделенной от эго, действующей автономно, но при этом обладающей достаточной силой, чтобы запереть нас внутри. У каждого из нас есть свой первобытный страх, архаический ужас, позабытое, но все еще живое воспоминание о сильном и травмирующем событии, которое заставляет нас застревать на месте, ложится мертвым грузом на наши плечи, порождает архаичные паттерны «борьбы или

бегства», которое мы оплакиваем, но никогда не отпускаем от себя. «Налет мысли бледной» – это способ Шекспира описать эфирное, но осязаемое присутствие энергии, которая не позволяет нам действовать, замораживает нас в прошлом и оставляет нас в зыбучих песках пустыни привычного состояния.

Многие молодые люди, если не большинство, барахтаются в тревожном состоянии поздней юности или ранней зрелости, когда мозг все еще связывает свои полушария вместе, а эго купается в океане гормональных всплесков и импульсивного поведения. Родители не знают, что делать, часто думая, что их взбалмошные дети просто сходят с ума, забывают проявлять благодарность за все, что имеют, и доставляют лишь заботы и хлопоты. Если кто-то из нас может оглянуться в те бурные годы без сожаления, смущения или огорчения, то он или она прожили крайне пресную молодость или, возможно, находились все это время под кайфом и просто не в состоянии что-либо вспомнить. Огромное чудо, что кто-то из нас умудряется добиться столь многого в жизни, ведь большинство пребывает на эту землю по воле слепого случая или непостижимой милости богов.

Не существует единого Гамлета, нет ни одного окончательного прочтения его. Он стал своеобразным тестом Роршаха: каждая эпоха видела в нем что-то свое, возможно, проецируя на него свои собственные потребности, свои тени, свои слепые пятна. Естественно, я не могу избежать соблазна, чтобы не предложить свое видение. Если на меня влияет моя повседневная работа психоаналитика, что ж, так тому и быть.

Я вижу Гамлета в каждом из нас. Кто из нас время от времени или даже каждый день не оказывался во власти некоего комплекса, в котором мы следуем за сценарием, указаниями, требованиями нашей личной и культурной истории? Кто из нас не топтался на месте, не шел на компромисс, не откладывал на потом, не искал оправданий, не обвинял другого, не отвлекался от решения насущной проблемы? Кто из нас не осознавал, что самое плохое в

нашей жизни исходит от нас самих? Кто из нас в повседневных жизненных столкновениях вооружен непоколебимой самооценкой, готовностью принять вызов и пройти через то, что обрушивает на нас жизнь? Кто из нас не знал сопротивления, внутренней борьбы, вихря противоречивых мотивов и планов? Кто из нас не отворачивался от того, что глубины нашей души призывали нас сделать?

**Кто из нас не отворачивался от того, что глубины нашей души призывали нас сделать?**

Поступки Гамлета, его понимание собственной ответственности, его зависимость не столько от внешних обстоятельств, какими бы множественными и могущественными они ни были, сколько от самого себя и своей личности – все это делает его нашим современником. Если Гамлет испортит себе жизнь, то и мы испортим свою. Если он встанет с колен и попытается начать все с начала, то и мы способны на такое. Не будет большим преувеличением сказать, что Гамлет – наш кровный брат.

Положение Гамлета очень похоже на наше. Мы никогда не будем полностью знать реальной истории, никогда не достигнем кристальной ясности относительно того, что происходит вокруг и внутри нас, но мы будем по-прежнему призваны действовать так, будто мы все знаем и понимаем. И если мы потерпим поражение, то просто вступим в знакомые ряды человеческого клуба. Гамлет просит нас лишь о том, чтобы мы не забывали его. Так давайте будем хранить его в наших сердцах, слушать его историю и в то же время вспоминать о наших собственных незаконченных делах.

## **Пруфрок: никем не услышанная песнь и человек, застрявший навек**

Разве я посмею  
Потревожить мирозданье?  
Каждая минута – время  
Для решенья и сомненья, отступленья и терзанья<sup>[26]</sup>.

«Песнь любви Дж. Альфреда Пруфрока» была написана между 1909 и 1911 годами и опубликована в 1915 году Томасом Стернзом Элиотом. Было напечатано всего пятьсот экземпляров книги и потребовалось семь лет, чтобы распродать первое издание. Сегодня она считается одним из важнейших произведений XX века – поэмой оригинального стиля и великолепным психологическим портретом человека, застрявшего между мирами. Поэма передает ужасное состояние противоборства между желанием и запретом, разжигаемое знаниями, которые должны освободить, но только терзают, песней, которую должен услышать, но никогда не услышит мир. «Песнь о любви» является скорее поэмой о поражении любви, о сожалении, о состоянии замирания и увязания в преисподней. Пруфрок просто пытается пробиться сквозь это, как и все мы, или по крайней мере часть нас. Он дрейфует в этом мире, огромном и более могущественном, чем он когда-либо мог представить. Он постоянно сравнивает себя с другими, осознав, как это делает каждый ребенок, насколько он зависим от одобрения других. Он не очень-то любит себя, как и большинство из нас. Он много знает, но его знания не приносят ему освобождения.

Поэма начинается с эпиграфа из «Ада» Данте. Это исповедь, произносимая вполголоса читателю, человеку, который находится в



сконструированном им самим аду вечных последствий.

Само имя Дж. Альфред Пруфрок передает двойственность персонажа. *Дж. Альфред* – смелое заявление и, возможно, даже претенциозное преувеличение, так как с древнегерманского означает «осмотрительный советчик». А фамилия скрывает в себе нечто изнеженное и одновременно сдержанное, сложившееся из двух английских слов *prude* («недотрога») и *frock* («сюртук»). На протяжении всей поэмы возникают образы, отражающие его промежуточное состояние: прогулка словно «под эфиром» сквозь сумеречный туман на чаепитие, повторяющееся возникновение важного «вопроса», который так и не был задан, сравнение самого себя с героическими фигурами (Микеланджело, Иоанн Креститель, Лазарь, Гамлет), желание поговорить с женщиной и страх, что она его отвергнет как что-то незначительное и даже смешное. Каждую минуту своей жизни Пруфрок оказывается запертым между желанием, стремлением и ограниченностью, страхом и стыдом.

Он хочет сделать шаг в свою жизнь, но в то же время постоянно находит «время мнить и сомневаться и время боязливо примеряться». Говоря о своих героических свершениях, он отмечает: «Я вымерил кофейной ложкой жизнь». Он подозревает, что жизнь – это непосильная для него задача, поэтому приходит к выводу, что бессознательное, практически вегетативное существование будет лучше этого постоянного самобичевания:

О, быть бы мне во тьме немого океана  
Парой кривых клешней, скребущихся о дно!

Он настолько внутренне опустошен, что полагает, что даже для Смерти он станет сплошным разочарованием:

И, как всегда, Швейцар, приняв мое пальто, хихикнул.  
Короче говоря, я не решился.

В огромной психодраме жизни он хотел бы пережить хотя бы героическую борьбу Гамлета, но лучшая роль, которую он сам себе отвел, – это роль Полония, смешного старика, преисполненного клише и напыщенности.

Пруфрок никогда не стремится выйти на первый план, никогда не проявляет героизма, чтобы начать жить своей собственной жизнью и последовать за своими желаниями. Вместо этого он чувствует себя букашкой, тонущим существом, объектом насмешек. Запертый в своем теле, еще больше запертый в своих страхах и «историях» о самом себе, он никогда не обращается к тому природному стержню, что скрыт внутри и может провести нас через самые сложные времена.

Ученые умы обнаружили, что многое в *«Пруфроке»* и *«Бесплодной земле»* отражает психологическую борьбу самого Элиота, но созданные им образы очень близки и нам, потому что они перекликаются с нашей склонностью к самоуничижению, нашим постоянным оглядыванием через плечо в поисках чужого мнения, нашими проклятиями в адрес собственной медлительной воли, не позволяющей нам сделать нашу жизнь такой, какой мы действительно хотим. В эпоху, которая разрушила героическое видение жизни и даже подменила собой трагические представления о ней, нам остался лишь удел антигероя. Эта ежедневная борьба за выживание, все большее отставание, обвинение в адрес самих себя, обвинения в сторону других в надежде на то, что они никогда не поймут, насколько мы разбиты и сломлены. Если Гамлет – наш брат, то Пруфрок – это мы или, по крайней мере, большая часть из нас.

**В конечном итоге мудрость жизни заключается в согласии с природой, а не в «победе» над ней.**

Архетипические дилеммы Антигоны и Гамлета пробуждают трагическое видение жизни. Пожалуйста, помните, что жизнь трагична не потому, что мы умираем: мы умираем, потому что мы живые существа. Трагическое видение – это восприятие нашей вечной борьбы с богами, нашего бесконечного стремления вырвать смысл из этого короткого пребывания на столь опасной планете. Трагический персонаж не виноват в своих стремлениях, как мы видели ранее, он виноват только в одном: в высокомерии, самонадеянности, психологической инфляции. В конечном итоге мудрость жизни заключается в согласии с природой, а не в «победе» над ней. Таким образом, трагический персонаж, хотя и остается в финале в «проигрыше», но всегда становится богаче, поскольку он возвращается к правильному отношению с богами.

Как писал Эсхил тысячелетия назад, боги предопределили, что именно через страдания мы приходим к мудрости воссоединения с их волей. Всякий раз, когда мы начинаем противиться этому, мы делаем шаг к инфляции эго, ведущей нас к окончательной гибели. В трагическом видении мудрость таится в смирении, а не в гордыне и высокомерии.

## Знакомство с богами нашей собственной психодрамы

Носители трагического видения мира богов помнят, их почитают и допускают существование их божественных замыслов, зачастую необъяснимых для ограниченных человеческих умов. Среди множества комментариев Юнга по этому вопросу особого внимания стоит его знаменитое и своеобразное определение Бога. Оно иллюстрирует глубокое уважение Юнга к этой тайне. Незадолго до смерти философа репортер американского журнала *Good Housekeeping* спросил его, что Юнг имеет в виду под словом «Бог». Тот ответил: «По сей день Бог – это имя, которым я обозначаю все, что пересекает мой путь безжалостно и безрассудно, все, что нарушает мои субъективные взгляды, планы и намерения и меняет ход моей жизни к лучшему или к худшему»<sup>[27]</sup>. Подобного определения не найдешь ни в одной мировой религии, оно бросает вызов и одновременно примиряет. Оно оставляет богам право на их порой ужасающую автономию, необъяснимую тайну, которую они воплощают собой, проходя сквозь миры и человеческие души. Оно призывает нас помнить о месте, которое нам отведено и оставаться смиренными.

Трагический опыт – это активное страдание, активная борьба с высшей силой, как мы видим это на примере ветхозаветного героя Иакова. Обратной стороной медали является патетическое или возникающее из *пафоса* пассивное страдание. Так, Пруфрок достаточно осведомлен об активном страдании: он видит его в творчестве Микеланджело, в терзаниях Гамлета и так далее. Но он продолжает просто ныть, проклиная свою судьбу и тем самым саботируя собственную жизнь, которую он мог бы реализовать в этом мире. Трагическое страдание обладает глубиной и

достоинством и является духовной добродетелью – пассивное страдание выглядит просто жалко.

Большую часть нашей жизни мы проводим между мирами. Мы знаем, но ничего не делаем, мы понимаем, но не меняемся, мы ноим и жалуемся, но не становимся. Почему? Из-за страха, как предполагает Пруфрок? В большинстве случаев, да. Из-за отсутствия воображения? Да, но все наши комплексы и движущие силы ограничены в своей перспективе, вот почему мы должны со всей серьезностью отнестись к проявлениям сновидений и психопатологий.

Изучая диапазон выбора, изменения, дилеммы, хитросплетения, признания, неудачи и триумфы, самообман и случайные моменты откровений литературных персонажей, мы расширяем границы *собственного* понимания, *наших* способов выражения и *нашей* возможной свободы.

Если мы видим себя в отражении Антигоны и ощущаем паралич страха, мы по-прежнему призваны стать достойными людьми. Но вспоминая Антигону, порою с грустной радостью, поскольку она смогла найти правильный путь и предстать пред богами в смиренном уважении к истине, мы не должны все же забывать и о Креонте, о том, насколько легко он угодил в ловушку комплекса власти – последнего прибежища слабых. В сомнениях Гамлета делать или не делать то, что требует от него жизнь, мы видим собственную склонность к избеганию, мы понимаем, что *в конечном итоге только действие*, а не промежуточное, застойное состояние души, *сделает нас смелыми людьми*. В уклончивости Пруфрока мы узнаем наше стремление избежать рисков и обязательств, по крайней мере, мы знаем, что ад может скрываться в нас самих, а не в чем-то ином. И если нам не нравится жить в аду, возможно, мы сможем побороть страхи и взять на себя риски, которые откроют нам дорогу в другой мир.

Каждый из этих литературных портретов – это «история», в которой мы представляем собой новые главы или сноски внизу

страниц. То, какой станет в конечном итоге наша собственная история и как раскроется наша душа, все еще зависит от нас и от нашей готовности сделать шаг на пути жизни.

## 6

### Что есть исцеление?

Что такое исцеление и что мы можем сделать, чтобы оно продолжало работать для нас? Если на каждом из нас лежит ответственность за свое собственное исцеление и исцеление мира, то что представляют собой инструменты восстановительного процесса и каковы намерения и направления работы нашей души? Какую роль мы можем играть во всем этом? Как сознание и обучение могут помочь или помешать этому процессу?

В моей последней книге *«Опыты жизни: Мудрые советы для второй половины путешествия»* я изложил двадцать одну задачу, решение каждой из которых приведет вас к более богатой и полной удовлетворения жизни. Я уверен, что эти задачи, задания, призывы действуют внутри нас, знаем мы об этом или нет. Наше сознание способно помочь в их реализации, равно как и наше бегство может легко подорвать их.

Среди упомянутых задач некоторые я считаю критическими в процессе исцеления:

- *Восстановление личного авторитета.* В начале жизненного пути каждый из нас обладает личным авторитетом, это называется *инстинктом*. Наши тела знают, что правильно для нас, наши души тоже знают об этом, однако механизмы адаптации нередко отделяют нас от первичного знания и приводят к искажению жизненных стратегий. Любой выбор, который возникает из-за отказа от личного авторитета, скорее всего, со временем окажется для нас неправильным.

- *Развитие духовности.* Наша духовность столь же зрела, как и наш характер. Какую роль играет управление страхом в искажении нашей духовной жизни? Хранит ли наша духовность знание о Тайне или она предпринимает попытки создать образы и модели, которые

будут укреплять наши комплексы и успокаивать их? Пробуждает ли духовность в нас состояние дискомфорта, подталкивающего нас к дальнейшему росту и развитию, или она стремится остановить наше развитие на детском уровне?

- *Предпочтение смысла счастью.* «Счастье» как состояние бытия полностью зависит от контекста, оно преходяще и уникально для каждого из нас. Мы не можем достичь постоянного счастья, как не можем предсказать погоду на несколько месяцев вперед, потому что счастье – это не место, не неизменное свойство характера или состояние бытия.

Это лишь три задачи из огромного списка, которые доказывают, что мы берем на себя ответственность за наше умственное, физическое и психологическое благополучие. Понимание правильности нашей жизни не приходит к нам из ниоткуда, мы являемся партнерами в этом продолжающемся диалоге, который призывает нас выйти на первый план и проявить ответственность. Точно так же как уровень сознания группы не может быть выше уровня сознания каждого из ее членов, и наше благополучие не может быть более развито, чем степень нашей заботы или пренебрежения к себе как к целому.

Одна из вещей, которую я наблюдаю в современном мире, – это растущее осознание того, что что-то идет не так. У большинства из нас есть все условия для жизни, к которым стремились наши предки, и все же мы купаемся в чувстве беспокойства и неудовлетворенности. Все больше и больше людей склоняются к мысли, что *они* должны разобраться в том, чему служат их жизни, обрести чувство цели, найти эмоциональное удовлетворение от своего труда и научиться ценить что-то большее, чем власть, богатство и безопасность. Все больше и больше людей считают, что они должны проявлять смелость в своем выборе образа жизни, а не подстраиваться, не угождать другим или отвечать культурным ожиданиям. Недавно я разговаривал со своим бывшим студентом,



который оставил очень высокооплачиваемую работу в финансовой корпорации, чтобы переквалифицироваться в социального работника. Он напомнил мне, как в момент принятия им этого решения я сказал ему, что за свой выбор он в любом случае заплатит какую-то цену, но цена сожаления будет намного выше цены за обучение. Сейчас он дни напролет занимается с людьми, попавшими в беду, и не променял бы свою работу ни на что на свете. Он пошел на этот риск, прыгнул в свою собственную бездну и обнаружил, что что-то внутри него пробудилось, чтобы поддержать его, провести за руку и вознаградить каким-то новым способом, о котором он даже не думал.

Чтобы каждый из нас отыскал свою цель, чтобы ей стали служить жизнестойкие силы нашей природы, мы должны исцелиться. В детстве мы были близки к этому источнику, но затем необходимость подстраиваться и приспосабливаться день за днем начала изгонять нас из наших психологических домов. Исцеление будет заключаться в возвращении к себе, к своему «Я», с самого начала оснащенному Божественным началом или природой всем необходимым, обладающему внутренней устойчивостью, желаниями и природными ресурсами, силой и выносливостью. В конце концов природа хочет, чтобы мы выжили, и даже больше, чем выжили, – она хочет, чтобы мы служили Бытию, становясь тем, что ищет своего выражения через нас.

Размышляя над процессом исцеления, я говорю о следующих семи общих принципах. Некоторые из них очевидны, другие нет. Заключаются они в следующем.

### **1. От природы мы наделены всем необходимым, чтобы выжить, прожить свой путь и реализовать себя.**

По общему признанию, именно человек является тем самым сложным животным, которое нуждается в длительной защите, прежде чем научиться справляться со всем самостоятельно. Некоторые животные, появляясь на свет, уже через несколько минут

способны позаботиться о себе сами. Однако мы постоянно забываем о том, что природа приводит нас сюда, снабжая всеми необходимыми ресурсами для выживания. Как выразился Рильке в ответ на раздражительность молодого поэта, мы живем в той стихии, которой больше всего соответствуем. Однако, как мы все знаем, природы недостаточно, чтобы провести нас через все препятствия. Мы также нуждаемся в благословениях судьбы, в том, чтобы она поддерживала нас в достаточной мере до тех пор, пока мы не начнем справляться самостоятельно, все больше опираясь на внутреннюю устойчивость, данную от природы.

## **2. Наше собственное бессилие заставляет нас адаптироваться и создавать «истории», которые помогают нам понять окружающий мир.**

Воображение является одной из наших систем управления. Сама жизнь – это огромное цветущее изобилие стимулов, настолько огромное, что мы никогда не сможем понять или осмыслить их все. Человек реагирует на врожденные травмы, задействуя воображение. Мы ищущие и создающие смысл животные. Именно так мы пытаемся осмыслить наш опыт, понять мир, чтобы научиться жить лучше. При этом мы создаем разрозненные «истории» в стремлении ответить на важные вопросы выживания: «Кто ты?», «Что это?», «Это безопасно или враждебно?», «Как я могу с этим жить?» Наши «истории» возникают из попыток осмыслить нашу жизнь, сделать ее предсказуемой, возможно, более управляемой. И, конечно же, истории имеют четкие границы, обусловленные нашим детским воображением, – эпоха, местность, культурные ценности и масса других ограничивающих факторов. «Неправильные» истории могут настроить нас против самих себя. Со временем мы можем перерасти многие из этих историй, поскольку накапливаем другой опыт с другими переживаниями, но самые ранние истории сохраняются и пронизывают всю нашу жизнь.

### **3. Мы становимся слугами и пленниками наших историй.**

Учитывая, что наши истории – это попытки интерпретировать мир и сделать его более знакомым и управляемым, мы начинаем зависеть от них, полагаться на них в каждой новой ситуации. Хорошая новость заключается в том, что часто наша «интерпретирующая беллетристика» позволяет нам опираться на наши знания и создает из нас весьма последовательную личность. Плохая новость заключается в том, что те же самые истории навязывают определенную парадигму, перенося ограниченный и ограничивающий опыт прошлого на настоящий момент. Таким образом, намеренно или нет, мы обрастаем шаблонами и становимся их пленниками. Даже когда мы находим свой выбор и вытекающие из него последствия проблематичными или разрушительными для нас и других, мы все равно останавливаемся на нем как на знакомом и, возможно, единственно доступном нашему сознанию. Это приводит к «вынужденному повторению», которое с течением времени еще больше загромождает нашу жизнь точками застревания, блоками и копирующими друг друга моделями.

Как я уже говорил, каждому из нас очень трудно осознать, что мы – это не то, что с нами произошло. То, что случилось с нами, было внешним проявлением судьбы, но то, как мы это восприняли, принадлежит исключительно нам.

Так, если ребенок интерпретирует пренебрежение как определение собственной ценности и не видит, что это было проявлением недостатка других людей, мы можем ожидать пожизненного самосаботажа, чувства собственной никчемности, запретов либо, наоборот, грандиозной компенсации. В любом случае и то и другое будет вызвано ошибочным выводом, сделанным из пережитого рокового опыта. Дело никогда не было в нас, но мы написали эту историю, и она продолжает оказывать свое влияние или даже управлять нами.

**Очень трудно осознать, что мы – это не то, что с нами произошло.**

Большая часть нашей жизни управляется тем, что логики называют «ошибкой чрезмерного обобщения». То, что когда-то казалось истинным, снова и снова накладывается на другие ситуации, создавая временную проверку для первоначального интерпретирующего вымысла. Хотя мы иногда перерастаем эти истории, большинство из них – те, что сопряжены с феноменологическими столкновениями между «Я» и другим, а также внутренними процессами между ними – сохраняются на протяжении всей жизни. Таким образом, мы можем понять, почему психотерапия в более позднем возрасте включает в себя работу, идущую в обратном направлении. Это помогает выявить укоренившиеся истории, поднять их на поверхность сознания, а затем бросить им вызов и посмотреть на них с вершины большего опыта, чем тот, что был у нас в детстве. Размышления, терапия и анализ действительно помогают нам подвергнуть критике наши истории, отделить их от нас и восстановить связь с нашими истинными внутренними императивами.

**4. Без помощи психопатологии мы никогда бы не пришли к осознанию необходимости переосмысления и тем самым, возможно, трансформировались бы в одну глобальную «историю».**

Идеалы современной жизни зиждутся на идее управления и контроля. Наш огромный арсенал инструментов, от компьютеров и современной медицины до постоянно развивающихся высоких технологий, создает иллюзию, что мы можем усилить контроль над своей жизнью, даже когда множество ее аспектов все больше и больше выходят из-под нашего контроля. Мы всегда должны помнить, что эго человеческого сознания, приписывающее себе огромные силы, является скорее хрупкой соломинкой, плавающей в темном море. Недавно я столкнулся со следующими примерами

рациональных заявлений эго: «Я знаю, о чем я думаю», «У меня нет ни тени сомнения», «Я все четко осознаю». Это как толстовка с ироничной надписью: «Я знаю, что я прав. Неужели ты думаешь, что я не понял бы, если бы это было не так?» Все эти утверждения порождают в моей голове один вопрос: «Чего я не знаю такого, что на самом деле управляет моей жизнью?»

К счастью, нам снова напоминают о том, что мы «одарены» психопатологией. Какое странное утверждение в контексте современной западной культуры. Каким образом психопатология может являться даром? Когда мы вспоминаем, что буквальное значение слова «психопатология» – «выражение страданий души», мы начинаем понимать, как именно этот «дар» проявляется в нашей жизни.

Я уже пояснял, как наши «истории» помогают нам приспособливаться, подстраиваться, справляться с масштабом навязчивых требований жизни. Наш вид выжил, когда все параллельные ветви погибли в кузнице эволюции, именно благодаря умению приспособливаться к постоянно меняющимся обстоятельствам. Подумайте, если бы мы были исключительно адаптируемыми существами, без автономных душ, то мы превратились бы просто в людей привычки и управляемых энергий и ценностей. Если бы, к примеру, всех нас проинструктировали (что на самом деле и произошло), как нам прожить эту жизнь, служа определенным ценностям, и у нас не было бы души, то выполнение данных инструкций стало бы единственным требованием жизни. Но мы обладаем автономной областью психики, которая, по-видимому, имеет свою собственную программу и выражает свое недовольство, когда наша приверженность внешнему назначению противоречит ее намерению. Мы можем и должны время от времени направлять всю свою энергию на служение выживанию независимо от устремлений души, однако со временем такая приверженность набору отклоняющихся от главной цели заданий приведет к эскалации внутренних противоречий.

Чем больше эго настаивает на определенном поведении или обязательствах под влиянием внешних факторов или внутренних комплексов, тем быстрее истощается энергия, тем сильнее болит тело и тем более бессмысленным кажется все вокруг.

Психопатология – это дар, потому что она привлекает наше внимание. Она говорит нам, что душа недовольна тем, куда направляются наши энергии. Она ищет решения в системах управления, и чем сильнее мы оказываем сопротивление, тем громче и острее становятся сообщения. Вес наших социальных обязательств огромен, а сила наших самых ранних историй адаптации и управления конфликтами необычайна.

Поэтому сила выражения тревоги психикой должна нарастать с геометрической прогрессией. Просто проигнорировать эти проявления или подвести под них рациональное объяснение – значит загнать призыв к альтернативному решению проблемы в более дальний угол.

## **5. Психопатология призывает нас обратиться к чему-то большему, чем «паллиативная» помощь**

Недавно я разговаривал с человеком, вся жизнь которого была подчинена требованиям очень самовлюбленного родителя. Он жаловался на то, что раз за разом сталкивается с неконтролируемыми и неуместными вспышками гнева. Эти выбросы эмоциональной лавы происходили из огромного погреба гнева, который возник в результате его постоянного подавления родителем. Довольно легко сказать: отойди в сторону, действуй по-другому. Тут мы должны признать, что имеем дело с ранней историей бессилия, которая возникла в тот момент, когда гигант сказал маленькому человеку, что он обречен на бесплодные страдания. Я напомнил ему два функциональных определения депрессии – «гнев, обращенный внутрь» и «выученная беспомощность». Будучи ребенком, он получил нестираемое сообщение о том, что гигантский Другой был непроницаемым,

всепожигающим и неумолимым. Таким образом, он столкнулся с беспомощностью и обратил свой законный гнев на себя – единственного человека, на кого он имел право нападать. Как и следовало ожидать, история депрессии и самолечения возникла как побочный продукт, как продолжение давно пережитой истории.

Центральная тема, которая пронизывает вторую половину нашей жизни, – это осмысление того, что породила половина первая. Я использую термин «половина» жизни в психологическом, а не хронологическом смысле. Вторая половина может начаться, когда человек сталкивается со старением и начинает задумываться о летальности жизни либо когда переживает смерть любимого человека или тысячу других моментов, при которых он отступает назад и начинает радикальную переоценку своей жизни. Первая половина нашей жизни – это большая, но необходимая ошибка, когда мы входим в мир, думая, что знаем, кто мы, чего хотим и чему важно посвятить себя. Некоторые из наших выборов вполне уместны и приносят нам пользу, например решение иметь детей и заботиться о них. Другие варианты обусловлены нашей реакцией на внешнее давление или нашими «историями». Таким образом, мы сталкиваемся с жизнью и проходим сквозь нее, но где-то на этом пути душа начинает стучать по стенам нашего хрупкого психического жилища и привлекать наше внимание. Остается надеяться, что к этому моменту наше эго накопило достаточно силы, чтобы окинуть взглядом карту нашей жизни и понять, что мы успели накопить немало интересного для наблюдения и правильных выводов.

Сколь ни была бы очевидной эта встреча с самим собой, не все отваживаются прийти на эту встречу. Кьеркегор рассказывал о человеке, который с удивлением обнаружил свое имя в колонке некрологов в утренней газете, утверждая, что не знал, что умер, потому что не знал, что жил. Столь огромная доля нашей жизни проходит на автопилоте, что все мы рискуем, лишь оказавшись на смертном одре, наконец задуматься о том, что же на самом деле в

ней случилось. В этой связи у большинства своих клиентов от семидесяти лет и старше я отмечаю большое количество снов, которые стараются приоткрыть завесу их «историй». В некоторых случаях можно было бы заключить, что эти отдаленные события все еще содержат остаточную энергию, возможно незаконченное дело. Но я также думаю, что психика намеренно выставляет напоказ нашу жизнь перед нами, чтобы заставить понять, что представляли собой движущие силы, главные истории, нерешенные задачи адаптации, самопрощения и неусыпной бдительности. Возможно, нам следует проснуться, пока мы еще здесь, пока еще пишем нашу историю на оставшихся чистых страницах. Неспособность к действию отдает суверенитет нашей жизни на растерзание историям прошлого. Сколь глубокую печаль порождает неспособность стать олицетворением бытия, которое ищет свое выражение через нас. Все требования жизни – то, как мы должны прожить ее, как мы должны служить ей, – все это остается пустым и отброшенным в сторону. Как наставлял Рильке молодого поэта, все есть вынашивание, а затем рождение. Что, если мы не породим на свет то, что хочет найти свое выражение через нас? В *Евангелии от Фомы* сказано: «Когда вы рождаете это в себе, то, что вы имеете, спасет вас. Если вы не имеете этого в себе, то, чего вы не имеете, умертвит вас». Это довольно громкое заявление, но эти слова насчитывают тысячи лет и исходят от кого-то, кто задолго до нас пришел к тому же выводу об ответственности перед жизнью.

## **6. Наши главные задачи – восстановление личного права, личного авторитета и личного стремления.**

Появление глубинной психологии является ответом на призыв к личной ответственности. Эта книга служит тому же призыву. Как описано более детально в работе *«Опыты жизни: Мудрые советы для второй половины путешествия»*, центральное место в процессе возвращения к подлинной жизни человека занимает восстановление



личного права, личного авторитета и личного стремления. Сила каждого зависит от двух других.

Одним из побочных продуктов огромного разграничения между нами как зарождающимися существами и родителями, а также внешними силами и мириадами условий и обстоятельств является то, что мы слишком глубоко усваиваем наше сущностное бессилие. Мы осознаем, что наше благополучие в значительной мере зависит как от щедрости тех, кому доверена забота о нас, так и от нашей способности соответствовать условиям, которые ставит перед нами судьба. История полна примеров достойнейших людей, которые были раздавлены гнетом рабства, насилия, расизма, сексизма и других форм отрицания права их души на выражение. Мы можем только оплакивать их страдания и неосуществленные возможности, но можем также пробудить в себе решимость прожить в полной мере то, что нам еще осталось.

И чтобы не упустить эту возможность полноценной жизни, нам необходимо для начала перебороть это глубоко укоренившееся архаическое убеждение, которое все еще имеет на нас огромное влияние, создавая пропасть между внешним миром и внутренним словом. Этот сдвиг центра тяжести начинается не с вопроса о том, что случилось со мной, а совсем с другого: с понимания того, *что хочет войти в этот мир через меня*. То, что мы можем стать проводниками для новой жизни в этом мире, является единственным противоядием против прежнего мира и его «историй».

Задавая подобный вопрос и осмысляя его последствия, мы приходим к выводу, что больше не можем позволить себе жить робко и нерешительно, воспринимать свою жизнь так, *как будто* она существует. Мы больше не можем спрашивать разрешение на то, чтобы верить в то, во что мы верим, чтобы желать того, что мы действительно желаем. Мы должны взять это разрешение сами. Оно не дается нам кем-то другим. Это поступок, рожденный пронизательностью, иногда смелостью, иногда отчаянием. Право

принять свою судьбу теперь является более важным вызовом, чем та тяжесть, которую судьба стремится водрузить нам на плечи.

Во-вторых, мы должны разобраться в перегруженных потоках, порожденных переполненным информацией и агрессивным миром, в котором мы все живем. Какие нити повествования идут из наших старых историй? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны знать хотя бы что-то об этих невидимых присутствиях в нашей жизни, которые принимают за нас решения и зачастую съедают за нас обед. Далее мы должны прислушаться к тем сигналам, которые исходят из нашей души, и выстроить с ними диалог. Их много, но мы давно потеряли их след в гуще выбора требований жизни; нас часто пугает третий шаг – найти в себе мужество и дать им дорогу в этот мир, взяв на себя все последствия, которые они могут за собой принести. Эти моменты принятия решений и принятия обязательств одновременно пугают и будоражат нас.

В-третьих, мы должны вернуть мечты и фантазии, которые оставили позади, давным-давно, где-то далеко. Из-за физических изменений и из-за закрывшихся дверей времени мы не можем восстановить их все, но многие из них в той или иной форме все еще находятся в пределах досягаемости. Если бы только кто-то позволил нам! На этом этапе жизненного пути мы, конечно, можем спросить себя: *«Чего я выжидаю? Неужели думаю, что мои родители появятся на пороге и накажут меня? Неужели думаю, что потеря одобрения навсегда подорвет мою веру в самого себя? Неужели думаю, что замахнулся на слишком многое?»* Что за страхи? Что за прежние истории? Не пора ли отложить их в сторону, прежде чем они напишут заключительные главы вашей жизни, как уже написали предыдущие?

Возвращение наших интересов и стремлений, признание их значимости – это, несомненно, лучшая надежда на восстановление того чувства удивления, любопытства, радости и удовлетворения, которое мы иногда испытывали в детстве. Наша природа находится рядом, чтобы служить нам и поддерживать нас в эти часы

решительного стремления расти и меняться. Чего еще мы ждем? Чтобы появился Элвис и сказал: «Да, теперь ты можешь начать жить своей жизнью». Поговаривают, что он уже покинул здание некоторое время назад.

**7. Проект взросления состоит в том, чтобы продолжать работать над исцелением внутренних расколов до тех пор, пока мы не станем служить тому, что хочет проявиться в этот мир через нас.**

Выбор наших стремлений не входит в компетенцию эго. Они выбраны для нас нашей природой или божествами, в зависимости от того, какая история имеет для вас больше смысла. Эго может только решать, что делать с нашими призваниями. Расколы, существующие внутри нас, изнурительны, болезненны, регрессивны, и они способны парализовать нас или заставить искать собственный паллиативный план спасения. Тем не менее что-то внутри нас всегда знает, что правильно для нас. И его настойчивое стремление к выражению этого является именно тем, что не дает нам спать по ночам, что подталкивает нас вперед в самые сложные моменты или заставляет завидовать другим, кто сумел привнести в свою жизнь то, что побоялись привнести мы. Если мы действительно проживаем свою жизнь в полную силу, рискуя ради того, что для нас является самым важным, жизнь других никогда не будет отвлекать наше внимание или вызывать зависть. Мы также не будем терзаться внутренними сомнениями. Мы будем слишком заняты своими делами, чтобы отвлекаться на подобные мелочи.

**Если мы когда-нибудь решим быть верными своему собственному голосу, это должно быть сейчас, пока еще есть время.**

Исцеление – это акт природы. Но мы можем помочь этому процессу, относясь с уважением к тому, что ищет через нас свое выражение, даже если окружающие этого не делают. Не думайте, как

это часто бывало в детстве, что если этот шумный мир заглушил нас, значит, мы не правы. Мы просто в меньшинстве.

По всему миру безумные и сумасшедшие люди требуют нашего внимания, наших голосов, нашей духовной преданности. Если мы когда-нибудь решим быть верными своему собственному голосу, это должно быть сейчас, пока еще есть время.

Если *исцеление* – это акт поддерживающей нас природы, то *призвание* – это устремление нашей собственной души. Какая широкая картина, какие нереализованные возможности разрушаются, когда мы не воплощаем то, что ищет выражения через нас?

Как однажды написал один восточный мудрец, мы как будто посланы в эти земли с королевским поручением, и если мы заблудились и позабыли о нашей задаче, то разрушили саму причину нашего пребывания здесь. Каждый из нас должен помнить, что мы были посланы сюда с даром нашей личности, и если мы не воплотили ее в жизнь, то провалили нашу миссию.

Какие бы препятствия ни создавала жизнь – социальные, физические, ментальные, духовные, – душа всегда стремится проложить себе путь через все барьеры, подобно той травинке, что пробивается сквозь бетон, положенный на нее. Исцеление начинается с проявления внимания к стремлениям души самовыразиться. Вспомним, что слово *психотерапия* означает «слушать или уделять внимание душе». Вот почему работа, которую мы проделываем, чтобы внимать намерениям души, называется «исцелением».

**Исцеление начинается с проявления внимания к стремлениям души самовыразиться.**

Этот призыв к ответственности за наше собственное исцеление давно перестал быть новым. Один особенно звучный голос, поддерживающий такое стремление, снова доносится до нас из XIX

века. И это голос Мэтью Арнольда и его столь красноречиво названного стихотворения *«Погребенная жизнь»*.

Но в суматохе самых людных улиц  
И в шуме нескончаемой борьбы  
Вдруг просыпается незримое желанье  
Узнать, где жизни нашей дни погребены.  
Жажда растратить наш огонь и силу,  
Чтобы понять первоначальный путь,  
И страстное желание разведать  
Ту тайну сердца, без которой не уснуть,  
Что в нас живет, безудержно, глубоко.  
Узнать, откуда жизнь пришла, куда идет <sup>[28]</sup>.

Погребенная жизнь похоронена, но все еще жива. Нам остается лишь рискнуть, чтобы вернуть ее в сферы сознания и жизненного опыта. Мы редко говорим о том, как и почему мы отдалились от самих себя, но мы безусловно можем сделать немало, чтобы снова стать единым целым.

## 7

# Девушка без рук: Психомифические размышления о женском и мужском роде

В Великобритании и Соединенных Штатах в детстве мы читаем *fairy tales*, что буквально означает «волшебные истории фей», хотя не во всех них речь идет о волшебстве или феях. В Германии такие рассказы называют *die Märchen*, или просто «сказки». Они являются хранителями народной мудрости и по этой причине так или иначе должны отвечать требованиям каждого последующего поколения, отражая и копируя организующие структуры нашего мозга. И, несмотря на их привязку к местной культуре, такие истории апеллируют к универсальным психическим основам, которые формируют нас и управляют всеми нами.

Чтобы увидеть еще один пример такой личности, как Антигона, оказавшейся между системными ценностями, между привязанностями к чему-то большему и непреодолимому, обратимся к сказке «Девушка-безручка». Хотя оригинальная сказка затрагивает вневременные проблемы, версия, о которой здесь пойдет речь, была записана и отредактирована братьями Гримм в 1810 году. Они сделали это именно потому, что традиция устного пересказа, обеспечивающая психологическую преемственность и сохранение народной мудрости, разрушалась по мере того, как западная культура мигрировала из сельской местности в города, ближе к машинам и эре сжатых информационных данных.

## Нанесение ран женщинам

История в этой сказке начинается с изображения мельника, который сидит на своем дворе, обнищавший и подавленный. Поскольку мы не особенно разбираемся в том, чем конкретно занимаются мельники, эта профессия выглядит чуждой для нас. Наши предки описывали мельника как «ловкача», который хочет найти обходные пути, заработать денег обманным путем, поскольку всю работу по перемалыванию муки выполняет за него близлежащий ручей и водяное колесо. И тут появляется дьявол. Считалось, что дьяволу всегда удавалось заманить героев в свои сети, поскольку он знал, что человеку всего лишь нужно сказать то, что он хочет услышать. И вот дьявол говорит мельнику: «Я сделаю тебя богатым, если ты отдашь мне то, что есть у тебя на заднем дворе». Когда один мошенник встречается другого, он думает, что может легко провести своего брата, поэтому мельник охотно соглашается, зная, что на заднем дворе у него нет ничего, кроме яблони – вещи, не представляющей собой особой ценности. Но он не знает, что его дочь любит сидеть под этой яблоней, и, таким образом, он обменивает ее на собственную материальную выгоду. Мельник и его жена внезапно становятся богачами.

Когда дьявол приходит, чтобы потребовать свою часть сделки, девушка отказывается следовать за ним, но все же подчиняется воле отца, оказавшись между ценностями послушания и преданности и своей собственной волей. Чтобы расторгнуть этот безумный уговор, дьявол требует отрубить девушке руки. Она подчиняется, и ей наносят увечье, благодаря которому она выполняет уговор отца, но при этом не попадает в рабство к дьяволу. Через некоторое время добрый принц жалеет девушку. Молодые люди влюбляются друг в друга, и из любви и сочувствия принц делает своей возлюбленной серебряные руки. Хотя выглядят они прекрасно, они искусственны и практически бесполезны. Когда девушка рождает прелестного

ребенка, дьявол распространяет слух, что она произвела на свет чудовище, и приказывает убить ее. Она нарекает своего ребенка *Шмерценрайхом*, что означает «Преисполненный печали». Чтобы спасти себя и ребенка, она на семь лет уходит жить в лес. Слезы потоками льются ей на плечи, из которых медленно начинают отрастать руки.

Когда мы смотрим на эту историю нанесения раны и исцеления, мы понимаем, что исцеление не приносит красивый принц. Только время, страдание от боли и заживляющие слезы, капли той первоначальной влаги, в которой зародилась жизнь, являются целительными. Исцеление приходит к девушке от ее истинной Матери, не от жены мельника, которая променяла ее на богатство, но от Великой Матери, архетипа природы, которая вечно стремится к самоисцелению. Когда принц находит ее в лесу после семилетнего изгнания, они снова влюбляются друг в друга и женятся. Этот вид брака часто называют *Hieros Gamos*, или «священный союз», воссоединяющий в душе противоположные начала.

Хотя раны, нанесенные девушке, как и многим другим женщинам, действительно глубоки и могут унести с собой часть жизни, их смысл понятен и трансформирован для нас. Зачастую на месте этих самых ран рождаются величайшие озарения, удивительные таланты, компенсаторные энергии, пробуждающиеся в недрах психики.

Эту сказку часто рассматривали, и вполне уместно, как притчу о патриархальной ране, которая отрывает женщин от их природной сущности. Просто спросите большинство женщин на руководящих должностях, что произошло с ними психологически, когда они получили свой пост, чего им не хватает в жизни, какую боль карьера причинила их душе. Эта патриархальная рана увековечивается даже тогда, когда женщины занимают самые высокие должности, поскольку данная динамика связана не только с их сексуальной принадлежностью, но и с разрушением баланса между ценностями власти и рода. Юнг отмечал, что там, где преобладает власть и сила, любовь вытесняется. Системы, питающиеся конкурентной борьбой и



доминирующие над сотрудничеством и взаимностью, являются слугами власти над отношениями. Женщины, оказавшиеся в таких системах, страдают от всевозможных символических – то есть психологических – увечий.

Одна из моих бывших клиенток была крайне успешным корпоративным менеджером. Она страдала избыточным весом, постоянно глотала таблетки и все время пребывала в подавленном настроении. Само стремление к построению карьеры лишило ее величайшего дара – врожденного сострадания и способности видеть нужды других и помогать им.

В настоящее время мы наблюдаем проявление компенсаторных энергий в односторонности истории. Юнг дал самое простое определение невроза – это «однбокость личности». Что может быть более однбоким, чем господство патриархального мира с его властными комплексами, иерархиями, разрушительной конкуренцией, угнетением женщин, а заодно и мужчин? Поскольку мы являемся свидетелями постепенного разрушения этой шаткой односторонности, наша задача заключается в том, чтобы максимально воссоединить между собой так называемые женские и мужские ценности. Я говорю «так называемые», поскольку каждый пол заключает внутри себя противоположности. Другими словами, я могу получить доступ к «женским» аспектам своей личности, поскольку они являются частью моей мужской целостности, и, наоборот, любая женщина может и должна претендовать на «мужские» ценности, скрытые внутри. То, что определило и разделило их, также является источником этой проблемы. Никто из нас не рождается на свет с подобным расщеплением личности. Но заменить патриархат матриархатом будет лишь проявлением невроза в иной его ипостаси. Одинаково ценить «женское» и «мужское» – это единственный путь к целостности сущности и полноте человеческой личности. Понятно, что исцеление искалеченной девушки идет полным ходом, но пролитых ею многочисленных слез еще недостаточно. Предстоит еще много

работы, направленной на освобождение человечества, и в дополнение к слезам потребуются действия.

## Нанесение ран мужчинам

Интересно, что эту же сказку мы можем взять для анализа травм, причиняемых мужчинам. Что происходит, когда мы смотрим на различные персонажи, как на драматическое отображение внутриспсихических ценностей, дифференцированных энергий внутри одного человека?

Спросите большинство мужчин, что такое успех, и они не смогут вам ответить на этот вопрос, хотя тратят всю свою жизнь на его поиски. Давайте посмотрим на мельника как на ленивое, оппортунистическое эго, которое хотело бы найти легкую дорогу к богатству. Дьявол воплощает нашу тень: то, чем мы хотим обладать, ничего не заплатив взамен. Но страдает от этого в первую очередь внутренняя женская часть психики, то, что Юнг называл «анимой» в мужчинах. Анима воплощает их отношение к своим инстинктам, к своей чувственной жизни, к своим духовным ценностям – все то, что мужчины не могут позволить себе принять, чтобы не оказаться уязвимыми и неспособными к соперничеству. В результате большинство мужчин живут ужасно изолированной эмоциональной жизнью, чувствуя себя пристыженными и недостойными, всегда отстраненными от кого-то другого. Они знают или верят, что их ценность как человеческих существ зависит от их продуктивности и соблюдения принятых норм – зарабатывания денег, зарабатывания очков, служения абстрактным ожиданиям.

Женщины понятия не имеют, сколько стыда, сомнений и пренебрежения к себе несут на своих плечах мужчины. И даже мужчины не знают ничего подобного друг о друге. Это приводит к углублению изоляции и саморазрушения. Как может человек выстраивать хорошие отношения с противоположным полом или со своими братьями, если у него такие сложные отношения с самим собой?

Рано или поздно большинство этих мужчин, достигнув среднего или старшего возраста, оказываются в темной чаще, в плену мрачных настроений, не зная, как выбраться обратно. Единственный путь исцеления находится именно «там», в этом пугающем месте, где никакие внешние решения не могут помочь. Некоторые не могут с этим справиться. И тогда они должны заново учиться оплакивать свое собственное отчуждение и, как ребенок, ценить свою чувственную, инстинктивную и духовную жизнь, прежде чем смогут восстановить какое-либо чувство подлинной свободы воли и личности. Человеческие души хранят в себе много невыплаканных слез. И до тех пор, пока этот исцеляющий эликсир не выльется наружу, увечья и травмы никогда не заживут.

## Война внутри: анимус и анима

Термин, введенный Юнгом для обозначения «мужской» части психики в женской, «анимус», представляет собой ощущение женщиной ее личной власти, ее законного права в мире гендерных ограничений, ее способностей, готовности рискнуть и выразить себя в этом мире. «Негативный анимус» – это голос, который знаком многим женщинам и который нашептывает: «Кем ты себя возомнила? Ты не можешь этого сделать! С чего ты решила, что это для тебя?» Негативный анимус обладает силой, способной подавить ее лучшее «Я», что обычно и происходит.

Точно так же «негативная анима» мужчины наполняет его необъяснимым гневом и изнуряющей депрессией, которые он пытается заглушить самолечением, удвоенными усилиями во внешнем мире достижений или бешеными попытками воссоединиться со своей «женской» частью психики за ее пределами, что лишь обостряет ощущение одиночества, пристыженности и безнадежности.

К сожалению, процветание в рамках любой системы означает риск оторваться от той широты, на проявление которой только и способна душа. Как отмечал Юнг, люди будут готовы сделать практически всё – всё! – чтобы избежать встречи с самими собой и величием жизни, которого требует душа.

Когда ярость и неистовство стратегий эго истощаются, психика вновь заявляет о себе. Как отмечал Юнг, все, что мы отрицаем в себе, рано или поздно придет к нам, требуя расплаты. И тогда мы будем вынуждены восстанавливаться изнутри, как это сделала девушка-безручка, и искать исцеления в нашей собственной природе и ее восстанавливающих способностях. Учитывая, что современная психотерапия зачастую поддерживает и усиливает требования эго или старается отыскать наилучший способ, как подстроить нас под этот калечащий окружающий мир, мы можем

понять, почему она настолько неэффективна. То, что мы отказываемся делать добровольно, в какой-то момент либо сделает нас слугами дьявола, следующего за нами повсюду, либо оставит нас один на один с нашей собственной непрожитой жизнью. *Hieros Gamos*, или «священный союз», в конце сказки о девушке без рук – то самое воссоединение внутренних противоположностей, которое представляет собой необходимый элемент исцеления и потенциальной целостности. Это то, что возвращает нас к самим себе.

**Все, что мы отрицаем в себе, рано или поздно придет к нам, требуя расплаты. И тогда мы будем вынуждены восстанавливаться изнутри и искать исцеления в нашей собственной природе.**

## 8

# Как выжить во времена перемен

Никто вам не может дать совета или помочь, никто. Есть только одно средство: углубитесь в себя.

*Райнер-Мария Рильке*

Мы делаем выбор каждый день. Откуда берутся эти выборы? Нам кажется, что они являются наилучшим продуктом нашего рационального, сознательного «Я». Тогда почему мы настолько отклонились от курса? Почему у нас нет ощущения правильности нашей жизни? Реальный вопрос заключается в том, откуда эти выборы берутся в нашем бессознательном или в нашей истории? Являются ли они просто адаптивной защитой, в которой мы когда-то нуждались, или они действительно служат обогащению нашего путешествия? Мы вряд ли можем сделать мудрый выбор, если нами движут противоборствующие элементы – несогласные и соперничающие стороны – в нашем бессознательном. Осознание того, что человек в действительности не знает, что стоит у истоков его выбора, является пробуждением мудрости и призывом к глубокому самоанализу, возможно даже к терапии.

«Конечно, Рильке ошибается в приведенной выше цитате!» – можем воскликнуть мы. Разве мы не ожидаем, что терапевты любого толка помогут нам? Разве им не платят за это? Разве за время учебы и профессиональной практики они не научились тому, чему теперь должны научиться мы? Разве некоторые из них не обладают специальными знаниями, инструментами, магией, чтобы помочь нам выйти из депрессии? Чтобы по нашим венам снова потекла жизнь?

Если уж на то пошло, кто вообще знает, что действительно правильно, а что нет для каждого из нас?

Эти вопросы, естественным образом, поднимают проблему авторитета. Отталкиваясь от какого авторитета, мы верим в то, во что верим, ценим то, что ценим, и выбираем то, что выбираем? Как упоминалось ранее, большинство культур передавали авторитет в руки богов и тех, кто интерпретировал их волю. Посредники, от шаманов до деревенских старейшин, от прорицателей до напояженных телепроповедников, уверяют нас в том, что у них есть особый канал связи с трансцендентными силами, и они уполномочены поделиться информацией с простыми смертными, конечно, если мы заплатим за это необходимую сумму<sup>[29]</sup>. То, что происходило на протяжении тысячелетий и с возрастающей быстротой на протяжении последних десятков лет, – это эрозия навязанного институционального авторитета. Погрязшие в скандалах, грязных денежных сделках и, что еще хуже, растущем безразличии, эти институты потеряли свой суверенитет и непререкаемый авторитет. Недавно офицера полиции, проводившего обыск в секретных архивах кардинала в Хьюстоне, спросили, сложно ли оспаривать авторитет церковной власти, на что он ответил, что рассматривает данную ситуацию «так же, как рассматривал бы... любое другое криминальное дело»<sup>[30]</sup>.

**Большая часть работы глубинной психологии сосредоточена на восстановлении элементарного доверия к нашим глубочайшим источникам знания.**

Но главная загадка заключается вот в чем: почему мы настолько не доверяем себе, что вынуждены оглядываться на другие авторитеты? Безусловно, наши внутренние инстинкты знают, что хорошо, а что плохо для нас, но уже в раннем детстве мы понимаем, насколько мы зависимы от других людей в своей безопасности, воспитании и благополучии. И это понимание, столь крепко



усвоенное, наслаивается на ситуацию за ситуацией в нашей жизни, пока мы не обнаруживаем, что всегда смотрим «вовне» в поисках подсказок и разрешений относительно того, что нам делать и кем нам быть.

Мы знаем, что ребенок быстро учится «читать» сигналы по приподнятой брови, по повышенному тону голоса, по тому, о чем говорят или умалчивают. Дети очень быстро становятся сверхчувствительными. И хотя этот инструмент распознавания знаков помогает нам приспособливаться к окружающей среде, устремленность нашего взгляда только на «внешний» мир все больше и больше отдаляет нас от самих себя.

Большая часть работы глубинной психологии сосредоточена на восстановлении элементарного доверия к нашим глубочайшим источникам знания. В то время как какофония голосов, внешних и внутренних, становится все громче и громче, ни на секунду не умолкая, все громче начинает напоминать о себе и голос нашей души, похороненный под грудой спутавшихся эмоциональных проводов, пересекающих наши чувства. Распутывание этих проводов является делом всей нашей жизни, и оно ни на секунду не должно прекращаться.

Я постоянно размышляю над тем, почему многие школы психологической мысли и практики не обращаются чаще к вопросу авторитета. К примеру, немногие удосужатся спросить вас, видите ли вы сны, или будут с уважением и вниманием слушать ваш пересказ сновидений. И уж точно они не напомнят вам о том, что сон – это гость, заглянувший к вам из самых глубин души, а не просто другое, меньшее эго, столкнувшееся с разочарованиями и страхами, оставшимися от повседневной жизни. Если бы мы обращали внимание на сны, которые наши предки часто считали посланиями богов или источниками откровения, все мы были бы поражены тем, что внутри нас есть что-то такое, что «знает» и в действительности может знать нас даже лучше, чем мы знаем самих себя.

Когда я учился в Цюрихе, мне пришлось принимать очень важные жизненные решения. Мои желания были очевидными для меня, но путь, лежащий предо мной, был пугающим. После типично унылой, дождливой, пасмурной зимы я вышел из кабинета терапии как раз в тот момент, когда солнце проглядывало сквозь облака. Я понимал, что весна снова придет и я прав, двигаясь вперед. Я только что проанализировал еще один сон со своим терапевтом, сон, в котором было заключено одно и то же настойчивое послание. Всегда осторожный в своих выводах, мой терапевт откинулся назад и сказал мне: «Теперь я уверен, что это лучший курс для вас. И вы не должны чувствовать вины, потому что есть закон выше, чем требования эго». Хотя я лишь эпизодически следовал его полезным рекомендациям, я действительно чувствовал в тот момент, как пресловутое перышко склоняет чашу весов космоса.

## Жертвуя самовосприятием ради себя

В 1949 году аналитик Эрих Нойманн опубликовал свою книгу *«Глубинная психология и новая этика»*. В ней он утверждал, что все, что мы теперь знаем о глубинном «Я», мире психодуховной реальности, лежащим за конструктами эго, требует от нас взвешенного присутствия этого «Я» во всех наших решениях. Он ни в коем случае не пропагандировал нарциссизм, эгоцентризм или пренебрежение социальными или правовыми требованиями. Но, по его словам, решения, основанные только на соблюдении социальных норм и групповой этики, привели к разрушению душ у многих поколений. Только болезненное, продолжительное и вдумчивое страдание от внутреннего конфликта может заставить человека уважать то, что ищет «Я» через принимаемый им или ей выбор.

Примерно в это же время я, помнится, был потрясен древнегреческой скульптурой, изображающей момент сдирания кожи с сатира Марсия, представленной в *Кунстхаусе* в Цюрихе. Неоднократно бродя по галереям этого художественного музея, я заканчивал свое посещение тем, что стоял перед этой разрушенной временем скульптурой. Марсий изобрел флейту и, возгордившись, вызвал на поединок самого бога Аполлона. Естественно, Аполлон победил. Чтобы наказать сатира за высокомерие, его привязали к дереву и живьем содрали с него кожу. Это была та самая статуя, таинственное и устрашающее присутствие в которой божественного начала, продолжало манить меня. Со временем я понял, что внешнее изображение в ней резонирует с внутренним образом. Для меня Марсий олицетворял мое сознание эго, мое исповедуемое понимание самого себя, которое подвергалось распятию.

В своей бросающей вызов эпохе XIX века книге *«Страх и трепет»*, вдохновленной высказываниями святого Павла о том, что мы должны искать спасения в страхе и трепете, Кьеркегор пришел к

выводу, аналогичному выводу Нойманна, сделанному столетием позже. Хотя язык Кьеркегора носит больше теологический характер, смысл книги пронизан глубокой психологией в своем новом раскрытии мудрости Священного Писания, которые мы понимаем в формах, психологически доступных нашим чувствам.

Взяв за параболическую рамку повествование об Аврааме и Исааке, Кьеркегор предложил разобраться в том, что заключенный в ней парадокс может означать для современников. Выражаясь прямо и буквально, если бы вы увидели своего соседа с ножом, приставленным к горлу его ребенка, вы позвонили бы в полицию или тут же совершенно обоснованно вмешались. Но как получилось, что Авраам стал патриархом веры за столь чудовищный поступок? Кьеркегор выделяет три уровня социальной, этической и психологической дилеммы и принятия решений. Первый уровень, где застряла бóльшая часть человечества, – это уровень «эстетический», под которым он подразумевает нарциссизм, эвдемонистическое поведение, наблюдаемое каждый день. Это выбор, сделанный из эгоистических интересов, из стремления к удовольствию и избеганию боли. В процессе взросления эгоцентричный человек может созреть и развиваться до второго уровня – «этического», где он уже будет признавать законные требования общественного договора и ответственность, которую мы все несем друг перед другом.

Но, отмечает в конце Кьеркегор, мы также можем быть призваны к «теологическому упразднению этического». Как мы видели на примере *Антигоны*, это выход за пределы этического во имя еще более высокого призвания – божества или собственной души. Философ заключает, что смысл этой жестокой притчи состоит в том, что Авраам призван определить, какова была его высшая ценность. И чтобы прийти к пониманию этого, ему пришлось пожертвовать самым дорогим для него – своим ребенком. Другими словами, Авраам был призван к распятию своих эгоистических ценностей.

В моей собственной жизни такое распятие касалось не выборов, лежащих передо мной (они были ясны), а, скорее, восприятия самого себя, за которое я хотел цепляться. Пожертвование образом самого себя всегда является приглашением к тому перекрестку, на котором никто из нас не хочет оказаться, но который так часто встречается нам во время нашего путешествия. И тогда самодовольное восприятие собственной личности кладется на алтарь теологической миссии, предначертанной нам богами или собственной душой.

Мы все прекрасно понимаем, что такое скользкий путь для любого из нас. Мы все были свидетелями того, что можно пойти практически на все, чтобы оправдать проявление комплекса и рационализировать его справедливость даже время спустя. Но название книги Кьеркегора «*Страх и трепет*» как раз является для нас ключом к анализу данной ситуации. Нас просят признать, насколько страшен этот выбор, этот риск быть верным своей душе, и трепетать перед лицом того, что потребует от нас вслед за этим признанием. Страх и трепет требуют от нас подлинного ожидания, а не импульсивности, оценки противоположностей, представленных в наших дилеммах, а затем готовности увидеть в том, во что мы верили, нечто другое, на что мы даже не рассчитывали. Кто отважится отправиться туда, в эти дебри, добровольно? Иногда внешний мир переносит нас в такие места сам, как это было с Бонхеффером, который покинул безопасную должность преподавателя в Нью-Йорке, чтобы вернуться в родную Германию, противостоять гитлеровскому режиму и со временем стать мучеником. Иногда этот момент приближается, потому что «Я» планирует такую встречу. Тогда что-то *внутри нас* толкает нас туда, где мы обязаны выйти за рамки простых правил и ошибок социальной жизни, за пределы комфорта и предсказуемости. Вот почему самым тяжелым испытанием для Бонхеффера было не противостояние нацистам, а выбор между его искренним пацифизмом и признанием того, что свержение режима Гитлера

было наивысшим благом, теологическим упразднением этического, которому была посвящена вся его жизнь без остатка.

В эти темные часы свечение «Я» крайне трудно различить, но это единственный свет, ведущий нас вперед по пути, который нам еще предстоит пройти. Ницше сказал однажды, что, прежде чем отправиться в путь, нужно найти фонарь. А фонарь (или «компас» Эмили Дикинсон<sup>[31]</sup>) можно отыскать, сознательно усмирив суверенность эго и пройдя чистилище страха и трепета. Конечно, понятно, почему робкое эго, тонкая пластина, плавающая в большом, темном море, предпочитает избегать этих трудных столкновений или желает избавиться от бремени такого призыва, например через малодушие, рационализацию, проекцию на других или какую-то форму сомнамбулического наркоза. У каждого из нас есть несколько стратегий уклонения, которыми мы пользуемся с самого раннего детства. Но от нас не зависит, приведет ли нас жизнь, боги или «Я» к тому моменту, когда мы окажемся в пустыне, на перепутье трех дорог. Что выбрать и какова цена?

Именно в такие переходные времена величайшее путешествие выковывается в алхимической кузнице души, месте, где жар нарастает до тех пор, пока мельчайшие молекулы не трансформируются и не проявится нечто большее. Время от времени воля «Я» выходит за пределы потребностей мира эго и часто требует принести на алтарь жертвы наши самые заветные ценности. Говоря словами Иисуса Христа: «Не моя воля, но Твоя». Те, кто прошел через эту трансформацию, побывали в аду и больше не должны его бояться; они знают, что жизнь принесет новые испытания, но не позволит им вернуться на старое, привычное место. С этого момента их жизнь наполнена глубокой целостностью и они все меньше и реже поддаются прежним страхам и многочисленным истериям, окружающим их. Цена и зачастую тяжелые последствия компенсируются более глубоким переживанием смысла, независимо от того, одобрено ли оно общественным мнением или нет. Это наш

шаг в собственное путешествие, который рано или поздно всем нам приходится сделать.

## Жизненно важные ключи нашей природы

Ранее в этой книге мы коснулись элементарных систем, которые наша природа предоставляет нам для руководства в мире запутанных выборов. В общем и целом они включают в себя *системы энергии*, которые поднимаются на поверхность, чтобы поддержать нас, когда мы идем по верному пути, и направить нас в нужное русло, если вдруг мы сбиваемся с курса. Хотя мы можем принудительно запускать их в работу, мы не можем делать это постоянно, чтобы избежать апатии, истощения, депрессии или злоупотреблений, которые могут последовать в результате. *Функция чувства* независимо и качественно оценивает наш опыт, а затем сравнивает его с уже имеющимся мнением. Мы можем подавлять, отделять или обезболивать эти проявления, но мы не создаем их. Иными словами, мы можем делать «правильные вещи», с точки зрения нашей культуры, родителей, комплексов, однако функция чувства может с этим не согласиться. Мы будем вынуждены признать, что наши поступки идут вразрез с нашими чувствами, и тогда мы окажемся перед лицом глубокого конфликта между действиями эго и нашим «Я».

Наши предки знали и уважали те внутренние проявления, те призрачные присутствия, которые происходят в нашей жизни каждую ночь, – сны. Исследования сна говорят, что если мы доживем до восьмидесяти лет, то шесть из них мы проведем в сновидениях. Природа не тратит энергию впустую, и сновидения, таким образом, служат целям самой природы. Те из нас, кто обращает внимание на сны, знают, что, отслеживая их образы, темы, ассоциации и аналогии, мы часто обнаруживаем в них своеобразный комментарий к нашей жизни. Да, они используют мифопоэтический язык, а не дискурсивную речь и мышление, но они никогда не обманывают, если только мы можем выйти за узкие рамки понимания эго и открыть себя миру символического



выражения. Лишь символическое выражение может открыть нам огромную тайну, в которой все мы пребываем на протяжении эпох и времен [\[32\]](#).

Наш коллективный разрыв с этими жизненно важными ключами и наша обязанность подчиняться требованиям окружающей культуры отделяют нас всех от жизненно важных источников, которые знали наши предки. Ни один из наших предков не был свободен от страха, ибо жизнь опасна; никто не был свободен от страданий и смерти. Условия жизни, в которых им приходилось выживать, были суровыми и безжалостными. Но мало кто, если вообще кто-то, стал врагом себе, как это произошло с нами, мало кто разорвал связь с собственным внутренним авторитетом, мало кто посвятил свою жизнь таким абстракциям, как экономика, идеология и искусство, которым все мы служим, не считая потерь и затрат. Как лаконично выразился Фрейд: «Цена цивилизации – невроз». Но не принимайте это за ностальгическое желание вернуться в прежние времена: этого не произойдет. Все сказанное всего лишь означает, что мы можем по крайней мере начать уделять больше внимания авторитетам, которые скрыты внутри нас самих, если хотим научиться делать по жизни более осознанный и осмысленный выбор. Современная жизнь в большей части своей служит громким требованиям времени, заряженному комплексу, который она сама же активизирует в нашей истории, а также необходимости идти в ногу с культурой, скатывающейся в новую тьму.

Возможно, самым неуловимым из всех, но самым важным источником внутреннего руководства для каждого из нас является наш постоянный анализ жизненного опыта относительно переживания его смысла. Мы можем служить влечениям к власти, богатству, статусу, относительной безопасности, забвению сознания – чему угодно, но мы не можем создать смысл. Смысл – это побочный продукт правильного отношения к нашей душе в критические моменты жизни. Если то, что мы делаем, правильно для нас, независимо от того, насколько опасен путь, нас поддерживают

изнутри. Наши страдания, наши вложения, наши сомнения вознаграждаются целеустремленностью. И это невозможно подделать: со временем даже самые тревожные и опасные путешествия кажутся нам наполненными смыслом.

Очевидно, что то, что имеет значение для одного человека, не будет иметь значения для другого. Хотя родители, общественные институты, преследующие благие намерения, и другие стремятся рассказать нам, какой путь является значимым для нас, они в действительности даже не догадываются о тех лабиринтах души, о тех поворотах и укромных местечках в нас, которые жаждут своего проявления. Много раз мне приходилось бросать вызов добрым советам благонамеренных людей, указывающих, что и кому делать, просто чтобы подтвердить право каждого человека выяснить это для себя. Мы двигаемся на ощупь, путем проб и ошибок, сопровождающих любые решения, основывающиеся на неполной информации (и это включает наиболее важные жизненные решения).

В конечном итоге задача любого из нас в отношении этого внутреннего диалога состоит в том, чтобы научиться со временем доверять ему. Научиться доверять тому, что происходит внутри нас, а затем, собрав все мужество, действовать в соответствии с этим до тех пор, пока мы не пробьемся сквозь чашу, не выйдем на прекрасную поляну и интуитивно не поймем, что именно здесь наше место.

## Путешествие через время потерь

Болезненные переходы – это естественный процесс нашей собственной эволюционирующей природы, а также мира, который постоянно меняется вокруг нас. Мы редко приветствуем подобные изменения, потому что они вырывают нас из наших предположений, схем действий, привычных планов и ожиданий. Возможно, самым травмирующим примером этого является потеря партнера или любимого человека в результате смерти, развода или инвалидности, что приводит к чрезвычайно нежелательной встрече с незапланированным. Вся жизнь – это неизбежный, ритмичный цикл привязанностей и потерь.

Любой из нас будет страдать от тяжести таких перемен. Возможно, больше всего смущает тот факт, что с потерей партнера человек обретает свободу планировать свое собственное путешествие совершенно по-новому. Эта свобода, эта привилегия, конечно, была куплена дорогой ценой, но именно поэтому ее следует воспринимать с благодарностью. Однако часто мы испытываем некую форму гнева из-за того, что у нас осталось слишком много задач, слишком много дел, которые, возможно, были бы решены партнером или совместно с ним. В такие моменты мы вынуждены сталкиваться с различными зависимостями, какими бы трудными они ни казались. Но еще раз повторяю, что эта встреча с новыми задачами – это свобода, приглашение взять на себя больше, чем нам было бы удобно. Именно в эти темные, мрачные часы мы растем, становимся более зрелой личностью, более самостоятельной и более способной управлять собственной жизнью.

В английском языке слово *grief*, или «горе», происходит от латинского *gravis*, что означает «тяжелый», из этого же корня образовались слова *grave*, «могила», и *gravity* «тяжесть». Скорбь, конечно, тяжким грузом ложится на душу. Тем не менее способ почтить горе – это пережить его полностью, осознав, что мы

скорбим о том, что было для нас ценно. И дальше наша задача состоит в том, чтобы нести эту ценность вперед и служить ей как можно лучше.

Если говорить о моем опыте, я скорблю о потере сына несколько лет назад. Нет ни дня, ни часа, чтобы я не думал об этой великой утрате. Но отказ идти вперед по пути моей собственной жизни вряд ли послужит тому, что объединяло нас. Я поддерживаю эту связь, живя нашими общими ценностями, насколько это возможно, и окружая себя людьми, которые могут сделать это вместе со мной.

Больнее всего бывает в годовщины и праздники, которые возвращают память о лучших временах. Я пишу эти строки в преддверии зимних каникул, в то время, когда потеря близких ощущается особенно остро. Как терапевт, я всегда рад сразу перенестись в середину января, вернувшись к тому, что Фрейд когда-то называл «обычными жизненными страданиями». Единственная реальная патология в подобных случаях – это *отрицание*. Однако отрицание чувств, возникающих в таких случаях, является формой духовного обмана. Двигаться вперед в своей жизни, насколько это возможно, – это наилучший способ почтить те дары, которые мы получили через тех людей, чьи жизни сегодня оплакиваем.

Скорбь – это честное признание того, что что-то заканчивается, это естественный ход всего естественного, включая нашу собственную жизнь. Но если мы не осознаём, что в результате этих потерь в нашей жизни высвобождается что-то другое, мы фактически идем задом наперед в наше будущее. Да, мы скорбим о потере, но движемся дальше, выросшие и свободные от блоков прошлого. Только так из темного уголка нашей души начнет пробиваться наверх новая веточка нашего духа.

Есть древняя буддийская притча о женщине, потерявшей сына. Опечаленная, она отправилась к Будде просить о возвращении сына. Будда велел ей посетить *Дерево Скорби*, огромное дерево, на котором были изображены печали всех скорбящих и раненых душ.

Она ходила среди потерь других и размышляла о своей потере. Когда она вернулась к Будде, она смиренно сказала: «Я понимаю, это мое».

Мы также недостаточно осознаем, что человек – это животное, созданное для выживания. Лично меня тошнит от всех тех, кто говорит о людях, столкнувшихся с серьезной травмой или потерей, что им нужно дождаться «заживления». Никто никогда не переживает заживления! Рана кровоточит всегда! Но с течением времени, как доказывает опыт множества неразрешимых жизненных проблем, мы вырастаем настолько, что становимся способными вмещать в себя все то, что когда-то грозило уничтожить нас. У нас есть все необходимое для путешествия. Мы обладаем стойкостью предков, которые цеплялись за этот вращающийся шар, кувыряясь в безмерном пространстве, и мы выживаем, неся с собой богатство, накопившееся за тысячи лет нашего пути. Трудные времена идут бок о бок с временами хорошими. И только когда они рядом, мы способны оценить всю насыщенность и значимость этого путешествия. Жизнь – это не счастье, а смысл. И смысл можно найти только в общей картине, включая сложные времена, а не вырезая или редактируя их, как это делают люди в онлайн-отчетах о своих поездках по миру. Никакое правильное мышление, правильная вера, правильная практика не избавят нас от встреч с этим человеческим состоянием.

Мы переживаем трудные времена, проходя *через* них, как и все те, кто жил до нас и учился на этом же пути. С чего мы решили, что наш путь должен быть легче, чем тот, по которому шли они? Почему мы считаем себя освобожденными от жизненных трудностей? «Бхагавад-Гита» повествует нам о двух вечных птицах. Одна из них полностью поглощена вкушением плодов материального дерева, а вторая просто наблюдает за ее действиями. Одна часть нас всегда соприкасается с проклятой архаичной истиной, что поддержание жизни требует жертвы в виде другой жизни, в то время как другая наша часть наблюдает, получая устойчивую картину мира и

понимание. Как пишет мой друг Стивен Данн в своем стихотворении «Мне нравится»:

Вот где любовь и поражение  
идут вместе, и все осталось не завершено.  
И нравится мне то, что дальше мы живем [\[33\]](#).

## Духовная зрелость

Чтобы пройти через самые трудные времена, нам нужно получить доступ к картине более широкой, чем мы сами. Если вспомнить замечание Юнга о том, что все мы желаем чего-то большего, чем мы сами, чего-то, что переосмысливает наш опыт и помещает его в глубинное измерение, то мы обязаны развивать, сознательно или нет, открыто или нет, более глубокую, более зрелую духовность.

Почему мы говорим «более зрелая духовность»? Подразумеваем ли мы под этим религию? Этимология слова *религия* (*relegare*) означает «связывать обратно» или «воссоединять», следовательно, речь идет о признании разъединения. По-видимому, это воссоединение с Богом или с «Основой Бытия», как называл это Тиллих. Это может быть также воссоединением с нашей собственной природой или душой.

Исторически большинство людей верили, что Другой был полностью трансцендентен, и, возможно, так оно и есть. Но все встречи с ним, которые происходят в нашей жизни, переживаются исключительно внутри, только так мы познаем их. Таким образом, можно с той же уверенностью утверждать, что под воссоединением подразумевается перенастройка компаса нашего эго на богатое и звучащее поле бессознательного, в котором мы пребываем всю нашу жизнь. Благодаря этому мы становимся ближе к основам нашего бытия и получаем от него поддержку и ориентиры для дальнейшего движения. Это и называется исцелением.

К сожалению, все больше и больше людей ощущают отсутствие такой связи в институтах, которые веками претендовали на роль ее главного хранилища. Как я уже отмечал ранее, наша потребность в связи с чем-то значимым настолько велика, что поиски этого значимого проявляют себя через тысячи искусственных заменителей: богатство, статус, удовольствие, секс, власть, наркотики и так далее. Соответственно все больше и больше людей

предпочитают слово *духовность* слову *религия*, поскольку для них оно выглядит менее обремененным и громоздким. В любом случае задача остается схожей – вовлечь душу в то, что будет связывать ее с чем-то бóльшим.

Зрелая духовность, на мой взгляд, характеризуется рядом основных критериев. Среди них можно выделить следующее. Вместо упрощенных ответов, которые, безусловно, могли бы приглушить наше беспокойство, порожденное двусмысленностью, духовность человека смиренно уважает тайну и признает, что *любое понимание сущности тайны жизни, которое способен сформулировать бедный мозг и ограниченное воображение, несомненно, является продуктом комплексов или потребности в «определенности»*. Только духовность, признающая в своем незнании, дает шанс на рост, развитие, принятие опасностей и неопределенностей путешествия, оставаясь при этом рядом с нами, когда дела идут плохо. Альтернативная инкапсуляция в «определенности» с ее ритуалами, верованиями и взываниями к чувству вины – вот что отталкивает большинство современных людей, даже когда их души нуждаются в подобной связи.

Зрелая духовность – это то, что заставляет человека расти, возможно погружаться глубже, чем это комфортно, то, что требует от него переживания горя, страхов и ограничений, а не психологической инфляции.

Зрелая духовность – это то, что уважает *принцип «резонанса»*. Если какой-то образ или встреча резонирует глубоко внутри нас, это имеет для нас значение. Если нет, то это не для нас. Мы не создаем резонанс. Резонанс – это перекликанье подобного с подобным, повторное звучание. Если мне что-то нравится, почему я должен требовать, чтобы вам это тоже нравилось? Мы разные, и разные вещи резонируют для нас. Независимо от нашего желания принадлежать к какой-то группе, если она не резонирует с нами, она не для нас. Мы можем собраться вместе, но не услышать резонанса в



наших телах. Это одна из тех автономных систем внутри каждого из нас, которые помогают нам найти свой путь в мире.

По мере взросления Юнг все больше и больше понимал, что многие люди борются с «религиозными или духовными» проблемами, независимо от причины их возникновения. Другими словами, это фокусирует свое внимание не на том, о чем оно думает, а на том, с чем у нас оборвалась связь или чего мы так до сих пор и не нашли. Юнг сформулировал это следующим образом: «лекарство», которое мы ищем, заключается не в разрешении конфликта, а в преодолении его изнурительных противоположностей. «Лекарство» заключается в «приближении к нуминозному», то есть к тому, что затрагивает нас глубже всего и ведет к радикальному столкновению с чем-то большим. Однажды у меня была клиентка, которой по решению суда за неоднократное вождение в нетрезвом виде было предписано посещение группы Анонимных алкоголиков, а также сеансы психотерапии. Естественно, она сопротивлялась и тому и другому, но во исполнение требований закона появлялась и там и там. После нескольких сеансов она сказала мне, что, слушая о высшей силе, вдруг спросила себя: «Что представляет собой *моя* высшая сила?» То, что возникло у нее перед глазами, имело очертание бутылки. «Это, – подумала она. – Это? Это слишком мало!» Произошел момент откровения. Она охотно отказалась от своего пристрастия, которое держало ее в рабстве. После этой сверхъестественной встречи ее жизнь изменилась к лучшему. Именно это подразумевал Юнг под встречей с нуминозным в рамках или вне рамок какой-либо конкретной традиции.

В нашем объяснимом бегстве от трудностей, от страданий мы, естественно, ищем более удобные пути. Но что, если мы обнаружим, что именно в самых трудных, самых тяжелых областях страдания можно найти истинный смысл? Если мы достигаем этого понимания, мы расширяем собственное сознание. После этого нами движет уже не бегство от трудностей, а принятие задачи, сочетающей в себе

сложности и смысл, делающий эту жизнь и радость в ней возможной. Как выразился Рильке в своем совете молодому поэту:

■ Мы мало знаем, но необходимость сохранить веру в то, что трудно, – это уверенность, которая никогда не покинет нас; хорошо быть одиноким, поскольку одиночество трудно; и трудность должна быть еще одной причиной, чтобы сделать что-то [\[34\]](#).

В такие моменты мы выходим за пределы противоположностей, разрывающих нас на части, за грани устремлений и бегства, которые заставляют нас удерживать эти противоположности в напряжении.

Как сказал Юнг, задача состоит в том, чтобы удерживать это напряжение противоположностей до тех пор, пока не появится нечто третье. «Третьим» является тот план развития, который рождается из встречи первых двух противоположностей. Иными словами, *в чем и как я должен развиваться и расти благодаря тем противоположностям, которые сейчас разывают меня на части?*

Спросите себя: *«Где я должен расти с точки зрения психологии, которая сдерживает эти противоположности и не вступает в конфликт с той или иной ценностью?»* К примеру, человек, который испытал на себе гнев другого, не согласившись с его мнением, получил ясное сообщение, что молчание, уклонение или соглашательство является наиболее верной дорогой к собственной безопасности. А затем представьте себе те внутренние противоречия, которые испытывает данный человек всякий раз, когда вступает в конфронтацию или должен пережить конфликт, чтобы защитить ценности, превосходящие его стремление к безопасности. Британский писатель Грэм Грин однажды изобразил в своем романе *«Сила и слава»* образ «выпивохи-священника», который прятался за своей зависимостью и своей сутаной, при этом нарушая все исповедуемые им ценности, греша нарциссизмом и инфантильностью. В критический момент, когда его жизнь

подвергается опасности, он пересекает границу, чтобы в последний раз исповедать приговоренного заключенного, но попадает в руки врагов, и его убивают. По мнению автора, в своем выборе, сделанном вопреки опасностям и страху смерти, священник поднялся над дилеммой, чтобы служить тому, к чему призывала его душа, и в этот момент, возможно, искупил грехи своей никчемной жизни. Все мы когда-нибудь или, возможно, много раз на протяжении нашего пути сталкиваемся с подобными дилеммами и вынуждены терпеть борьбу двух противоположностей, пока «третья» сила не укажет нам дорогу к трансформации и переосмыслению.

**Но что, если мы обнаружим, что именно в самых трудных, самых тяжелых областях страдания можно найти истинный смысл?**

Последняя поездка с моим покойным сыном Тимоти в Нью-Мексико привела нас в горы Джеме́з, расположенные неподалеку от *Кальдеры*, огромной впадины вулканического происхождения, окруженной изрезанными живописными склонами. Во время этого похода мы говорили о важном. Существует ли Бог? Имеет ли это вообще значение? К чему призывает нас жизнь? Это был такой разговор, который редко случается в наши дни. Помимо его чувства юмора и способности подшучивать над старым отцом, больше всего мне в нем нравилась его способность вести подобные разговоры. После того как я улетел домой, он прислал мне следующее стихотворение, в котором раскрылось его удивительное воображение, его неизменное чувство тоски и ирония, а также его ясное понимание того, что все мы плаваем в каком-то тумане тайны.

## Имена бурь

Я давал имена в детстве мягким игрушкам,  
Мог подолгу гулять в зоопарке своем,  
Я дружил с капитанами и морскими волками,  
С голливудскими звездами болтал ночью и днем.  
Я считал, что у всех есть тайный клад из друзей,  
и подростком знал имена тех, кого люблю.  
Мы даем имена машинам и лодкам,  
Как даем имена домашним питомцам,  
И, как наших питомцев, называем детей,  
кто  
дает потом имя  
любви своей.  
Как делал я сам и как делают все,  
Кто дает имена собственным бурям.  
И думаю я, что все имена —  
Лишь попытка позвать  
Безымянного  
Бога,  
Который без умной уловки  
нас попросту с вами  
не сможет узнать.

Тим никогда не посещал молитвенных домов. Его привлекало другое: он останавливался и разговаривал с наблюдательными воронами, которые сидели на ветвях вдоль нашего пути и каркали. Он слышал в движении ветра мягкое дыхание какого-то пролетающего духа. Будучи нашим современником, он тем не менее остро осознавал, что идет среди призрачных существ и священных

обитателей древних цивилизаций. Он обладал зрелой духовностью, которая не поддавалась современным меркантильным ценностям. Его любовь к людям была тем, чему он поклонялся. Его любовь к искусству была компромиссом. Я привожу своего сына как пример в этой книге, потому что он интуитивно понимал, что имел в виду Юнг, когда говорил, что решение жизненных дилемм всегда происходит через встречу с нуминозным. Для него осязаемый мир был прозрачен, он излучал сверхъестественное сияние повсюду, куда бы он ни посмотрел. Его чувствительность была ближе к анимистическим духам тех, кто некогда ходил по этим же склонам, чем к безвкусному миру политики, который он также изучал и в котором участвовал, зная, что повседневная жизнь тоже имеет значение. Но это не разрывало его на части. До тех пор, пока мы не найдем то, что связывает нас с чем-то большим, чем мы сами, противоположности будут разрывать нас на части. До тех пор наши конфликты будут приносить нам только страдания без какого-либо смысла.

Именно благодаря уважению к глубокому, глубинному диалогу с психикой, через который происходит осмысление и поиск тех мест, где скрывается «третье» в наших разрозненных жизнях, благодаря нашему стремлению прислушиваться к нему и следовать за ним, мы будем готовы жить в промежутках между мирами. Природа подготовила нас к этому путешествию. Кто мы такие, чтобы возражать?

## 9

# Путеводитель по смыслу: Чему мы можем научиться у Юнга

Не странно ли, что тебе нет никакой пользы от странствий, если ты повсюду таскаешь самого себя? То, что погнало тебя из дома, осталось рядом с тобой.

*Сократ, процитировано Сенекой*

Думаю, что не удивлю своих читателей, если скажу, что из всех современных мыслителей я считаю Карла Юнга человеком, который смог глубже всех задуматься над смыслом этого краткого путешествия, называемого жизнью. Он сумел оценить вневременные измерения нашей души – области, в которой один и тот же процесс психического развития протекает в прошлом и в настоящем. Он называл это поле «энергетическим бессознательным». А это значит, что сегодня ночью вам может присниться сон, который снился тысячелетия назад другой душе, причем в обоих случаях этот сон будет служить как упорядочивающему принципу, так и процессу исцеления. Эти упорядочивающие принципы Юнг называл *архетипами*.

Было бы правильнее думать об архетипе как о глаголе, а не как о существительном. Если бы он был существительным, то это был бы объект, который мы могли бы обнаружить на МРТ или компьютерной томографии. В то время как глагол олицетворял бы собой проявление упорядочивающей и компенсирующей энергии. Если в ваших снах возникал образ автомобиля, а ваш далекий предок видел лишь телегу, запряженную волами, или колесницу,

генерирующая энергия этих сновидений была одна и та же. Архетип – это не некое содержание, а формирующая система, паттерн, который помогает привнести в сырой хаос природы смысл, последовательность, цель и так далее. Мы могли бы обозначить такие формирующие паттерны, как восхождение и нисхождение, мать, тень, смерть и возрождение. В действительности эти архетипы представляют собой переживания, которые группируются вокруг определенного созвездия энергий. Дав одной из своих первых книг название *«Тысячеликий герой»*, Джозеф Кэмпбелл хотел напомнить нам, что архетип героя или героини является олицетворением энергии, которая борется с нашими главными врагами – страхом и бездействием, преследующими нас повсюду. Само существование перед лицом этих устрашающих и регрессивных сил призывает каждого из нас к «героическому», и арены этого поединка столь же разнообразны, сколь и наша жизнь.

Часть того, что Юнг видел в отражении человеческой души на Востоке и Западе, в прошлом и в настоящем, была архетипом трансцендентного другого, иногда называемого *Богом* или *богами*. Лики Бога, верования и практики, питающие любое личное или племенное переживание трансцендентного другого, будут меняться и различаться, будут приходить и уходить, но тот великий другой, которого мы интуитивно воспринимаем, останется вне времени. По этой причине Юнг не считал религию ни инфантильной регрессией, как Фрейд, ни опиумом, как Маркс. Он интерпретировал данные исторических записей, переживания своих пациентов и свой собственный опыт как врожденное стремление к значимой связи с тем, что больше нас.

Как мы вкратце видели в предыдущих главах, эрозия племенных и институциональных образов, которые когда-то обладали силой связывать наших предков с трансцендентными энергиями космоса, привела к тому, что миллионы современных людей начали искать искусственные заменители в светской жизни. Юнг отметил, что то, что мы называем глубинной психологией, должно было быть

изобретено к концу XIX века, чтобы помочь людям, выпавшим из коллективной духовной практики в пустоту. В то время как отрыв от этих направляющих императивов мог проявляться в виде психосоматики, патологий или проецирования своих субъективных желаний на суррогаты, наиболее распространенной этиологией была утрата смысла, потеря более широкой картины, в которой можно было бы отыскать свой собственный путь. Хотя свою карьеру Юнг начал как психиатр, работая в психиатрическом отделении, которое специализировалось на шизофрении и различных патологиях человеческой души, он вышел в своем собственном понимании за пределы чисто медицинской практики, чтобы признать, что, только вовлекая божественное присутствие в нашу жизнь, мы можем посмотреть на наше страдание с совершенно иной точки зрения и обрести смысл.

Хотя мы не можем до конца освободиться от страданий, конфликтов или потерь, мы можем стать намного больше, чем та тяжелая ноша, которую каждый из нас несет. Простые проблемы решаются путем изменения поведения и отношения. Мы все это знаем. Но мало кто из нас знает или хочет признать, что основные жизненные проблемы не решаются никогда. В лучшем случае мы можем пережить некоторые из простейших решений, которые отыскивали для них. Следовательно, любое понимание, которое пришло ко мне сегодня, обязательно потребует пересмотра через призму того, что принесет мне завтра. Много лет назад я видел карикатуру, где психотерапевт говорит своему пациенту: «Я не могу решить вашу проблему, но могу предложить вам более убедительную историю вашего страдания».

Я не раз говорил пациентам, что в нашей совместной работе мы стремимся достичь того самого роста, который приходит вместе с решением идти вперед, оставляя позади старые планы и стратегии, чтобы в конце концов прийти к более интересной жизни. В молодости мы можем утешать себя иллюзиями, что нам под силу найти «ответы» на любые жизненные дилеммы. По мере взросления



и медленного погружения в страдания мудрости мы понимаем, что, какими бы ни были эти «ответы», их всегда оказывается мало для последующих переживаний. Достижение стойкости перед лицом меняющейся картины нашей жизни, смелость обратиться к тому, к чему не обратиться нельзя, и возможность время от времени возвращаться к чертежной доске, чтобы составить новую карту, – вот что создает альтернативу поверхностности и сентиментальности, а также их двоюродным братьям – цинизму и горечи.

На последующих страницах и в следующих темах я прошу вас впитать в себя немногие из многих глубочайших наблюдений Юнга и посмотреть, как они могут помочь вам найти смысл в вашей повседневной постоянно меняющейся жизни.

## **Реальные проблемы жизни никогда не решаются, но их можно перерасти**

Нормальная тенденция любой сознательной жизни заключается в том, чтобы решать проблемы, а затем двигаться дальше. Эта склонность действительно приводит к разрешению многих жизненных дилемм, за исключением тех, которые имеют наибольшее значение.

Юнг разделял человеческое стремление к быстрому и счастливому разрешению конфликтов и выходу из точек застревания. Он писал:

«Я всегда работал со страстным убеждением, что нет неразрешимых проблем, и опыт оправдывал меня, поскольку я часто видел, как пациенты просто перерастают проблему, которая разрушила других. Это «перерастание», как я раньше его называл, при дальнейшем исследовании подтверждало переход на новый уровень сознания. На горизонте пациента появлялся какой-то более высокий или более широкий интерес, и благодаря этому расширению кругозора неразрешимая проблема теряла свою актуальность. Она не решалась логически в своих собственных терминах, но исчезала, когда сталкивалась с новыми и более сильными жизненными устремлениями»[\[35\]](#).

Старая присказка «переспать с мыслью» приносит некоторое облегчение, когда мы можем выйти из эмоционального болота и каким-то образом переосмыслить происходящее. Наше бессознательное также работает в этом направлении, чтобы подарить нам новую перспективу. Из этой диалектики внешнего и внутреннего мира возникли выдающиеся художественные и научные открытия. Очевидно, что какая-то автономная энергия внутри нас

продолжает работать над проблемой и часто открывает новые горизонты, даже пути решения, неизвестные сознательной жизни.

И все же многие жизненные проблемы не имеют решения. Порой частицы травмы, оставшиеся в нашей психике, посылают наверх сигналы, будоража наше сознание, подобно затонувшим кораблям, которые выбрасывают свои обломки со дна океанов десятилетия спустя. Иногда предательство, глубокие потери и не пройденные дороги продолжают преследовать нас и омрачать настоящее. Мы никогда не найдем решения этим переживаниям, потому что они раз и навсегда стали частью нашей психоактивной истории. Но мы можем осознанно подойти к вопросу жизни в настоящем. Задавая себе вопрос: *«Что эта старая, неразрешенная проблема вынуждает меня делать или что не позволяет?»*, мы должны взять на себя ответственность за то, что проявится в этот мир через нас.

Несколько лет назад в книге под названием *«Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений»* я предположил, что наши периодические погружения в мрачные обстоятельства, такие как депрессия, потери, предательства, горе и так далее, являются частью человеческого состояния, от которого никто из нас не освобожден. Чтобы выйти за рамки праведного гнева в ответ на «предательство» жизни, мы должны задать себе другой вопрос: *«К решению какой задачи в настоящий момент призывает меня этот омут?»* Спрашивая себя об этом, мы переходим от позиции жертвы к вовлеченности в развитие нашей судьбы. Без этого шага рок будет всегда одерживать победу над судьбой.

Юнг резюмирует: «Величайшие и важнейшие проблемы жизни принципиально неразрешимы. Так и должно быть, ибо они выражают необходимую полярность, присущую каждой саморегулирующейся системе. Их никогда нельзя разрешить, но их можно перерасти»<sup>[36]</sup>. В этом наблюдении Юнг напоминает нам, что когда мы склоняемся на одну сторону любого уравнения, любой дилеммы, мы создаем дисбаланс, который рано или поздно потребует компенсации. В аналитической психологии

противоположность любой истины также всегда истинна. Сознание это встревожено этим фактом, но вынуждено расширяться, чтобы справиться с этим. Точно так же наивысший дар отношений заключается не в том, чтобы найти кого-то, кто будет заботиться о нас (этот человек уже на сцене – мы) или избавит нас от необходимости смотреть в глаза собственной судьбе, а скорее в том, чтобы привнести в нашу жизнь «бытие» другого человека. Принятие инобытия обязывает нас к расширению, иногда доставляя боль. Жить в неопределенности, не быть слишком привязанным к старым «данностям» и узнавать то, что жизнь должна сказать нам, независимо от того, готовы мы к этому или нет, – это единственный способ, благодаря которому мы растем, становимся более глубокими, проживаем более значимое путешествие. Ход жизни продолжается, с нашим участием или без него. Но именно от нас зависит развитие более широкого мировоззрения, которое катализирует рост.

## **Лекарство от одиночества – уединение**

Даже в окружении людей мы остаемся одни: одни со своими телами, одни со своим духом, своими страхами и своим личным призывом отправиться в собственное путешествие по жизни. Масштабная трансформация нашего общества, благодаря распространению социальных сетей и самого интернета, пробудила во всех лихорадку предвкушения. Безусловно, теперь мы больше открыты друг для друга и можем находить друг друга легче, но мы можем также чаще раздражать друг друга, резко вторгаясь в личное пространство и злоупотребляя этим, бомбардируя людей оскорблениями и нежелательным коммерческим, религиозным, политическим, сентиментальным и тривиальным мусором. При всей связности современного цифрового мира, я все же считаю, что мы более одиноки, более оторваны друг от друга, чем когда-либо.

Когда Фрейд еще жил в Вене, он получил письмо от своей дочери из Лондона. Он рассказывал об этом своему коллеге так: «Представьте себе современный мир. Я получил это письмо всего за три дня. Но если бы это был не современный мир, я мог бы пойти в соседнюю комнату и поговорить с ней». Хотя мы радуемся беспрепятственности передвижения, а также социальной и психологической свободе, благодаря которой большинство из нас больше не живут в замкнутых общинах, мы кажемся все более отдаленными друг от друга и от того, что действительно важно для нас. Не говоря уже о том, что большинство из нас даже не могут больше назвать настоящего «племени», к которому мы принадлежим.

Одиночество может стать болезнью или благодатью, в зависимости от того, какой психологический контекст мы в это привносим. Бегство от одиночества может также рассматриваться как бегство от самих себя. Там, где мы когда-то были настроены на сердцебиение Вселенной, где находили удовлетворение всех наших

потребностей, мы теперь оказались вдруг брошенными, отделенными, подобно космонавтам, чей челнок внезапно оторвался и дрейфует вдали от «материнского корабля». Большую часть жизни такой человек пытается воссоединиться с Другим, стремясь снова почувствовать безопасность, защиту и заботу. В таких потребностях нет ничего предосудительного, но когда они начинают преобладать, «план спасения» может стать препятствием на пути к нашему взрослению, подорвать то, что мы должны привнести в этот мир как отдельные личности. Страх перед одиночеством может удерживать людей в ужасных отношениях, боязнь быть отвергнутым может привести к ограничению или отказу от собственных ценностей. Хотя эти страхи естественны и распространены, они представляют собой отказ от собственного внутреннего устремления стать кем-то большим.

Даже когда мы думаем, что у нас все хорошо и мы находимся в безопасности, жизнь может отобрать у нас другого человека через смерть, развод, инвалидность или сделанный им выбор. Привязанность всегда связана с потерей. Более того, можно было бы доказать, что идеальное воспитание характеризуется предоставлением необходимой заботы на начальном этапе и последующим постепенным «оставлением», обусловленным возрастающей способностью ребенка заботиться о себе. И если оставление может развить в ребенке пожизненное чувство незащищенности, то стремление постоянно опекать и контролировать его порождает зависимости и посылает ему сообщение: «Ты не можешь справиться с этой жизнью самостоятельно, тебе всегда будет нужна помощь». Поколение, выращенное родителями, чрезмерно опекающими своих детей, вряд ли преуспеет в реальном мире, который их ждет.

Бывшая коллега как-то сказала мне, что уже через час после начала сеанса терапии она могла определить, был ли ее пациент «взрослым или маленьким ребенком». Первый мог самостоятельно справляться со своими жизненными вопросами, а второй постоянно

искал суррогатного «родителя», который помог бы управляться с жизнью. Точно так же я нередко замечал, что прогресс в терапии в значительной степени зависит от способности человека брать на себя ответственность за свою жизнь, желания перестать обвинять других или искать в них свое спасение. Психолог Кларк Мустакас сделал вывод: «Попытки преодолеть экзистенциальный опыт одиночества могут привести только к отчуждению от самого себя. Когда [человек] успешно избегает и отрицает ужасное одиночество собственного существования, он закрывается от единственного значимого пути своего саморазвития»<sup>[37]</sup>. Очевидно, что одиночество требует от нас активного развития самосознания, а также навыков стрессоустойчивости. Оно хочет, чтобы мы противостояли зависимостям, скрывающимся в наших прежних отношениях, и находили новые, неизведанные уголки в нашей психологической вселенной. Чехов как-то иронично подметил: «Если боишься одиночества, не женись». Его наблюдение было подкреплено небольшим стихотворением Рильке «*Einsamkeit*», или «*Одиночество*». Пара занимается любовью, но после этого каждый погружается в состояние *посткоитальной грусти*, и река одиночества снова разливается между ними, как пишет поэт. Почему же возникает *грусть*? Возможно, потому, что после *соединения* приходит момент возвращения к собственному одинокому бытию.

Хотя друзья, партнеры и всевозможные сообщества могут поддерживать, бросать нам вызов и всячески способствовать нашему развитию, также верно, что больше всего мы развиваемся и растем, когда остаемся наедине с собой, когда мы должны отыскать собственный путь и найти в себе мужество следовать по нему. Стремление постоянно оставаться на связи, общаться с другими, окружать себя всевозможным шумом – все это бегство от собственного бытия. Единственным лекарством от одиночества является уединение. Погружаясь в уединение, мы не остаемся одинокими, оставаясь одни. Мы присутствуем здесь и сейчас для

самих себя, выстраивая откровенный диалог с тем Другим, который также является нами.

Юнг наиболее точно передал это, написав:

■ «Самый высокий и самый решающий опыт из всех – это... остаться наедине с самим собой. Пациент должен быть один, если он хочет узнать, что поддерживает его, когда он больше не может поддерживать себя сам. Только этот опыт может дать ему нерушимую опору<sup>[38]</sup>».

Иными словами, мы должны отыскать то, что поддерживает нас, когда у нас больше нет другой поддержки, то есть когда переживание потери наваливается на нас и мы переполнены тревогой разлуки. Вместо того чтобы искать убежища в ближайшей безопасной гавани, мы должны сесть и переосмыслить произошедшее.

Только в этот момент мы можем увидеть, зачастую к нашему удивлению, как что-то внутри поднимается, чтобы поддержать нас. Мы не умрем и не растворимся, хотя нам так кажется. Переживая невыносимое, мы проходим через пустыню, чтобы прийти к живительному оазису, о существовании которого даже не подозревали.

Как прекрасно знать, что внутри тебя есть эта упругая сила. Недавно мой друг и коллега-аналитик Джэн Бауэр напомнила мне о том, насколько мы были изолированы и подавлены в дни нашего обучения в Цюрихе, живя вдали от друзей и семьи, в чужой культуре и с чужим языком. Наши преподаватели не учили нас десяти простым шагам, как выйти из депрессии, они заставляли нас возвращаться в наши скромные комнатухи и сидеть там до тех пор, пока к нам придет смысл. Кто-то следовал их совету, кто-то нет. Те, кто делал это, достигали более глубокого понимания своей души и того, что могло поддержать их, когда вокруг не было никакой другой поддержки.



**Мы должны отыскать то, что поддерживает нас, когда у нас больше нет другой поддержки. Переживая невыносимое, мы проходим через пустыню, чтобы прийти к живительному оазису, о существовании которого даже не подозревали.**

Противоядие от одиночества – это избавление от фантазии, что привязанность к Другому необходима нам для выживания. Противоядие от одиночества – это понимание, что в конечном итоге никакого противоядия нет и это нормально. В конце концов большинство отношений терпят неудачу, потому что мы требуем от них слишком много. Разве не логично предположить, что сохранится куда больше отношений, если мы начнем требовать меньше от людей и больше от себя? Вот почему Рильке определил здоровые отношения как человека, который стоит на страже одиночества другого. Независимо от того, заботимся мы или заботятся о нас, мы не можем жить жизнью другого человека или избавить его от трудностей. То, что остается, когда все иллюзии исчезают, может нас приятно удивить. Как подчеркнул Юнг: «Одиночество не враг отношениям, ибо никто так не восприимчив к отношениям, как одинокий человек, а сами отношения процветают только тогда, когда каждый человек помнит о своей индивидуальности»<sup>[39]</sup>. Таким образом, уединение – это приобретение, это состояние, которое не является одиночеством, состояние, в котором человек не полагается на другого ради спасения. Уединение – это система заботы о себе, выполняющая свою важную работу. Оставаясь наедине с собой, мы можем научиться относиться к себе с терпимостью, и тогда, возможно, окружающие люди смогут научиться находиться рядом с нами.

## **Самая важная, самая требовательная и самая полезная работа – общение с собственными тенями**

Мир никогда не испытывал недостатка в идеалистах. Я сам выздоравливающий идеалист. Конечно, я все еще грежу некоторыми идеалами, но уже достаточно повидал, чтобы не рассчитывать на их воплощение в жизнь, хотя бóльшая часть моих жизненных ценностей все равно стремится к этому. В мире всегда будут утопические схемы, благородные институты и люди с самыми высокими намерениями. И все-таки что-то всегда идет не так. Рано или поздно человек все равно все испортит. Эта не пессимистичный взгляд на вещи – это фактическое наблюдение за ходом истории. Юнг писал об этом так:

■ «Человек был избавлен от страха, но чудовищный кошмар опустился на землю. До сих пор разум прискорбно терпел неудачу, и то самое, чего все хотели избежать, накатывает на нас волной, которая нарастает с ужасающей прогрессией. Человек окружил себя множеством полезных приспособлений, тем самым поставив себя на краю бездны. Что с ним будет теперь? Где он сможет остановиться?»<sup>[40]</sup>

Юнг знал, на кого возложить вину за столь саморазрушительное поведение: на вас и на меня. Как он отмечал далее: «Худший грех человека – это бессознательность, но ему с величайшим благочестием потворствуют даже те, кто служит для человечества учителями и примерами для подражания»<sup>[41]</sup>. Мы все полагали, что одних только знаний, здравомыслия и добрых намерений будет достаточно, чтобы добраться до земли обетованной, но оказалось, что это не так и так не будет никогда. Причина заключается в том,

что мы существа с множеством планов, разобщенные скопления автономных, разделенных между собой энергий, и мы обладаем уникальной способностью к самообману. Представление Юнга о Тени очень полезно, чтобы погрузиться как можно глубже в понимание нашего предназначения.

Тень представляет те элементы, энергии и программы в нас и в наших ассоциациях, которые, будучи доведенными до сознания, вступают в противоречие с нашими исповедуемыми ценностями. Тень сама по себе не является злом, хотя из нее проистекает много зла. Скорее Тень воплощает противоположные измерения наших душ. Как написал более двух тысячелетий назад древнеримский драматург Теренций: «Ничто человеческое мне не чуждо». Вот почему работа над улучшением мира начинается на нашем собственном заднем дворе.

Тень проявляется в четырех взаимосвязанных формах. Во-первых, она чаще всего бессознательна и поэтому непроизвольно выплескивается в мир, в наши отношения, на наших детей. Мы узнаем о проникновении Тени только тогда, когда начинаем разбираться с последствиями ее деятельности. Во-вторых, мы можем отрицать существование Тени, заметив ее отражение в ком-то другом: в человеке, которого мы в чем-то обвиняем, находящемся по ту сторону географической границы, в людях с другой религией, цветом кожи или культурными традициями. Фанатизм, предрассудки и войны берут свои формы из этой проекции. В-третьих, мы можем стать одержимы Тенью и поддаться ее мощной энергии. Мы можем наслаждаться проявлением насилия, опасными привычками, пагубным поведением. Мы можем нарушать все допустимые нормы и, подобно подросткам, радоваться при этом. Наконец, мы можем осознать свою Тень. Именно тогда начинается настоящая работа. Как печально закончил свое стихотворение Стивен Данн: «Хорошая новость – я знаю, кто я, что также и новость плохая»<sup>[42]</sup>.

В 1937 году, выступая в Йеле, Юнг рассуждал о том, что происходит с человеком, который принимает свою Тень. Он говорил,

что такой человек

■ «становится серьезной проблемой для самого себя, потому что теперь он не может сказать, что это *они* виноваты, что *они* не правы, что *с ними* надо бороться... Такой человек знает, что все плохое и неправильное, что есть в этом мире, находится в нем самом, и, только научившись справляться с собственной Тенью, он сделает что-то реальное для этого мира. Он смог взвалить на свои плечи хотя бы бесконечно малую часть гигантских, неразрешенных социальных проблем наших дней... Как может кто-то мыслить здраво, когда он не замечает себя и ту тьму, что бессознательно несет вместе с собой повсюду»<sup>[43]</sup>.

Безусловно крайне сложно признавать себя главным источником всех своих проблем. Жизнь всем нам причиняет боль, и очень сильную. Это данность. Но за этим неизбежно следует наша «история» этой боли. На поверхность всплывает прагматический вопрос: «*Что эта история позволяет или мешает мне делать?*»

Работа с Тенью включает в себя изучение наших добродетелей и их противоположностей, поскольку они также транслируются в этот мир через нас, хотя мы можем об этом даже не догадываться без проведения анализа. *Где берет свои истоки моя ревность? Откуда просачивается мой гнев? Где моя вина заставляет искать обходные пути?* Эти вопросы вызывают чувство неловкости, и никому не нравится чувствовать себя не в своей тарелке или признавать свою вину, но пока мы этого не сделаем, наша жизнь будет продолжать безадресно бродить по свету. В то время как человек без Тени является либо бессознательной, либо поверхностной личностью, работа с ней – это единственный способ подарить немного больше свободы окружающим нас людям: нашим детям, партнерам, соседям, согражданам. То, с чем человек не хочет сталкиваться и иметь дело в себе, всегда будет нести в себе кто-то другой. Возможно, все мы здесь собрались только для того, чтобы помочь друг другу пройти

через эту жизнь. Освободить наших партнеров, детей и соседей, сняв с их плеч груз наших внутренних проблем, – это один из первых и важных шагов.

## Наша душа хочет быть услышанной

Возможно, самый доступный способ разобраться в наших многочисленных переживаниях как личного, так и социального характера заключается в том, чтобы отыскать те точки, в которых оборвалась наша связь с природой. Хотя мыслящие люди понимают, что мы не можем продолжать разграблять нашу планету безнаказанно, мы продолжаем беспечно жить расточительством, эксплуатацией и погоней за прибылью в качестве основных ориентиров социально-культурного успеха. И ответ природы вряд ли будет приятным.

Точно так же, когда мы перестаем расти, изучать, исследовать, наша психика погружается в депрессию или мы начинаем искать альтернативные планы спасения в виде зависимостей и новых развлечений. Пока мы продолжаем ходить, используя метафору Юнга, в слишком маленькой и тесной для нас обуви, в плену как внешнего давления, так и наших феноменологических «историй» адаптации, мы не готовы вступить во вторую половину своей жизни. Как отметил Юнг: «У нас нет школ для сорокалетних... Такими школами в прошлом всегда выступали религии, но сколько людей считает их таковыми сегодня?»<sup>[44]</sup>

Когда тридцать лет назад я завершал свою научно-преподавательскую деятельность, я не прощался с образованием. Я оставлял беседы с подростками ради разговоров со взрослыми людьми, чье эго к сорока годам и старше успевало обрести достаточную силу, чтобы размышлять о своем путешествии со всеми его проблемами и написать собственную историю, требующую переосмысления. Мои инвестиции в этот образовательный проект второй половины жизни привели меня к работе с различными юнговскими обществами по всему миру, а также к написанию книг. Главную цель этих книг я видел в преодолении разрыва между

порой загадочной мыслью Юнга и читательской аудиторией, которая открыла для себя так много благодаря его прозрениям<sup>[45]</sup>.

У наших предков были свои истории и ритуалы, которые связывали их с различными загадками и тайнами, с кружащимся вокруг них космосом, с миром природы, частью которого они являлись, с жизнью племени и собственным путешествием, наполненным целеустремленностью. Поскольку со временем эти образы, истории и ритуалы ослабли и утратили свою значимость, они оставили нас, по сути, на произвол судьбы. И все-таки у каждого из нас есть свой *демон*. *Демон* – проявление человеческого духа, выступающее связующим звеном между богами и людьми. Сократ утверждал, что он сам не занимался философией, но именно *демон* говорил через него, передавая свои послания в мир. Точно так же Платон считал, что *демон*, или *муза*, завладевал художником или музыкантом и использовал его как инструмент для самовыражения. Думаю, что вы, как и я сам, много раз переживали ситуацию, когда в работе над проблемой или при принятии сложного решения перед вами вдруг открывался ясный путь. В молодости, особенно если в такие моменты я находился один в комнате, я мог утверждать, что решение нашел я сам, просто тогда я не имел ни малейшего представления о том, какие силы работают внутри меня и ищут через меня своего выражения.

Вот почему величайшей и интереснейшей областью исследования для меня является анализ того, что я вижу в этом автономном Другом, ищущем своего воплощения через моих клиентов и через меня самого. Что-то всегда пытается пробиться через нас в этот мир. Для того чтобы расти и развиваться, нужно быть открытым для этой встречи, готовым сдаться ей, чтобы отыскать тот истинный смысл, который она приносит с собой. Юнг был убедителен в своем высказывании: «Отклонение от высочайших истин приводит к развитию невротического расстройства, и в наши дни мы видим это повсеместно. Беспокойство порождает бессмысленность, а

отсутствие смысла – это душевная болезнь, полноту и значение которой наш век еще не начал постигать»<sup>[46]</sup>.

**Что-то всегда пытается пробиться через нас в этот мир. Наша природа постоянно меняется и стремится к развитию.**

Наш *демон* – наш опекун и постоянный спутник. Он был рядом с нами с самого детства и по сей день, но мы старательно заглушаем его шумом окружающей среды, страхами, которые преследуют нас, «историями», встающими преградой между нами, и различными отвлекающими факторами, которые предлагает нам популярная культура, лишь бы помочь нам избежать встречи с самими собой.

Говоря проще, наш *демон* – это наша личная связь с мудростью, с тем, что превосходит обычное сознание эго. Он воплощает собой то, что правильно для нас, какими бы изнурительными ни казались его призывы для жаждущего комфорта эго.

История изобилует примерами людей, которыми мы восхищаемся именно за то, что они сумели усмирить свое эго и последовать за призывами *демона*. Величайшие личности, такие как Нельсон Мандела, Мартин Лютер Кинг-младший и Дитрих Бонхейффер, конечно, хотели для себя нормальной жизни, как и мы с вами, но их души требовали, чтобы они пожертвовали своим комфортом, безопасностью и благополучием и восстали против несправедливости своего времени. Наша природа постоянно меняется и стремится к развитию, и когда внешние силы или внутреннее сопротивление мешают этому росту, мы переживаем ужасающее омертвление духа. Огромное количество людей по-прежнему страдают от притеснения души социальными требованиями, ограничивающими их, или из-за пронизанных страхом «историй» и адаптивных стратегий, которые уводят их все дальше и дальше от возможной встречи со своей судьбой. Просто подумайте о том, какую ограничивающую роль играют гендерные разграничения и запреты в процессе разрушения души, или о том,



что многие люди воспринимают как нечто чуждое свои собственные тела и здоровую сексуальность. Как много человеческих страданий скрыто за определениями групповых страхов в шаблонных «должен» и «обязан». Там, где голос природы заглушается, Тень спускается вниз и прокладывает себе путь по разветвленным лабиринтам патологии.

Развитие души может проявляться через изучение новых вещей, путешествия, исследования в их различных формах либо в стремлении время от времени остаться наедине с собой, чтобы прислушаться к голосу собственной души. В своем стихотворении *«Возвращение домой»* немецкий поэт Фридрих Гельдерлин написал: «То, что ты ищешь близко, уже встречает тебя». Представьте себе, что возможность узнать, что действительно правильно для вас, все это время была рядом с нами. И все, что от нас требуется, – это найти в себе мужество последовать за ней.

## **Страх и апатия – наши величайшие противники**

В 1912 году Юнг опубликовал революционную и сложную для понимания, ныне переработанную и переименованную книгу «Символы трансформации». Признавая руководящую роль инстинктов, как это делал Фрейд, и социализации, как это делал Альфред Адлер, Юнг также утверждал, что человеческое существо обладает символической жизнью, которая является осознанием того, что в нашей жизни действует поле невидимых энергий и что все мы являемся созданиями, состоящими из души, физической оболочки и ассоциативных связей. С формальной точки зрения книга представляет собой анализ текста, придуманного женщиной, которую Юнг никогда не встречал и о которой ему поведал его коллега. В ней Юнг исследует спонтанную психомифическую динамику души, создающей символы.

В своем активном воображении автор текста воплощает фигуру героя-любownika в образе вождя ацтеков. Размышляя об архетипическом образе героя, Юнг отмечает, что у каждого из нас есть врожденный сгусток энергии, задача которого – свергнуть темные силы, угрожающие нам, внешние или внутренние. Внешние угрозы – это государства и сильные мира сего, которые противостоят нам и порождают страх. Юнг пишет: «Дух зла – это страх, отрицание, противник, который преграждает дорогу к жизни, борющейся за вечное существование, и противится каждому великому деянию»<sup>[47]</sup>. Каждый из нас хорошо знает об этом, поскольку бóльшая часть наших рефлексивных, шаблонных моделей поведения возникает из управления страхом или, скорее, из-за того, что страх управляет нами больше, чем какая-либо другая причина. И все же каждый из нас прекрасно помнит о стремлении стать в этой жизни самим собой, независимо от того, насколько глубоко похоронен этот импульс. Юнг продолжает: «Для героя страх – это вызов и задача, поскольку только смелость может вызволить из страха. И если не

пойти на риск, то смысл жизни отчасти окажется под угрозой, а все будущее будет приговорено к безнадежному устареванию, к серой монотонности, озаряемой лишь светом вечно неуловимых блуждающих огней».

Каким бы пугающим ни был внешний мир, внутри нас есть гораздо более могущественная, более коварная сила, которая в равной степени может стать на пути того, что ищет через нас свое воплощение в мир. Эта сила купается в бессознательности, лености, которую Юнг называл нашим величайшим пороком. Говоря о герое, психиатр пишет: «Он всегда представляет своего злейшего врага перед собой, забывая о том, что тот скрывается в его сердце – смертоносное томление по той пропасти, которую он несет в самом себе, стремление потонуть в своем собственном источнике жизни». Признанная также нашими предками, «эта регрессивная тенденция с наидревнейших времен сталкивается с жесткой оппозицией в лице великих психотерапевтических систем, которые известны нам под именем религий, стремящихся создать автономное сознание, отучая человечество от детского сна». Юнг предполагает здесь, что ритуалы преемственности и доктринальная приверженность религии преобразуют человеческое либидо в формы действия, которые обеспечивают выживание племени и индивида, предотвращая таким образом возвращение к зависимостям и лени.

**Жизнь дается не для того, чтобы служить нам – мы здесь для того, чтобы служить жизни.**

В каждом из нас изо дня в день происходит эта титаническая борьба. Эго, балансирующее между страхом и апатией, можно легко запугать или усыпить до такой степени, что наша жизнь просто пройдет мимо нас. Испытывать страх – это не преступление, это свойственно человеку. Преступление – позволить страху управлять своей жизнью. Многие думают, что смелость является синонимом бесстрашия, но бесстрашными могут быть только психопаты или

оторванные от реальности люди. Смелость заключается в том, чтобы встретиться лицом к лицу с огромным миром и его силами. Также не следует забывать о силе летаргии, особенно в обществе, подобном нашему, с легким доступом к усыпляющим химическим веществам, которые нас одурманивают, и фантазиям, которые погружают нас в сон. В конце концов мы живем в культуре, которая постоянно шепчет нам на ухо: «Если становится трудно, отправляйся за покупками».

Все мы смиренные носители искры жизни и проект индивидуации. Индивидуация означает не бессмысленное, нарциссическое поглощение собой, а скорее подчинение тому, что ищет свое воплощение в этом мире через нас.

Жизнь дается не для того, чтобы служить нам, – мы здесь для того, чтобы служить жизни. Это означает, что мы должны каждый день сталкиваться с внешними и внутренними препятствиями, страхом и апатией. Каждый из нас, без исключения.

Я живу в четырехэтажном кондоминиуме и каждое утро спускаюсь на лифте на шесть этажей вниз в подземный паркинг, где стоит моя машина. Пока лифт спускается, я говорю себе простые четыре слова. Вы можете позаимствовать их, если хотите, или придумать свою собственную мантру.

Заткнись.

Соберись.

Прояви себя.

Первый совет напоминает мне о том, что надо перестать ныть и жаловаться. Большинство из нас живут в условном достатке. У большинства есть еда на столе, крыша над головой и относительная личная безопасность. Так что переставайте жаловаться, просто заткнитесь. Второй совет подталкивает меня работать над тем, что достойно моих устремлений. Приготовься. Выполни домашнюю работу. И никаких оправданий, что ты не готов принять то, что приносит тебе каждый новый день.

Последний совет говорит мне о том, что все мы должны проявить себя, то есть просто сделать все возможное. Беритесь за дело. Никто не совершенен, никто никогда не сможет стать завершенным, никто еще не выходил из этой жизни живым. Просто проживите жизнь как можно лучше. Это все, о чем может просить нас каждый день жизни, это все, о чем просит нас история. Старайтесь время от времени прощать себя. Жизнь дана для того, чтобы служить ей. Все это – удивительная тайна, которой мы никогда не постигнем. И не верьте тем дуракам, которые уверяют вас в том, что им это удалось. Ясно только одно: мы здесь для того, чтобы проявить себя, отдать свое наилучшее «Я» этому огромному шару, неустанно вращающемуся в океане космоса.

Нас часто охватывает страх, успокаивающая сила прежних «историй», главной целью которых было управление тревогой и самозащита. Или, наоборот, наш путь – знакомые каждому опасения, что мы вдруг окажемся перед лицом неизвестности. Неудивительно, что мы склонны цепляться за то, что нам привычно, каким бы отупляющим оно ни было. Однако что-то внутри нас всегда знает, всегда протестует, всегда начинает отказывать в одобрении и поддержке, даже когда мы убеждаем себя в правильности наших старых внутренних разногласий и архаичных историй.

Сознание эго, которому поручено следить за тем, чтобы все это работало, трудится не покладая рук, лишь бы удовлетворить Партию Тревоги, требующей с задних рядов внутреннего парламента отмены нововведений и возвращения к старому порядку. Мятая Партия Души агитирует параллельно за рост, обновление, риск и расширение, и почтенный министр Эго оказывается в ловушке невыполнимой миссии – сделать обе воюющие стороны счастливыми. Неудивительно, что это шаткое правительство каждую ночь свергают тревожные сны, наполненные повстанцами и партизанами, поднимающими восстание тут и там. Неудивительно, что многие отказываются от этой борьбы за личный авторитет, передавая право на определения ценностей традициям, внешним силам, другим

людям, думая, что так будет легче ужиться и приспособиться. Если уговорить своих внутренних повстанцев на сотрудничество, то все получится. Но каждую ночь они снова восстают и начинают свои набеги. И недалек тот час, когда они пойдут на Капитолий.

Так как же нам найти свой путь, сделать правильный выбор? Иногда мы просто не можем этого сделать, и нам приходится жить в напряжении очень долго, пока что-то неожиданное не проявится изнутри. Как пишет Юнг:

■ «Вы можете осознать, что встали на верный путь, только тогда, когда конфликты долга, кажется, разрешились сами собой, и вы стали невольной жертвой решения, принятого без участия вашего ума или вопреки сердцу. В этом мы можем видеть сверхъестественную силу «Я», которую едва ли можно испытать каким-либо другим способом. И по этой причине опыт переживания «Я» всегда является поражением эго»<sup>[48]</sup>.

Другими словами, окончательные решения в нашей жизни принимаются некой высшей инстанцией. Предназначение эго сводится к управлению нашей повседневной жизнью. Но когда сознание эго резонирует с волей «Я», возникает глубокое ощущение правильности, умиротворенности согласия, которое рождается из целостности, а не противоборства воюющих друг с другом партий.

## Мы создатели смысла

О нашем стремлении к надежному плану, надежному путеводителю по сложным жизненным выборам Жан-Поль Сартр говорил: «Нет проложенной тропы, ведущей человека к его спасению, он должен постоянно изобретать свой собственный путь. Но, чтобы изобрести его, он должен быть свободен и ответственен, без каких-либо оправданий и надежд»<sup>[49]</sup>. Вполне естественно, что мы все хотели бы иметь план: четкие инструкции, великих учителей и коллективное одобрение. Конечно, мы можем учиться на примере других и на примере литературы, как мы учились у брата Гамлета. Но следовать чужому примеру, каким бы правильным он ни выглядел, значит, идти чужим путем, а не своим. Мы можем думать, что нам нечего привнести в этот мир, что нам нечего добавить к этой великой мозаике, но именно так мы подрываем наше стремление к раскрытию собственной личности. Думаю, читатель еще помнит утверждение Юнга о том, что иногда человек просто должен остаться «один, если он хочет узнать, что поддерживает его, когда он больше не может поддерживать сам себя». И самый важный вывод: «Только переживание этого опыта может подарить нам нерушимую основу»<sup>[50]</sup>.

Юнг призывает нас вспомнить, что внутри каждого из нас есть центр, который мудрее наших знаний, глубже нашего опыта, старше нашей истории и долговечнее всех наших застывших убеждений. Время от времени жизнь ставит нас на колени, призывает к ответу, подводит к чертежной доске и просит начать все сначала. Так не лучше ли думать, что где-то там, внутри нас, существуют ресурсы, способные помочь нам, когда мы думаем, что лишены поддержки, когда мы исчерпали все мыслимые и сознательные инструменты, когда мы сбились с верного пути.

В 1929 году, когда Юнг писал о целях психотерапии, он заметил, что терапевтическая практика – это не столько «лечение», потому что жизнь не является болезнью, сколько продолжающийся эксперимент, который нужно довести до конца. Таким образом, утверждает он, общая работа «заключается не столько в лечении, сколько в развитии творческих возможностей, скрытых внутри пациента»<sup>[51]</sup>.

Будучи творением природы, мы наделены устойчивостью и находчивостью, а также способностью легко адаптироваться. Без этих качеств такой вид животных, как человек, не смог бы выжить в опасных условиях этой планеты. Точно так же, как мы приспосабливаемся к различным условиям и обстоятельствам вокруг нас – адаптации, которые часто искажают, даже нарушают нашу собственную душу, – нам удастся загнать себя в самые узкие углы и щели, где внешние силы начинают манипулировать нами. Безусловно, это помогает нам вписаться в нашу семейную или социальную среду, но зачастую обходится нам слишком дорого. Любая адаптация, как бы она ни была обусловлена внешним давлением, чревата дальнейшим повреждением психики, которое не останется без внимания души. Таким образом, под натиском требований современной культуры мы ищем все новые и новые способы приспособиться, и скрытая цена этого проявляется в наших тревожных снах, наших зависимостях или различных формах отрицания или отвлечения. Сколько из нас, к примеру, пытались поступать «правильно», как это определено нашими семейными традициями, нашими культурными императивами или запретами, или поддавались давлению момента, а затем чувствовали себя опустошенными внутри, использованными, в какой-то мере даже преданными? Злая ирония заключается в том, что те же самые модели адаптации, позволяющие нам «вписаться», становятся ловушками, ограничениями, которые сдерживают или деформируют стремление развиваться, живущее в нас.



Когда мы понимаем психопатологию как вполне законный протест психики, как призыв серьезно отнестись к более широкому кругу жизненных выборов, мы понимаем, что у нас действительно есть внутренняя система руководства. Если я делаю все «правильно», то почему я должен продолжать призывать на помощь все силы, бороться с сомнениями и депрессиями и продолжать свои попытки разобраться в том, что не дает мне покоя? Юнг говорит об этом общем явлении достаточно ясно и убедительно. Он отмечает, что многие из его пациентов «страдают не от какого-либо конкретного клинического невроза, а от бессмысленности и бесцельности своей жизни». Юнг называет это «общим неврозом нашего века».

Большинство из нас действительно «знают», что для нас правильно, хотя само осознание этого факта может быть пугающим, даже устрашающим. Как писал Юнг: «Большинство моих пациентов знали глубокую истину, но не жили ею. И почему они не жили этим? Из-за предубеждения, которое заставляет нас всех жить, опираясь на это, предубеждения, которое исходит от того, что мы переоцениваем значимость сознательного разума». Под «сознательным разумом» Юнг, по существу, подразумевает ум, сдерживаемый комплексом в тот или иной момент времени. Вот почему мы редко бываем в «здравом уме»: большую часть времени мы подчиняемся и служим невидимому тексту «посланий», следуем за навязанным нам авторитетом, а не за нашими собственными глубочайшими побуждениями.

Львиная доля литературы о самопомощи говорит о счастье. «Тридцать дней до того и до этого», «Пять простых шагов к \_\_\_\_ (заполните пробел). Но вся эта болтовня не питает нашу душу, не разжигает дух, не создает новый мир. Погоня за счастьем соблазнительна, но иллюзорна. Счастье – это побочный продукт тех редких моментов перемирия, согласия между нашим внешним выбором и нашей внутренней реальностью. Как пишет Юнг в другом эссе: «Основная цель психотерапии не в том, чтобы привести пациента к невозможному состоянию счастья, а в том, чтобы помочь

ему обрести стойкость и философское терпение перед лицом страдания. Жизнь требует для своего завершения и наполненности равновесия между радостью и печалью»,

В конце концов, мы не просто стадные животные, мы ищущие смысл, создающие смысл существа. Как отмечает Юнг: «Малейшая из вещей, имеющая смысл, всегда стоит в жизни дороже, чем величайшая из вещей без него».

## Откуда жизнь пришла, куда идет?

Так много времени из нашей повседневной жизни мы тратим на выполнение различных задач, на соблюдение графиков, на исполнение обязательств, большинство из которых важны и служат нам. Но побочным продуктом этого погружения в топографию наших будней является утрата перспективы, взгляда «с высоты птичьего полета», широкого обзора, синоптического видения. Нас не волнуют вопросы: *«Что представляет собой наша жизнь?», «Почему мы вообще здесь?», «Что мы должны сделать, раз уж мы тут оказались?»*

Некоторые из моих клиентов, которым уже за семьдесят, отмечают, что многие их сны пересматривают заново историю их жизни, выявляют некоторые точки застревания и иногда выхватывают из потока истории ту движущую силу, что создала волны, те приливы и отливы, которые мы называем нашими биографиями. Благодаря работе со сновидениями и нашим беседам во многих из них мы обнаруживаем закономерности. Легче всего различаются паттерны, порожденные комплексами, избеганием, уступчивостью, тонкими компромиссами и тревогой. Гораздо сложнее достать на поверхность то, что задевает невидимую силу, которая движет нами и формирует нас. Я не могу удержаться от соблазна и не вспомнить еще раз слова Гамлета: «То божество намерения наши довершает». Есть «божество», которое ищет выражения через нас, разворачиваясь в столь больших, столь нежных, иногда бурных волнах, что в них с трудом проглядываются формирующие контуры. Но они есть, и крайне важно найти в себе решимость посмотреть на них и с уважением принять то, что некая сила, в разы превосходящая намерения нашего сознания, превосходящая силу влияния нашей окружающей среды, все это время находилась рядом с нами.

Подозреваю, что подобные мысли были у него в голове, когда восьмидесятилетний Карл Юнг в ответ на многочисленные просьбы надиктовал свои мемуары *«Воспоминания, сны, размышления»*. Он сразу предупредил читателя, что книга не является летописью видимой стороны его жизни, несмотря на отсылки к Фрейду и многочисленные описания путешествий. Скорее, это описание того, как росла, развивалась, разворачивалась его внутренняя жизнь. Если у кого и было право давать окончательные суждения о жизни и о том, что стоит в ней утверждения, так это у Юнга. Но он с глубоким смирением возражает, отступает в сторону и говорит, что не может предложить ни общих выводов, ни советов, ни великой философии. Вместо этого, когда он оглядывается на свой путь, его больше всего трогают предстающие перед его глазами образы.

■ «Я не могу судить о себе и своей жизни. Я ни в чем не уверен. На самом деле, у меня нет никаких определенных убеждений – ни о чем. Я знаю только, что родился и существую и меня унесло потоком. Я существую, опираясь на что-то, чего не знаю сам. Несмотря на все неопределенности, я чувствую твердость, лежащую в основе всего существования, и непрерывность моего бытия»<sup>[52]</sup>.

Это замечательные и удивительно скромные слова. Никаких убеждений, никаких определенностей, несмотря на целую жизнь, насыщенную поисками и исследованиями, и все же никакого сознательного образа двигателя, координирующего между собой все эти движущиеся части. И при этом глубокая и прочная связь, твердость и неразрывность, выражающаяся через него. Если бы все мы могли ощутить это глубинное чувство причастности к тайне и чуду пребывания здесь. Тогда мы жили бы тем, что Юнг называл «символической жизнью». Жизнью, ориентированной не на внешние точки отсчета (достижения, отношения, дети, статус, богатство, что

угодно), а на отношение к более широкому вопросу «бытия здесь и сейчас»<sup>[53]</sup>.

Я тоже ощущаю, как меня направляли все эти годы. Нам слишком трудно разглядеть это в суматошные годы нашей молодости. Но позже, когда мы видим эти волны, будто оставленные давно ушедшим океанским лайнером, когда мы чувствуем, как эти волны накатывают на наши берега, мы осознаём присутствие невидимого источника, который был там все это время. Многие будут связывать это присутствие с раскрывающейся волей Бога, другие соотнесут его с повсеместным влиянием социальной среды, которая действительно играет определенную роль, третьи будут приписывать это нашим генетическим кодам, а четвертые – случайному сцеплению молекул. Возможно, нам лучше было бы просто назвать архетипическую комбинацию всех этих сил «богами». Это не метафизическое или теологическое утверждение – это проявление уважения к господству тайны и желание хоть как-то в нашем ограниченном человеческом сознании соприкоснуться с ней.

Когда Юнг говорил, что неврозы – это обиженные или забытые боги, он признавал всемогущество этих невидимых существ. Вопрос только в том, какая метафора лучше всего резонирует с нами? Бог, «боги», случайность, генетика, социально-политические конструкции? Когда вас тянет к той или иной метафоре, пожалуйста, помните, что символ – это не «Вещь». Это некое напоминание о вечности и о том, что «Вещь» всегда была и всегда остается непознанной<sup>[54]</sup>. Только тогда мы сможем научиться уважать пределы наших скромных возможностей и ограниченной способности к созданию образов. Тем не менее мы также должны помнить о нашем врожденном стремлении знать, размышлять, страдать от этих вещей. Именно это делает нас людьми, а не бездушными истуканами.

Иногда наш мир растворяется, распадается, а затем внезапно появляется в измененном, непостижимом образе. В море быстротечности и неопределенности мы можем оказаться

брошенными на произвол судьбы. Перемены – это сущность природы, а мы неотъемлемая ее часть. Перемены – это обновление жизни; но сознание эго редко приветствует перемены, потому что они подрывают нашу фантазию о независимости, понимании и контроле. Чем больше мы пытаемся контролировать, тем больше жизнь ускользает из-под нашего контроля. Последние несколько десятилетий были моментами огромных социальных перемен, свержения старых «истин», новых варварств, новых паллиативов, новых шарлатанов, новых нарушенных обещаний.

Что же тогда сохраняет постоянство в наших душах? Как спрашивал Гете: *«Was dauert im Wechseln?»* Как постоянство рождается посреди перемен?

**Перемены – это сущность природы, а мы неотъемлемая ее часть.**

В мире непредсказуемых, неконтролируемых изменений только отношение к нашим руководящим инстинктам, только наш внутренний компас, только диалог с нашими снами и моментами откровений обеспечивает это постоянство. Любой из нас, кто имеет связь с собственной внутренней жизнью, собственными императивами, поддерживающими душу, сможет переплыть через это бурное течение социальных и личностных изменений, добравшись до нужного ему берега.

Почтенный Басё однажды написал, что все мы «возвращаемся домой». Так оно и есть, и в процессе движения мы совершаем множество путешествий, которые уводят нас от дома и в конечном итоге приводят обратно к нему, но уже отличающемуся от того, каким мы его себе представляли. Все мы должны задаться вопросами: *«Кто или что управляет кораблем?»*, *«Кто мы – капитаны или пассажиры?»* То, откуда мы ушли, теперь окутано тайной, то, куда мы идем, представляет собой еще бóльшую загадку. Но это уникальнейшее путешествие, и это наш путь. Так что давайте

постараемся не уснуть и отыскать новые берега среди сгущающегося тумана, преодолевая отмели и скалистые берега, лежащие перед нами.

# Послесловие

## Возвращение домой

Смысл моего существования заключается в вопросе, с которым жизнь обратилась ко мне. Или, наоборот, я сам и есть вопрос, обращенный к миру, и я должен сообщить свой ответ, ибо в противном случае я зависим от ответа мира.

**К. Г. Юнг**

Если вы внимательно прочитали эту книгу, то уже догадались, что через тысячи внешних отвлекающих факторов она ведет вас к вам самим по лабиринту Ариадны. Помните, как в стихотворении *«Возвращение домой»* немецкий поэт Фридрих Гельдерлин написал: «То, что ты ищешь близко, уже встречает тебя». Всякое исцеление – это форма возвращения домой, возвращение к мудрости нашего тела, к намерениям развития души, к месту, связывающему наши истоки и наши судьбы. Но что такое дом и где он? И должны ли мы остаться там, если найдем его?

Позвольте мне поделиться с вами случаем из жизни, о котором я уже рассказывал много лет назад, но который стоит повторить. Мы с женой жили недалеко от Атлантик-Сити, штат Нью-Джерси. Хотя мы всегда стороной обходили безвкусный и грубый мир казино, однажды мы решили воспользоваться чьим-то бесплатным приглашением на ужин и шоу. Мы позабыли о том, что философы неоднократно предупреждали во всех возможных вариантах: «Нет такой вещи, как бесплатная еда, даже если это еда в казино». Это оказалось эстрадное шоу с певцами, комедиантами, фокусниками и



тому подобным. В какой-то момент два акробата из Мексики попросили добровольца из зала. Естественно, ни один здравомыслящий человек не вызвался. Тогда они спустились в зал и вытащили на сцену «невинную» (?) жертву, которой оказался я.

Помню, что я совершенно не нервничал, хотя и стоял лицом к лицу с аудиторией численностью человек в шестьсот. Скорее, все это казалось сюрреалистичным, сказочным. Когда меня спросили, как меня зовут, я ответил. Когда меня спросили о доме, я необъяснимо замолчал. Секунды уплывали, пока я молчал перед включенным микрофоном, будто в худшем кошмаре из детского сада. Помню, я подумал: «Вот это интересный вопрос. *Дом*. Дом? Где же мой дом?» Тем временем зрители уже начали посмеиваться над балбесом на сцене, а акробаты с досадой думали, что следовало вытащить даму из третьего ряда. Пробежав внутренним взглядом список мест, где я жил, я начал отвечать: «Цюрих...» «Нет, – подумал я, – это метафора, а не то, где я живу». И тогда один из акробатов сказал: «Задали вам слишком сложный вопрос?» После этой фразы я пришел в себя и ответил: «Линвуд, Нью-Джерси». Затем последовало представление, и, хотя я чуть не погиб благодаря их усилиям развлечь публику, самым примечательным событием этого вечера стало то, что произошло в течение первых мучительных секунд на сцене.

Поразмыслив, я не могу сказать, что это была нервозность или боязнь сцены. Я думаю, что сюрреализм момента заставил мою психику разделиться на две части. Одна знала буквальный ответ на их вопросы, другая размышляла над их серьезностью. Что же тогда такое дом? Когда впоследствии я размышлял над своим ответом, ответом, который был символичным, что-то глубокое открылось мне. Я понял, что дом – это не место, это путешествие. Процесс. Цюрих был для меня переходом во вторую часть жизни, темным спуском в неизведанные области души, временем испытаний на устойчивость и способность жить с неопределенностью в течение очень долгого периода. Более того, это было, по сути, символическим изгнанием и разрывом с известным миром, спуском в преисподнюю, а затем

медленным восстановлением связи с душой. «Цюрих» был не городом, а промежуточной станцией на пути души, географической случайностью, мгновением во времени и месте для того, что в действительности является вечным путешествием.

Еще одним человеком, поведавшим о таком всемирном паломничестве, которое также привело его в Цюрих, является мой коллега и друг Джон Хилл, ирландец без страны, пилигрим души. В своей книге, посвященной исследованию архетипа дома, «*Дома в мире*», он повествует о своих странствиях и приходит к некоторым важным умозаключениям о возвращении человека домой. Джон приходит к выводам, которые очень созвучны моим. В самом конце своей объемной книги он задает вопрос, является ли его озабоченность «домом» формой возвращения в прошлое. Но когда вскоре после этого он отправляется на прогулку по пляжу в Патмосе (Греция) и видит там повсюду камни, похожие на те, из которых был сложен дом, где он жил в детстве, он понимает, что его «дом» был не в Ирландии. После долгого путешествия домом стала «книга о моем доме»<sup>[55]</sup>. Дом превратился из конкретного места в процесс, из физического локуса в духовное перемещение.

Я обнаружил, что «где-то там» нет дома, куда бы мы могли вернуться, есть только путешествие. Сегодня я понимаю то, чего не мог понять в детстве. *Путешествие – это наш дом. Наш дом – это путешествие.* Под этим я подразумеваю, что нет такого места, где мы бы все знали, где мы наконец почувствовали бы себя удовлетворенными. Внутри каждого из нас есть голод, жгучее желание знать и исследовать. Как однажды заметил Юнг, это пробуждение духа в каждом из нас помогает нам преодолеть величайшие искушения человечества: оцепенение, лень и отдых на веслах.

Кстати, о веслах: у меня в кабинете висит распечатанная цитата из «*Одиссеи*»:

Пока еще крепко в плоту моем держатся бревна,  
Буду на нем оставаться и все выносить терпеливо.  
После того же как волны свирепые плот мой разрушат, вплавь я  
пущусь.

Как вы думаете, почему я выбрал эту цитату? Чтобы она напоминала мне о необходимости плыть, продолжать двигаться вперед, навстречу любой загадке. Любой тайне. Много людей стремится к миру, довольству и покою, предпочитая их борьбе. Меня тоже искушает такая возможность, но я пришел к выводу, что цель нашего путешествия заключается именно в том, чтобы идти дальше, начинать все с начала, прежде чем мы станем самодовольными, изнеженными и духовно инертными людьми. Даже если мы доберемся до «дома», теллурические силы, внутренние, социальные или эпохальные, будут прикладывать все усилия, чтобы вырвать нас из этого места. Если мы поймем, что наш дом – это путешествие, то рост, поток и развитие станут нашими привычными спутниками.

Многие из вас знают и любят стихотворение Константиноса Кавафиса под названием «Итака». Можно легко представить, что Одиссей, утомленный десятью годами кровавой резни и беспорядков на равнинах Трои и еще десятью годами, проведенными среди темных, как вино, морских вод, будет только рад немного отдохнуть в своем доме в Итаке: откинуть шезлонг, открыть упаковку пива и посмотреть бейсбол. Но дух путешественника шепчет ему на ухо:

Какое плаванье тебе дала Итака!  
Не будь Итаки, ты не двинулся бы в путь.  
И от нее других даров теперь не жди.

И если бедной ты ее найдешь, не думай, что обманут.  
Теперь ты мудр, и пережил немало,  
И верно понял, что Итаки означают<sup>[56]</sup>.

Именно так мы учимся: наши Итаки даруют нам путешествие. Наше путешествие – это наш дом. И каждое новое свершение – это промежуточная станция на пути к следующему путешествию, а если нет, то они лишь надгробия для мертвой души.

В заключение, возможно, несколько разочаровывающем читателя, мы понимаем, что всегда будем жить в промежутке между мирами, между тем, что было достигнуто и исчерпано, и тем, что еще только ждет нас за линией горизонта. Мы лучше всего переживаем времена перемен, потерь, испытаний, когда проживаем это путешествие настолько полно, насколько можем, вовлекая в него сирен с их соблазнительностью и морских змей с их устрашающими нападениями, когда они вдруг поднимаются из глубин нашей жизни. Ведомые нашим природным любопытством и страстным желанием, мы, возможно, заведем наш корабль в те же самые направляющие потоки, которые проходили через души наших предков и которые проходят теперь через души наши. Почему, с одной стороны, мы должны думать, что наша жизнь должна быть проще, чем их? Или, с другой стороны, почему мы должны сомневаться, что боги не наделили нас теми же ресурсами, которые наши предки находили в себе? Почему мы должны думать, что их путешествие было лучше нашего? Почему мы должны думать, что освобождены от необходимости отправиться в долгое плавание? Кьеркегор напоминает нам, что торговые суда всегда пристают к берегу, но моряки видят свое истинное призвание только в открытом море.

Боимся ли мы? Конечно. Помните, что только психопаты и оторванные от реальности люди не испытывают страха. Но с каких пор это стало поводом не проявлять себя в жизни?

Да, мы все должны совершить это путешествие, этот переход, навязанный нам незримыми богами в период межвременья. Только вы можете совершить свое путешествие, только вам подходит ваш план. Другие должны отыскать свой путь. Но вы должны знать, что в этом путешествии вы встретите много других людей, с теми же обломками в прошлом, с теми же страхами и сомнениями в себе. И все же открытое море, царство воображаемой безграничности манит. Все, что нужно от нас, – это подойти, взять весло, сделать все, что в наших силах, и в одиночестве пересечь это бурное море. Только взяв в руки весло, независимо от исхода, мы можем сказать, как когда-то сказал Эней: «Прожита жизнь, и пройден весь путь, что судьбой мне отмерен»[\[57\]](#).

# Библиография

Bakewell, Sarah. *At the Existentialist Café: Freedom, Being, and Apricot Cocktails*. New York: Other Press, 2016.

Battiste, Nikki. Police Raid 'Secret Archives' of Houston Archdiocese in Sex Abuse Probe. CBS News, November 28, 2018. [cbsnews.com/news/houston-archdiocese-secret-archives-privatedocuments-seized-in-sex-abuse-probe/](https://www.cbsnews.com/news/houston-archdiocese-secret-archives-privatedocuments-seized-in-sex-abuse-probe/)

Cavafy, C. P. Ithaca. Translated by Edmund Keeley, 1975. [poetryfoundation.org/poems/51296/ithaca-56d22eef917ec](https://www.poetryfoundation.org/poems/51296/ithaca-56d22eef917ec).

Dunn, Stephen. *Here and Now: Poems*. New York: Norton, 2011.

Dunn, Stephen. *New and Selected Poems: 1974–1994*. New York: Norton, 1994.

Dunn, Stephen. *Landscape at the End of the Century*. New York: Norton and Norton, 1991.

Eliot, T. S. Baudelaire. B *Selected Essays*. New York: Harcourt, Brace, 1932.

Eliot, T. S. Baudelaire. The Love Song of J. Alfred Prufrock. B *Prufrock and Other Observations*. New York: A. A. Knopf, 1920.

Hill, John. *At Home in the World: Sounds and Symmetries of Belonging*. New Orleans: Spring Journal Books, 2010.

Jung, Carl Gustav. *Collected Works (CW). Twenty Volumes*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1953–79.

Kurzweil, Ray. *The Singularity Is Near: When Humans Transcend Biology*. New York: Penguin, 2006.

MacLeish, Archibald. Hypocrite Auteur. In *Collected Poems*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 1952.

Moustakas, Clark E. *Loneliness*. New York: Prentice-Hall, 1961.

Seneca, Lucius. *The Stoic Philosophy of Seneca*. Edited by Moses Hadas. New York: W. W. Norton, 1958.

Sophocles. *The Complete Plays of Sophocles*. Edited by Robert Bagg. New York: Harper, 2011.

Tillich, Paul. The Lost Dimension in Religion. *Saturday Evening Post*, June 14, 1958.

Yeats, William Butler. Nineteen Hundred and Nineteen. In *The Tower*. 1928. [csun.edu/~hceng029/yeats/yeatspoems/NineteenNineteen](http://csun.edu/~hceng029/yeats/yeatspoems/NineteenNineteen).

Арнольд Мэтью. *Погребенная жизнь*.

Беккет Сэмюэль. *В ожидании Годо*. М.: Текст, 2019.

Вудман Мэрион. *Страсть к совершенству*. М.: Класс, 2006.

Камю Альбер. *Падение*. М.: АСТ, 2009.

Мильтон Джон. *Потерянный рай*. СПб.: Азбука СПб, 2013.

Ницше Фридрих. *Весёлая наука*. М.: Азбука, 2011.

Рильке Райнар Мария. *Письма к молодому поэту*. М.: АСТ, 2020.

Солженицын Александр. *Красное колесо*. М.: Воениздат, 1993.

Холл Джеймс. *Юнгианское толкование сновидений. Практическое руководство*. М.: Городец, 2017.

Шекспир Уильям. *Гамлет*. М.: Речь, 2018.

Шекспир Уильям. *Макбет*. М.: Мартин, 2018.

Юнг Карл. *Лекции в клубе Зофингия*. М.: Кастилия, 2017.

## Об авторе

Джеймс Холлис, доктор философии, юнгианский аналитик, получивший образование в Цюрихе. Профессор гуманитарных наук и психологии, автор шестнадцати книг, преподававший в различных университетах и выступавший с лекциями на четырех континентах. Кроме того, он был соучредителем Института Юнга в Филадельфии, а также директором Центра Юнга в Хьюстоне и Вашингтонского общества Юнга. В настоящее время продолжает заниматься частной практикой в Вашингтоне, округ Колумбия, где живет со своей женой Джилл, вышедшей на пенсию художницей и психотерапевтом. У них трое детей и восемь внуков.



**ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ  
С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ  
КОМПАНИИ? ЛЕГКО!**

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы?

Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг.

О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

### ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

### ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**  
[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)







БОМБОРА

Джеймс Холлис

юнгианский психоаналитик

# ЖИЗНЬ МЕЖДУ МИРАМИ



Как найти ресурс в себе,  
когда все вокруг разваливается



# Примечания

## 1

М. Арнольд, *«Погребенная жизнь»*.

[Вернуться](#)

## 2

Р. Рильке, *«Письма к молодому поэту»*, письмо VIII.

[Вернуться](#)

## 3

Там же.

[Вернуться](#)

## 4

Ф. Ницше, *«Веселая наука»*.

[Вернуться](#)

## 5

У. Йейтс, *«1919»*, строки 25–26.

[Вернуться](#)

## 6

К. Юнг, *«Алхимические исследования»*, параграф 54.



[Вернуться](#)

## 7

MacLeish, «*Hypocrite Auteur*».

[Вернуться](#)

## 8

А. Солженицын, «*Красное колесо*», узел 3, книга 1.

[Вернуться](#)

## 9

С. Беккет, «*В ожидании Годо*».

[Вернуться](#)

## 10

У. Шекспир, «*Макбет*», акт IV, сцена 2, строки 75–77.

[Вернуться](#)

## 11

Ю. Харари, «*Ното Deus. Краткая история будущего*».

[Вернуться](#)

## 12

Более подробную информацию можно найти в книге Рэя Курцвейла «*Сингулярность уже близко*». Как подметил один остряк,

сингулярность – это «восторг ботаников».

[Вернуться](#)

## 13

К. Юнг, «Символическая жизнь», параграф 627.

[Вернуться](#)

## 14

Tillich, «*The Lost Dimension in Religion*».

[Вернуться](#)

## 15

К. Юнг, «*Два очерка по аналитической психологии*», параграф 409.

[Вернуться](#)

## 16

У. Шекспир, «Гамлет», акт III, сцена I, строки 61–62.

[Вернуться](#)

## 17

Мэрион Вудман, лекция в Юнговском центре в Хьюстоне, Техас.

[Вернуться](#)

## 18

Д. Мильтон, «Потерянный рай», строка 73.

[Вернуться](#)

## 19

*Подавление* – это сознательное, преднамеренное действие, направленное на избегание существующей проблемы. *Вытеснение* – это неосознанное, рефлексивное перемещение угрозы в поле бессознательного, с целью избежать болезненной встречи с ней. *Диссоциация* – произвольный сдвиг в сторону альтернативной, более безопасной реальности или конструкта с целью защиты оказавшегося под угрозой сознания.

[Вернуться](#)

## 20

К таким расстройствам личности относятся избегание (личностное расстройство избегания, шизоидное расстройство личности, диссоциативное расстройство личности), подчинение (зависимое расстройство личности) и комплекс власти (антисоциальная психопатия, обсессивно-компульсивное расстройство личности).

[Вернуться](#)

## 21

Подобные расстройства возникают из-за нехватки одобрения и эмоционального дефицита и проявляются в виде расстройства самовосприятия (параноидное расстройство личности), крайней эмоциональной зависимости (пограничное расстройство личности) и механизмов манипулирования (нарциссическое расстройство личности, истерическое расстройство личности).

[Вернуться](#)



## 22

К. Юнг, *Лекции в клубе Зофингия*.

[Вернуться](#)

## 23

Eliot, «*Baudelaire*».

[Вернуться](#)

## 24

К. Юнг, «*Психология и религия*», параграф 36.

[Вернуться](#)

## 25

Все цитаты в этой части книги взяты из трагедии Софокла «*Антигона*», если не указано иное. Перевод Ф. Ф. Зелинского.

[Вернуться](#)

## 26

Все цитаты в этой части книги взяты из «*Песни любви Дж. Альфреда Пруфрока*» Томаса Стернза Элиота, если не указано иное. Перевод Я. Э. Пробштейна.

[Вернуться](#)

## 27

*Good Housekeeping*, December 1961.

[Вернуться](#)

## 28

М. Арнольд, *«Погребенная жизнь»*.

[Вернуться](#)

## 29

Одна из таких бесценных личностей недавно объявила своей пастве, что «Бог» сказал ему, что его слуга должен обзавестись последней моделью частного самолета, дабы навещать своих братьев, разбросанных по всему миру. Разве можно допустить, чтобы проводник божественного откровения в этот бренный мир путешествовал в дешевых креслах коммерческих авиалиний, не говоря уже о том, чтобы проходить вместе со всеми паспортный контроль. Естественно, канал божественной связи должен финансироваться усилиями самих верующих.

[Вернуться](#)

## 30

Battiste, «Police Raid ‘Secret Archives’ of Houston Archdiocese».

[Вернуться](#)

## 31

В 1860-х годах Дикинсон написала в письме критику Томасу Уэнтворту Хиггинсону: «Моряк не может увидеть север, но он знает, что стрелка укажет верное направление», подчеркивая, что у каждого из нас внутри есть свой компас, и мы должны знать о нем и не бояться полагаться на него.

[Вернуться](#)

## 32

Роберт Джонсон «Сны. Воображение. Внутренняя работа» и Д. Холл «Юнгианское толкование сновидений» – две вводные книги, которые помогут вам погрузиться в тему понимания сна более предметно.

[Вернуться](#)

## 33

Dunn, «Loves», *Landscape at the End of the Century*.

[Вернуться](#)

## 34

Р. Рильке, «Письма к молодому поэту», письмо 7.

[Вернуться](#)

## 35

Jung, CW 13: *Alchemical Studies*.

[Вернуться](#)

## 36

Там же.

[Вернуться](#)

## 37

Moustakas, *Loneliness*, ix.

[Вернуться](#)

## 38

К. Юнг, «*Психология и алхимия*», параграф 32.

[Вернуться](#)

## 39

К. Юнг, «*Воспоминания, сновидения, размышления*».

[Вернуться](#)

## 40

К. Юнг, «*Архетипы и коллективное бессознательное*». Если вы думаете, что Юнг был паникером своего времени, то вспомните о той неминуемой угрозе из-за распространения ядерного оружия и глобального потепления, спровоцированного нашим неумным потреблением, перед которыми мир стоит сегодня. И мы не можем утверждать, что ничего об этом не знаем. И позор тем, кто намеренно вводит нас в заблуждение ради выгоды и политических амбиций!

[Вернуться](#)

## 41

Там же.

[Вернуться](#)

## 42

Dunn, «The Good News», в *Here and Now Poems*.

[Вернуться](#)

## 43

К. Юнг, «Психология и религия», параграф 140.

[Вернуться](#)

## 44

К. Юнг, «Структура и динамика психического», параграф 786.

[Вернуться](#)

## 45

Рассматривая свою жизнь через призму архетипов, могу сказать, что метафорически она всегда была на службе у бога Гермеса. Гермес/Меркурий был не только посредником в общении первичных сил, но и являлся богом промежуточных состояний, поддерживающим связь между трансцендентным царством и заботами земной жизни, между богами и людьми, между миром эго и огромной тайной психики. Хотя работа в качестве «жреца» Гермеса никогда не признавалась налоговыми органами или государственными статистиками, это всегда было для меня наиболее значимым, хотя и неожиданным, призванием.

[Вернуться](#)

## 46

К. Юнг, «Структура и динамика психического», параграф 815.

[Вернуться](#)

## 47

Здесь и далее по тексту все цитаты взяты из книги Юнга «*Символы трансформации*», если не указано иное.

[Вернуться](#)

## 48

К. Юнг, «*Таинство воссоединения*», параграф 778.

[Вернуться](#)

## 49

Sartre, cited in Bakewell, *At the Existentialists Café*, 10.

[Вернуться](#)

## 50

К. Юнг, «*Психология и алхимия*», параграф 32.

[Вернуться](#)

## 51

Здесь и далее по тексту все цитаты взяты из книги Юнга «*Практика психотерапии*», если не указано иное.

[Вернуться](#)

## 52

К. Юнг, «*Воспоминания, сновидения, размышления*».

[Вернуться](#)

## 53

Немецкое слово *Dasein*, означающее «существование», буквально переводится как «быть здесь». И все мы «брошены сюда», как добавил бы Мартин Хайдеггер.

[Вернуться](#)

## 54

Я вполне осознаю, что говоря о сущности тайны бытия, я использовал существительное «Вещь», подразумевая ее объективное присутствие. Однако я, конечно, говорю метафорически и всегда напоминаю о том, что неуловимая «Вещь» никогда не может быть «Вещью». Это сделало бы ее существительным, объектом, различимым различными телеметриями. Все это – лишь ловушка нашей грамматики. Говорить о «чем-либо» – значит «овеществлять» то, что может вообще не являться вещью. Как сказал Кьеркегор: «Бог, которому можно дать имя, не есть Бог», или в восточном варианте: «Дао, которое можно выразить словами, не является истинным Дао».

[Вернуться](#)

## 55

Hill, *At Home in the World*, 261.

[Вернуться](#)

## 56

К. Кавафис, «Итака».

[Вернуться](#)

Вергилий, «Энеида».

[Вернуться](#)