



АНГИАНСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Жинетт Парис

Мудрость психики

Глубинная
психология
в век нейронаук



«Эмоционально личностная, очевидно полезная, удивительно оригинальная, прекрасно глубокая – читая эту книгу, страницу за страницей, мы оказываемся на территории психологии будущего. Это огромное достижение».

Джеймс Хиллман

Юнгианская психология

Жинетт Парис

**Мудрость психики. Глубинная
психология в век нейронаук**

«Когито-Центр»

2007

Парис Ж.

Мудрость психики. Глубинная психология в век нейронаук /
Ж. Парис — «Когито-Центр», 2007 — (Юнгианская психология)

В этой книге Жинетт Парис открывает новый жанр психологического письма, которое соединяет интимные данные личной биографии, человечески трогательные истории пациентов и радикальные, захватывающие дух теоретические рассуждения о будущем глубинной психологии. Она считает, что на следующей ступени эволюции психология будет меньше интересоваться патологией, предоставив это нейронаукам, и станет чем-то вроде философского обучения, способного подготовить личность к путешествию по стране радости и боли. Необходимость спуска в царство Аида составляет центральную идею глубинной психологии, и эта идея заново исследуется в этой книге.

Содержание

Предисловие к российскому изданию	7
Предисловие	8
Благодарности	12
Глава 1	13
Глава 2	21
Мудрости можно научиться	21
Действующие лица	23
Глава 3	28
Нормальных семей не существует	35
Глава 4	38
Глава 5	45
Глава 6	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Парис Жинетт

Мудрость психики: Глубинная психология в век нейронаук

*Я посвящаю эту книгу Лори Пай, Друсцилле Френч и Денизе Билодо,
благодаря которым я узнала, что дружба – лекарство не менее сильное,
чем любовь*

Ginette Paris

WISDOM OF THE PSYCHE

Depth Psychology after Neuroscience

Перевод с английского *Е. А. Перовой*
при участии *С. Л. Качкановой*

ISBN 978-0-415-43777-6 (англ.)

© Ginette Paris, 2007 All Rights Reserved Authorised translation from the English language
edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group



Routledge
Taylor & Francis Group
London – New York

Предисловие к российскому изданию

У меня сохранилось очень живое воспоминание о том, как однажды, когда мне было двенадцать лет, наша учительница истории пришла в ярость из-за невежества своих учеников. Она попросила нас письменно ответить на вопрос о том, кто спас мир от фашистской чумы. Все как один написали: «Американцы!»

«Что же мне делать с этой компанией невежд!?» – воскликнула она, глядя на нас так, как будто стала свидетелем катастрофы. «Вы все ошибаетесь, это русские победили нацистов, русские, а не американцы, вы меня слышите? Именно русские сполна заплатили трагическую цену за победу над Гитлером. Конечно, американцы тоже внесли свою лепту, но она ничтожна в сравнении с жизнями миллионов, погибших в борьбе против нацистов. Мы многим обязаны мужеству, стойкости и силе русского народа. История все расставит по местам, запомните мои слова!» С тех пор я наблюдала, как история неохотно «расставляла по местам» то, что касалось заслуг России, и очень расстраивалась, потому что я восхищалась своей учительницей истории и доверяла ей. Я сделала вывод, что она была права, но истории было необходимо больше времени, чтобы расставить все по местам, и в конце концов так оно и случилось.

Гораздо позже, когда я уже была студенткой и изучала социальную психологию, нас попросили написать работу, в которой надо было проанализировать политический конфликт, как если бы он был психологическим. Моя работа была посвящена травматическому аспекту массового уничтожения русского народа фашистами. Основной идеей моей работы было утверждение, что такая травма требовала радикального решения в форме милитаризации всей культуры. Я утверждала, что если в метро на человека напали хулиганы, то этот человек захочет иметь оружие, чтобы предупредить очередное нападение. Я подчеркивала, что принятие ответных мер – это здоровая реакция. Я настаивала на том, что фашистская агрессия породила чувство ужаса и что американцы не могли в полной мере понять всю глубину этого ужаса, потому что они не понесли таких жертв. Я завершила свою работу утверждением, что наращивание Россией военной мощи было проявлением *защитной реакции* и что страх американцев перед советской агрессией в разгар «холодной» войны был следствием ошибочной интерпретации и проекцией их собственных империалистических устремлений. Как нетрудно догадаться, преподаватель не поставил мне зачет за эту работу, мотивируя это тем, что я недостаточно объективна и в конфликте принимаю одну из сторон, что недопустимо для психолога.

Я действительно всегда считала, что моя учительница истории была права. Конец холодной войны стал для меня настоящим личным освобождением: я почувствовала, что справедливость, наконец, восторжествовала. Я давно ощущала, что противостояние, породившее холодную войну, было абсурдным и ошибочным; за ним стоял упрямый отказ видеть, как много у Запада общих с Россией ценностей, связанных с достижениями науки, техники, искусства, литературы, философии (в частности, с критическим отношением к религии) и, конечно, психологии.

Для меня является большой честью то, что моя книга «Мудрость психики» будет доступна русским читателям, и я надеюсь, что этот перевод – еще одно свидетельство связи, существующей между нами на глубинном культурном уровне. Юнгианские и постюнгианские идеи пришли не только с Запада. Любой, кто читал русскую литературу, знает, что многие идеи глубинной психологии уже присутствовали в обеих культурах до того, как их перевели на язык психологии XX века.

Сегодня нам нужно непрерывно обновлять тот язык, на котором мы ведем наш непрерывающийся разговор о душе. Я надеюсь, что моя книга будет способствовать этому дружескому разговору.

Предисловие

Только один раз рождаемся мы на свет и один раз умираем. Однако психологически мы проходим через тысячу смертей и по меньшей мере столько же раз рождаемся заново. Периоды сильного страдания, как правило, сигнализируют об отмирании нашей прежней самости, и, испытывая болевой шок, мы склонны кидаться на поиски быстрых решений, попадая в ловушку распространенной иллюзии, будто каждая психологическая «проблема» требует позитивного «решения». Но такие благие намерения лишь усиливают страдание, потому что игнорируют один из главных парадоксов психологической мудрости: осознание собственной смертности придает больше сил, чем любое другое движение души. Деструктивный импульс имеет решающее значение, если мы собираемся избавиться от того, что нас угнетает. Иными словами, когда речь идет о нашей внутренней жизни, можно сказать, что там, где есть смерть, есть и надежда. Когда отмирает прежняя самость, можно взяться за решение задачи рождения новой самости. Но прежде нужно расстаться со всеми позитивными эго-идеалами.

В психологии много внимания уделяется межличностным конфликтам и способам их преодоления. Авторы книг по популярной психологии и сотрудники терапевтических центров дают советы, как спасти семью, наладить общение, повысить самооценку, добиться любви и признания. Я исследую противоположное – тот элемент психики, который стремится разрушить отношения, исчезнуть, умереть, залечь на дно и лежать там столько, сколько нужно, чтобы отмерла прежняя идентичность. Это обращение внутрь и вниз исходит из бессознательного ощущения, что если истощенное, старое Я не умрет, мое тело реализует влечение к смерти буквально и окончательно. То, что отказывается признать психика, всегда отражает тело. Когда тело говорит «хватит», оно посылает сообщение, на которое следует обратить внимание; возможно, оно приглашает нас совершить путешествие в подземное царство. Такое путешествие, будучи невыносимо болезненным, тем не менее может стать приключением, поскольку дарит возможность обнаружить естественную мудрость психики. Чаще всего в приключении нас волнует момент неожиданности и великой боли, будь то боль физическая или психологическая. Опасные путешествия по внутренней или внешней реальности открывают перед нами сокровищницу, полную сюрпризов, – бессознательное.

Слово «бессознательное», возможно, звучит излишне технично, излишне по-фрейдистски. Его можно заменить термином, распространенным в эпоху Возрождения, – «воображение». В периоды, когда мы охвачены депрессией и тревогой, наше воображение скованно, холодно, пусто. Наперекор советам, даваемым в большинстве книг по популярной психологии из серии «Помоги себе сам», выход из таких болезненных состояний начинается вовсе не с позитивного волевого усилия Эго и отнюдь не с движения вверх. Выход – в высвобождении воображения, результатом чего часто является появление темных, пугающих, извращенных образов, символизирующих то, что должно умереть.

Я часто путешествую и бывала во многих странах. Однако из всех моих поездок самое сильное впечатление произвел спуск в темные подвалы моей психики, в то место, где мы бываем разве что в кошмарах, в место, которое древние греки называли царством Аида, а мы называем бессознательным. Следить за процессом собственного саморазрушения было столь же завораживающим занятием, как созерцать готовую к броске кобру. Когда приоткрываются двери в бессознательное, привычная жизнь останавливается и в ней появляются неожиданные качества. Госпожа Смерть требует, чтобы подчинение было абсолютным.

Четырнадцать лет назад я, спасаясь от холодного климата восточного побережья, переехала в Калифорнию, но не обратила внимания на то, что обилие света и энергии, в которое я погрузилась с первого же дня возле Тихого океана, приводит к преувеличению своих сил. Постепенно я утратила понимание того, что в жизни относится к смерти – чувство ограничен-

ности, истощенность прежних форм, усталость от движения по одному и тому же пути, своя ничтожная значимость во вселенной. Климат в Санта-Барбаре близок к идеальному; расположение залива создает благоприятный микроклимат, напоминающий Прованс, но без свойственной Провансу душливой летней жары. Город отличается поистине женским очарованием – маленький, изысканный, полный любви, абсолютно безопасный. Садов в нем больше, чем парковок. В нем есть океан, есть горы, есть природа и есть культура. Живя среди такой красоты, я не задумывалась над тем, что темнота, молчание и медлительность холодной зимы создавали важный для меня ритм. Я начала работать без перерыва, пытаюсь вырвать у жизни то, что я решила от нее взять, бесстыдно злоупотребляя животной щедростью бессознательного, доброй лошадки, которая будет везти, пока не рухнет без сил.

Я никак не могла понять целую серию сновидений, которые намекали: ты думаешь, что хочешь найти выход из лабиринта? Ошибка! Ищи вход, а не выход. Несколько душевных катастроф и едва не ставший смертельным несчастный случай буквально взорвали мой сияющий калифорнийский мыльный пузырь. Падение в пустой бассейн и травма головы оказались правильно отмеренной дозой смерти, которая смогла вернуть мне равновесие.

Психология делит страхи в зависимости от их глубины. Между поверхностью (простоты ради назовем ее эго-осознанностью) и бездной (или «бессознательным») существует великое множество страхов, рыбок больших и малых, которые можно поймать в сети психоанализа. Осторожность советует спускаться в глубины медленно и под руководством аналитика, но, если вы спешите, трагедия может ускорить процесс. В самом низу живет один-единственный страх – смерть. Ах, вот вы где, госпожа моя Смерть. Рада встрече с вами. В дни, последовавшие за падением в бассейн, близость смерти поведала мне о психике больше, чем долгие годы психоанализа. Как психолога, меня встревожило это озарение, поскольку из него следовало, что к сути человеческого существа ведет очень прямой маршрут. Анализ есть путь завораживающий и петляющий, он тоже ведет к бессознательному, но, как выяснилось, туда же можно попасть и по скоростной автостраде – нужно лишь лицом к лицу встретиться со своей смертью. Неприятно, рискованно, больно, но целесообразно. Вы не выбираете маршрут, это происходит с вами, как встреча с греческой богиней Судьбы.

Все страхи имеют в своей основе страх смерти, но они различаются по привкусу. В реанимации я прежде всего осознала свой страх потерять способность ходить, примитивный, животный страх. Следующий час принес с собой сентиментальный страх, что я умру, не сказав своим детям, их отцу и всем своим друзьям, как сильно я их люблю. Это был страх умереть в изгнании, не попрощавшись с любимыми, возможность чего в Средние века ужасала не меньше, чем сама смерть.

На следующий день, почувствовав, как стремительно убывают умственные способности моего поврежденного мозга, я начала бояться, что утрачиваю свою идентичность как преподавателя, терапевта, писателя; то был страх с отчетливым вкусом Эго. Тогда же я поняла, что смерть означает также потерю бесчисленных маленьких радостей жизни – первые черешни с фермерского рынка, пикник на пляже, хорошая книга, приготовление ужина с кем-то и для кого-то, смех и споры с друзьями, плавание, танцы. Невозможно перечислить, сколько таких маленьких откровений я пережила.

Прежде, попадая в трудную ситуацию, я переключалась в героический режим: вперед и вверх, не дрожать! Но не в этот раз. Сэр Мужество отказался выходить на сцену, полностью предоставив ее госпоже Смерти. И она напомнила мне о моей уязвимости, о моей хрупкости. Я могла лишь трепетать. Это был великий урок. В моей жизни было немало случаев, когда наиболее мудрым было бы подчиниться, дрожать и страдать, отринув позу героя. Я вошла в самый темный период своей жизни и мучилась так же, как самые исстрадавшиеся мои пациенты. Страдание обновило для меня понимание великой значимости глубинной психологии.

Я была в таком мраке, что невозможно было отрицать невероятную глубину психики, и я проваливалась в ее бездну.

Парадоксально, но после возвращения к исполнению своего профессионального долга я утратила веру почти во все психологические теории. Тридцать лет обучения обратились в прах. Все эти, вычитанные в книгах блестящие идеи, законспектированные и репродуцированные в учебных курсах и статьях, – все теперь казалось бесполезным. Глубинная психология была моей большой интеллектуальной страстью. Теперь я чувствовала себя так, будто мне очистили жесткий диск, стерли все мои файлы. Было некое противоречие в том, что, утратив веру в психологические теории, я больше, чем когда-либо в жизни, ощущала потребность в психологическом инсайте. Я начала размышлять над тем, что именно изменилось для меня в теоретическом аспекте и в аспекте конкретного индивида. Я переосмыслила все, что, как мне казалось, я знала о психоанализе и психотерапии, о сердечных делах, о взрослении, о человеческой природе и любви.

Поэтому моя книга говорит двумя голосами. Один принадлежит терапевту, критически анализирующему свое поле деятельности и с теоретической точки зрения рассматривающему эволюцию своей отрасли. После 30 лет преподавания и практических занятий психологией с позиции разных подходов я оцениваю, какие идеи до сих пор кажутся полезными, а какие – мертвы. Какое будущее ждет глубинную психологию с учетом завоеваний нейронаук и фармакологии? Какие еще направления психологии могут возникнуть?

Второй голос звучит не столь отстраненно. Это куда менее уверенный голос обычного человека, рассказывающий об обычных переживаниях – о чувстве собственной неполноценности, о горе неудачи, о личном крахе и боли. Он вызван потребностью проверить все теории на своем личном опыте страдания, отказавшись от вознесенной над обычными людьми позиции профессора и терапевта. Это феноменологический взгляд, и потому он исключает объяснение на языке клинических терминов, уходит от медицинской модели и психодинамики в сторону литературы.

В первой главе я применяю этот феноменологически-литературно-имагинальный подход к собственному опыту погружения в темные воды Стикса. Отойдя от клинического стиля и начав пользоваться образами, я впервые ощутила свободу, которую несет отказ от привычного языка библии нашей профессии – Диагностико-статистического руководства по психическим заболеваниям (DSM)¹. Это настолько раскрепостило меня, что я задалась вопросом: а что, если бы на протяжении всей своей карьеры я писала бы истории болезней своих пациентов с таким же вниманием, какое я сейчас уделяю собственному опыту? Что, если бы я попыталась придать их случаям такое же мифопоэтическое качество? Может быть, при описании случаев стоит отказаться от клинических названий и оставлять только историю человека, не воспринимая ее как некий «случай»? Я заново записала некоторые инсайты моих пациентов (с их согласия) и привожу в книге то, что получилось в результате.

Чтобы жизнь продолжалась, психика нуждается в удовольствии, радости и чувстве зачарованности миром. Если человек испытывает острую боль, все это кажется невозможным. И тем не менее я считаю, что парадокс этот можно разрешить, если проходить через страдание, сохраняя любознательность и уважительное отношение пилигрима, путешествующего через подземное царство. Я уверена, что на следующей ступени эволюции психология будет меньше интересоваться патологией, предоставив это нейронаукам, и станет чем-то вроде философского обучения, способного подготовить личность к путешествию по стране радости и боли. Глубинная психология превратится в искусство жить, не тратя время попусту. Необходимость спуска в царство Аида составляет центральную идею глубинной психологии, и я хочу заново исследовать ее в своей книге.

У всех нас есть психика, потому что у нас есть воображение. Внутренний мир образов периодически нуждается в обновлении, поскольку виртуальные реальности, разворачивающи-

еся в психике, должны постоянно изменяться. Если прежний сценарий больше не преподносит сюрпризов, если больше некуда двигаться, то личности нужна новая идентичность. Зацикленный на травмах клинический подход не может помочь, поскольку исследование наших психических глубин относится к сфере гуманитарных наук и искусства.

Благодарности

Я многим обязана Друсцилле Френч за ее точность при редактировании моей рукописи, а также за ее щедрую помощь и компетентность в области английского языка. Без ее помощи и поддержки эта книга едва ли была бы написана.

Я испытываю глубокую благодарность к Майклу Вэнной Адамсу, Иди Барретт, Джо Коппину, Уильяму Доти, Кристине Даунинг, Марку Келли, Дарсии Лабросс, Патрику Махаффи, Жилу-Зенону Махо, Луне Махо, Дэвиду Миллеру, Морин Мердок, Марките Риль, Мэррею Шугару, Диане Скафт, Глену Слэйтеру, Деннису Слэттери, Марго Стойер, Биллу и Джоанне Дрэйк, а также их полным сочувствия соседям, Энн Вест. Их интеллектуальная щедрость, эмоциональная поддержка и физическое присутствие показало мне, что все мы являемся частью взаимосвязанной системы разумов, душ и тел.

Я благодарю всех пациентов, студентов и друзей, которые разрешили мне использовать свои истории как иллюстрации к моим теоретическим доводам.

Я благодарна моему брату Клоду Парису за ту роль, которую он сыграл в формировании моего интеллекта в ту пору, когда я была «всею лишь девушкой».

Я хочу сказать «спасибо» Лори Пай за то, что своей преданностью идее защиты окружающего мира она убедила меня в том, что глубинная психология, в конце концов, является экопсихологией.

Наконец я глубоко признательна Джеймсу Хиллману, моему учителю и другу, чьи мысли и работы вдохновляли и направляли меня на протяжении всей моей жизни. Те, кто знаком с его трудами, смогут увидеть, сколь многим мое понимание глубинной психологии обязано его радикальному переосмыслению всей этой области.

Глава 1

Как я пробила свой толстый череп

В тот год падение в пустой бетонированный бассейн и последующий танец со смертью были не первым случаем, когда я проваливалась в дыру. За несколько месяцев до этого эпизода, чуть не завершившегося смертью, закончился мой долгий брак, в результате чего я переживала сильнейшую депрессию. Наш союз был отнюдь не безмятежным. Нам с мужем часто приходилось жить врозь в разных домах, городах, даже странах. Мы устроили себе жизнь, удобную для двух диаметрально противоположных людей, каждый из которых готов дать другому свободу на пути к его призванию. Чаще всего возникавшее между нами напряжение было плодотворным, но постепенно оно стало приобретать все более опустошительный, опасный характер. Когда наши дети повзрослели, нарастающий стресс стал невыносим. Мне недоставало храбрости разрубить нашу связь, но у него нашлось отваги на двоих, и он одним махом рассек гордиев узел, купив билет на самолет, чтобы вернуться на восточное побережье. Да, я понимала, что после того, как дети выросли, наш брак утратил свою необходимость. Да, я понимала, что развод или расставание не обязательно означают конец любви. Да, я видела, что наш брак вредит любви больше, чем разрыв. Да, я видела, что мой муж достиг того этапа жизни, когда он почувствовал, что должен следовать своей истинной природе, а она требовала уединения. Да, я понимала, как сильно он хотел, наконец, получить возможность читать, медитировать, наслаждаться тишиной, одиночеством, покоем. Все это я понимала. Тем не менее все мое существо кричало «Нет!». Рациональное понимание произошедшего совсем не облегчает эмоциональное потрясение. Нет! Нет! Нет! Не ты, не меня, не сейчас!

В своей работе психотерапевта я не раз сталкивалась с одной из самых интригующих загадок человеческой природы: соблазном оставаться в деструктивных, но все же знакомых отношениях, готовностью передать другим власть над своей жизнью, отрицанием потенциальной свободы. Почему мы так охотно обращаемся к мужьям, женам, родителям, друзьям, детям, начальникам, духовным учителям, помощникам, подчиненным с просьбой взять на себя ответственность за нашу свободу? Оказавшись брошенной, я тоже ощутила это невыносимое желание быть зависимой. Я пыталась убедить себя, что свобода хороша, но преждевременна. Я умоляла его побыть в нашей очаровательной тюрьме чуть подольше. Он ушел, как и наметил, взяв только чемодан с книгами и оставив меня наедине с нашими когда-то общими вещами и остатками прошлого. Он вернулся в родительский дом на восточном побережье и погрузился в вожделенное затворничество.

Я думала, что мне станет легче, если я начну очернять человека, который бросил меня. «После всего, что я для него сделала! Да он же чудовище!» В то время я не понимала, что любовь может иметь подземные отростки, которые уходят так глубоко, что, выдергивая корни любви из себя, я тащила вместе с ними и свое сердце. Не один месяц я прожила, отрицая это и выкорчевывая все, что можно, пока не провалилась в ту цементную яму и чуть не умерла.

Эта яма не была метафорической дырой – той огромной пропастью депрессии, где находят себе пристанище брошенные женщины. Я говорю о яме в прямом смысле слова – о небольшом бассейне, служившем резервуаром для фонтана, который предварительно осушили, чтобы выложить его кафельной плиткой. Одна из них, находившаяся на самом краю, была приклеена недостаточно прочно. Я была единственной из гостей на этом чудесном свадебном вечере, кто решил прогуляться с бокалом шампанского в руках вокруг пустого бассейна. Моя нога соскользнула (или очень хотела соскользнуть – этого я никогда не узнаю наверняка), я замала в воздухе руками, как мельница крыльями, тело стало заваливаться назад, и моя голова

ударилась о цементное дно. Обширное кровоизлияние в мозг – и глубокий нырок в холодные воды метафорической реки под названием Стикс.

После кратковременной комы я очнулась в палате интенсивной терапии больницы в Санта Фе. Я не испытывала никаких эмоций в том смысле, какой психологи традиционно вкладывают в этот термин. Физическая боль была мучительной, но я ощущала ее с той непонятной отстраненностью, которую проявляют животные, это похоже на равнодушие под пыткой, пока тело занято переживанием муки. Эго, которое могло бы пропускать через себя боль, отсутствовало. Я вернулась к той точке, где рассеявшиеся частицы бытия либо воссоединяются, либо распадаются навсегда. В таком первичном состоянии я дрейфовала, как простое собрание элементов: мельчайшие капли бытия, движущиеся между бесконечной малостью моей личности и бесконечной необъятностью космоса.

При распавшемся Эго боль ощущается напрямую, как у животного, но так же воспринимается и красота бытия. Все исключительно ужасно или исключительно великолепно. Эмоции в своем крайнем проявлении – невозможные, странные. Я испытывала необъяснимую экзальтацию от того, что во мне разрушалось так много лишнего, набросанного как попало, а физическая боль выполняла роль инструмента для выскабливания обид, соскребания недовольства, размалывания остатков злобы. Такая опасная генеральная уборка под присмотром самой Госпожи Смерти вызвала неожиданные приступы солоноватой радости: грузовик для мусора подан, я готова заполнить его своим экзистенциальным бараклом и использованной, усталой, сломанной самостью. Смерть – это избавление. Добро пожаловать, госпожа Смерть, приступайте к делу.

Расколотый череп – 3-й уровень

Я чувствую, что умираю, как рухнувший на арену раненый бык. Это хорошо, ведь мое сердце уже мертво. Вскоре не станет тела, страдающего от погибшей любви. Боль, все проявления боли прекратились бы, если бы я позволила этой хрупкой пичуге или бабочке, которую греки называли «душой», улететь. Я закрываю глаза и проваливаюсь в глубокое трансовое состояние и, как в галлюцинации, вижу прозрачную бабочку, висящую у меня над головой, словно крошечный парашют, который мог бы унести мою душу. Я не сплю, но эта фантазия похожа на образы, которые возникают во сне, как если бы сны медленно текли через мой поврежденный мозг. Неважно, какая патология создала такую картинку, я очень благодарна ей за бабочку, летающую у меня над головой и машущую крылышками, покрытыми золотой пылью. «Скорее, бабочка! Поторопись. Унеси мою душу. Я открыта. Сейчас как раз время уйти. Давай улетим вместе». Как купальщица, застывшая у края воды и предвкушающая удовольствие от прохлады в глубине забвения, я жду, спокойная и сосредоточенная, готовая к погружению в смерть.

Вместо этого в комнату входит процессия, состоящая из моих ошибок и прегрешений против любви. Я приветствую их. «Да, я совершила все эти ошибки». Я позволяю им пройти с легкостью, которой никогда до того не испытывала. Чувство вины лишено интенсивности, сила страдания отделена от него самого. Я израсходована, я пыль на крыльях бабочки, я ощущаю величественную легкость умирания. Мое сердце разбито, я полна печали и сожаления, но я не виновата. Я сделала все, что могла, и все кончено.

В палату, толкая перед собой каталку, входит медбрат в белом халате. Он начинает отсоединять переплетенные трубки и провода, опутывающие мою кровать, объясняя по ходу, что переложит меня на передвижные носилки, чтобы отвезти на магнитно-резонансную томографию. Он очень мешает нам – мне и моей бабочке, – особенно, когда начинает поднимать мой торс, потому

что меня настигает рвота – вулканическое извержение, выстреливающее лавой далеко за пределы кровати. Молодой человек делает шаг в сторону, просит не тревожиться, объясняет, что такая сильная рвота нормальна при черепно-мозговых травмах. Будет меня рвать или нет, он должен переложить меня на каталку. Этот молодой человек хорош собой (по крайней мере, я все еще могу это заметить), но фонтаны рвоты полностью уничтожили то спокойствие, которое было необходимо бабочке, чтобы унести мою душу. Слишком поздно! Момент для нашего бегства упущен.

Молодому человеку требуется немало времени, чтобы справиться со своей задачей, но он действует умело. Он все убирает, очень бережно обращаясь с этой грудой живой плоти. Он привозит меня обратно после сканирования мозга и укладывает в кровать. Я снова проваливаюсь в транс. Бабочка улетела, а вместо нее возникает отчетливое воспоминание. Когда мне было двадцать лет, в Мадриде я видела легендарного тореадора по прозвищу Кордованец, сражавшегося с быком. Тогда я думала, что никогда не забуду его – такого элегантного и грациозного. В шелковом розовом костюме, расшитом золотыми нитями, он противостоял разъяренному пятисоткилограммовому животному. Но сейчас перед моими глазами возник образ не танцующего тореадора, а величественного раненного быка. Победенный Кордованцем, с пронзенным шпагой загривком, из которого ритмичным фонтаном хлещет кровь, подобно вулканическому извержению моей рвоты, истекающий кровью бык все-таки не хочет признать своего поражения. Воспоминание очень четкое: я вижу, как подгибаются передние ноги быка, когда тот падает, поверженный на колени; он весь сотрясается, его мускулы дрожат под черной блестящей шкурой; при каждом ударе сердца кровь выплескивается из раны фонтаном, окрашивая красным песок на арене; публика на трибунах ненадолго замолкает, а потом бык, словно разгневавшись на саму смерть, делает отчаянное усилие и встает на ноги. Он нападает еще раз, его энергия поражает. Кордованец, танцуя, уворачивается от него. Наконец, бык падает замертво, а зрители аплодируют этой последней доблестной атаке столь же восторженно, как и победе тореадора.

Во мне тоже есть зверь, одержимый желанием выжить. Я ощущаю ту же отчаянную энергию. Мое тело – тяжелое животное, придавленное болью. Бабочка не одинока. Легкой и тихой смерти не будет: бык, который рвется из моей фантазии, приказывает мне вернуться в тело, набраться сил, принять боль и сразиться со смертью. Боль, которая крепко вцепилась в меня, сохраняет мне жизнь, удерживая меня в моем животном теле. В боли есть энергия. Это энергия того тяжелого, раненного черного быка, цепляющегося за жизнь, в то время как бабочка предпочитает бегство и свет. Ни один из этих образов не собирается сдаваться. Они вступают в битву между собой. Все это очень похоже на кинофильм. Я полностью поглощена борьбой между быком и бабочкой. Активность воображения удерживает мое внимание, не давая провалиться в беспамятство.

Хаос может освобождать. Хаос физической боли разбил и раскрыл меня, подобно тому, как в стене образуются трещины, пропускающие свет. Мне нечем заняться, так как я прикована к постели. Я могу только быть. Я ощущаю величие капитуляции перед болезненным, очищающим процессом разрушения. Человека, которым я была и который больше не мог выносить бытие, убивают. Это разрушение – для меня передышка.

Периодически медсестра причиняет мне страдание, направляя в мои глаза яркий свет, чтобы убедиться в сохранности рефлексов зрачков. По-видимому, черепно-мозговое кровоизлияние усилилось, ухудшив мое состояние, раз меня поместили в реанимацию. Фонарик медсестры, направленный мне в лицо, напоминает сцену из старого детективного фильма: слепящий свет в лицо подозреваемого, непрерывный допрос без передышки. Эта медсестра – суровая матрона, упорная, как полицейский. Примерно каждый час она повторяет одни и те же вопросы. Как вас зовут? Где вы родились? Сколько вам лет? Какой сегодня день недели? После четырех таких сеансов допроса я высказываю предположение, что, возможно, разговор станет поживее, если она будет задавать другие вопросы или я тоже спрошу ее о чем-нибудь. «Это невозможно», – говорит она. Это те вопросы, которые она должна задавать, чтобы проверить, продолжает ли мой мозг правильно функционировать. Подобные банальности меня обескураживают. Я ощущаю себя невыразимо одинокой – брошенное, никому не интересное тело. Я зову бабочку. «Давай уйдем. Расправь крылышки. Позволь мне ускользнуть. Прощайте, все! Наконец, я завершу курс и получу последний диплом, который подтвердит мою автономность: я умру в одиночестве! Королева самоопределения умирает без суеты! Я, как и полагается воспитанному человеку, отойду, не пытаюсь кого-то впечатлить, гордась своими крыльями».

Каждый раз, когда я пытаюсь закрепить победу бабочки, встает на ноги разгневанный бык. «Прекрати эти глупости! – командует он. – Я заставлю тебя исторгнуть даже воду, которую ты пьешь». Миг – и вулкан снова начинает извергаться, забрызгивая не только мою пижаму и простыни, но и безупречно белую униформу строгой серьезной медсестры, которая в очередной раз проверяет мои рефлексы с помощью фонарика. Ей не нравится, что рвота попала на ее белую униформу, и ее лицо искажается от отвращения. Не спорю. Я отвратительное животное, и я извиняюсь изо всех сил, от стыда бормоча глупые оправдания: «Извините, меня никогда еще ни на кого не рвало, мне ужасно жаль!» Она резко уходит, а я остаюсь на час в этом вонючем месиве. Я воспринимаю все как наказание за свои дурные манеры и чувствую себя необычно глубоко задетой, погружаясь в океан жалости к себе. Это так похоже на мою мать, всегда нетерпимую к моим болезням, сердившуюся за то, что я создавала ей лишнюю работу, раздражавшуюся даже от моего прилипчивого обожания. Профессиональная роль медсестры требует деловитости, холодности, отстраненности. Мать была медсестрой. Какой праздник для моих комплексов. Я опять беспомощный брошенный маленький ребенок.

Медсестра, сменив форму, наконец возвращается с помощницей – мексиканкой, которая не говорит по-английски и должна привести в порядок постель и тело в ней. Эта женщина и я остаемся одни. Она в упор глядит на меня, и это как-то затягивается. Я никогда не встречала такого пристального взгляда. Она как будто смотрит сквозь, а не на меня. Ее молчаливый взгляд одновременно видит и говорит. Я понимаю, что она видит, что я – между жизнью и смертью, в неопределенности. Ее глаза говорят, что она не намеревается ни влиять на меня, ни ругать; нет нужды стыдиться, у нее нет безразличия к телам – живым и мертвым – или к телам в промежуточном состоянии, как я, извергающим рвоту и флиртующим со смертью.

Она начинает снимать с меня испачканную больничную одежду. Я избавляюсь от напряжения. Она поддерживает руками верхнюю часть моего туловища, нежно, но крепко. Я расслабляюсь, сворачиваюсь в комок, а она начинает тихо, но выразительно напевать какую-то мелодию. Похоже на «Аве Мария», но не совсем, хотя, насколько я понимаю из слов, они, кажется, призывают мне на помощь Богоматерь. Я впитываю каждую ноту этой успокоительной песни. Ее голос проникает глубоко в меня, как во время акта любви. Женщина, занимающаяся любовью с другой женщиной с помощью своего голоса? Я прижимаюсь к ее сердцу, вдыхаю запах кожи, нахожу убежище в ее доброте. Чем больше сострадания я получаю, тем больше открывается ее голос, вбирая мое существование в свою песню. В это мгновение я люблю эту женщину, которую даже не знаю, непосредственно, полностью, абсолютно. Я люблю ее тело, люблю ее душу. Это явление Великой Матери. Ее песня дает волю молчаливому потоку слез бесконечной благодарности за то, что такой человек существует.

Возвращается строгая медсестра и нарушает сладостную передышку. Меня печалит, что медицинской системе, кажется, чуждо понимание целебной силы тех редких, но бесценных людей, чьи руки, голоса, тела, глаза, запах и душа обладают властью переливать жизнь из сердца в сердце. Их дар невозможно измерить. В руках у строгой медсестры лист бумаги – документ, который мне предстоит подписать. Она объясняет, почему я должна это сделать. Я не в состоянии понять ее объяснений. Я чувствую себя тупой оттого, что вынуждаю ее повторять. Меня осеняет, что кровь, затопляющая мой мозг, превращает меня в клинического идиота; работа моего ума замедляется с каждым часом. Я мало что понимаю в ее пространственных предложениях, начиненных сложными причинными связями, научной информацией, юридическими вопросами. Я могу что-то «уловить» из сказанного, только если предложение короткое, а за ним следует пауза на обдумывание. За ночь я превратилась в идиотку с высшим образованием. Мой разум сейчас гораздо ближе к разуму кошки, а не интеллектуалки, которой я когда-то была¹. Прошлой ночью при поступлении в реанимационную палату я еще помнила свой телефонный номер. Сегодня – уже нет. Медсестра объясняет во второй раз. Кажется, до нее доходит, что я в некотором роде поврежденный предмет. Наконец, мне удастся понять. Меня просят подписать специальный документ, дающий доктору разрешение на трепанацию в случае, если внутреннее кровоотечение не прекратится до утра. Снова разъяснения, разъяснения, разъяснения. И наконец, вопрос: «Вы подпишете?» Ответ: «Ладно». Чувство – безразличие. Делайте с моим телом, что хотите, – я его больше не выношу, это отбросы.

Через час после того, как я подписала бумагу, невропатолог сообщает мне, что трепанация, вероятно, позволит мне выжить, но невозможно предвидеть, какой ущерб будет нанесен мозгу за то время, пока будет приниматься решение об операции. Я зову медсестру, которая приносила мне документ на подпись, чтобы сообщить ей, что хочу разорвать его. Риск весьма велик, и у меня нет желания превратиться в овощ, прикованный к постели! На этот раз в зверинце согласие. Бык и бабочка приходят к консенсусу. Давайте-ка любой ценой выбираться из этого безобразия. Зачем нужно тело, которое, возможно, не будет ходить, есть, плавать, заниматься любовью, ездить на велосипеде или копать в саду? Итак, мы договорились.

Мы уничтожаем этот документ и отправляемся в путь, бабочка на хвосте быка. Я жестикулирую, споря с медсестрой, что-то объясняю ей и умоляю разорвать только что подписанную бумагу, но испытываю растерянность, волнение, сама себе противоречу. Моя речь бессвязна, как сгенерированная компьютером бессмыслица. Медсестра ничего не понимает. Она думает, что я перевозбуждена и брежу, и вводит транквилизатор мне в вену. Мой внутренний экран затуманивается, я возвращаюсь к небосклону полусознания на всю оставшуюся ночь. Заканчивается второй день моего пребывания в палате реанимации.

На следующий день я обследую аппараты, к которым подключена, и множество мониторов возле моей кровати, которые контролируют их работу. Судя по тому, что мне не удалось нащупать бинтов на голове, трепанации не было. В реанимационной палате я чувствую себя, как в кабине самолета, сюрреалистическое зрелище, напоминающее научную фантастику. Я начинаю гадать, какой из образов сегодня возобладает: черный бык или белая бабочка? Новая медсестра за компьютером на центральном посту, я вижу ее через распахнутую дверь своей палаты, услышав сигнал тревоги, она стремительно вбегает ко мне. У нее тоже, похоже, есть ко мне претензии. «Вы дышите не так, как нужно. Этот монитор показывает количество кислорода, поступающего в ваш мозг. Вы должны поддерживать его на уровне 80–95 процентов, а у вас едва 55». Для человека, который, как я, провел всю свою взрослую жизнь в академической среде, уровень 55 процентов означает, что я неудачница. Хорошо, что хоть вернулась способность говорить более или менее связно. «Ладно, раз так, то я, наверно, провалила этот экзамен. Готовьте мешок для тела, я готова уйти». Я знакома со статистикой: 80 процентов пациентов, поступивших в реанимацию и пробывших там более 24 часов после постановки диагноза, живыми оттуда не выходят. Я пробыла здесь уже больше 24 часов, так что мой шанс выбраться отсюда живой составляет всего 20 процентов. Я уже слышу звук застегивающейся молнии на пластиковом пакете для тела, но это меня нисколько не пугает.

Бабочка побеждает, но вдруг на четвертый день происходит неожиданное событие – сюрприз из разряда тех, что иногда случаются, когда все идет хуже некуда. Я бы назвала это чудом, если бы любители буквальных трактовок не испортили это слово. Чудо вступило в мою палату на четвертый день вместе с моей тридцатилетней дочерью, чрезвычайно умной и организованной молодой женщиной. У нее научный склад ума, такой же, какой был у двух присматривавших за мной медсестер, пока жизнь не иссушила их и не наполнила уксусом. Высокая и прямая, она появляется в дверях и сообщает мне: «А вот и я! Не волнуйся, мама! Я обо всем позабочусь. Я отвезу тебя обратно в Санта Барбару, в твою собственную постель». Ее взгляд обегает мою палату, и я вижу, что она понимает, какую именно бабочку я сейчас призываю, и сердце ее обрывается. Ее спина, еще мгновение назад такая прямая, начинает сгибаться, а губы – дрожать, как у девчушки, которая вот-вот заплачет. Она подходит, наклоняется надо мной, прижимаясь головой к моей груди. Она опять моя малышка, ребенок, вовсе не готовый потерять маму. Я это чувствую. До сих пор я об этом как-то не задумывалась.

Палата медленно наполняется сияющим золотистым светом. Ее любовь ко мне и моя любовь к ней заставляют меня физически почувствовать, как кровь, текущая у меня в венах, насыщает клетки кислородом и любовью. Я

в буквальном смысле ощущаю свое сердце и свой мозг, чувствую их, хотя науке и неизвестен нервный аппарат для ощущения этих частей тела. На первый план выходит переживание взаимосвязанности всех людей: и тех, кого мы любим, и тех, кого едва знаем, как, например, мексиканку, которая пела для меня; ныне живущих и ушедших от нас; почтенной строгой медсестры и моей мамы, и моего ребенка. Все мы являемся разветвленными отростками одного невидимого корня, который направляет поток от одного полюса к другому, который меняет местами боль и радость, любовь и смерть, боль и ее облегчение, живых и мертвых, присутствие и отсутствие, дочь и мать. Я ощущаю, как переключаются полюса, и отдаюсь в руки своего ребенка, который становится для меня матерью. Я – ее дитя, а она – «хорошая» грудь. Вот мое чувство священного – эта структура, это корневище, эта любовная связь, которая решает, буду я жить или нет.

Целый час мы обе неподвижно лежим на больничной кровати, и я ощущаю физическое тепло этого свечения. Это одно из самых сладостных и сильных переживаний, которые мне когда-либо довелось испытать, сопоставимое разве что с опытом рождения ребенка. Я вижу, как жизнь прокручивается у меня перед глазами наподобие строевого смотра, устроенного сознанием в последнюю минуту. Я прошу дочь, чтобы она простила мне все ошибки, которые сейчас видны мне так отчетливо. «Я думала, что помогаю тебе, но сейчас понимаю, что это было желание контролировать. Прости. Я мешала тебе искать твой собственный путь». И еще признания. Некоторые вслух, другие – молчаливые и личные. В основном о неудачах в любви. Слепые пятна, которые внезапно проявились. Все защитные стены рушатся и обнаруживают мои грехи. Эти грехи не имеют никакого отношения к христианскому Богу; все они касаются человеческой любви во всех ее проявлениях вплоть до любви к хорошо сделанному делу. Прости, Боже, что не ты в центре моего внимания, ты никогда там не был, и даже в этот последний час мои мысли не о тебе. Искренне говоря, я рада, что никогда не была по-настоящему предана тебе, иначе сейчас я испытывала бы ощущение невыносимой ошибки, впустую растрченного чувства, как будто стрелы признаний в любви направлялись по неверному адресу. Сожаления, которые я все-таки испытываю, никак не связаны с тем, что я тебя отвергала, трансцендентный христианский Бог, они вовсе не о недостатке веры в Твоем понимании. Я пала не с твоих небес. Моя совесть озабочена не грехами против такого Бога, как Ты. Речь идет о реальных людях, с которыми я могла бы быть более великодушной, принимающей, дающей, преданной; обо всех тех задачах, с которыми я могла бы справиться лучше.

В списке моих сожалений есть еще одно – простое, но не отпускающее меня: как бы я хотела тратить меньше времени на повседневную текучку, вычеркивая завершенные дела из моего ежедневника и быстро перебегая к следующему пункту, и по-настоящему наслаждаться самим процессом деятельности.

Если я буду жить, я клянусь, что стану другой, в идеале – человеком, который будет абсолютно счастлив просто оттого, что у него есть две здоровые ноги, чтобы передвигаться, и глаза, чтобы читать хорошие книги, и тело, чтобы ощущать реальность каждого момента.

Сейчас я впервые искренне желаю встретиться со своей тенью, какой бы обширной она ни была. Это желание приходит с благодатью, которую я уже

испытала в первый день пребывания в реанимации: я вижу свои недостатки, но не чувствую себя виноватой. Я прихожу к пониманию того, что, пытаясь любить по-настоящему, мы можем причинить вред даже тем или особенно тем, кого любим. Присутствие тени – это часть мира живых. Благодать заключается в том, что божественная любовь вот-вот освободит меня. Я вижу свои ошибки и понимаю, что они обычны для человека. У меня есть ограничения, я соединяю в себе и свет, и тьму.

Никогда не доводилось мне видеть ничего столь же прекрасного, как свет, исходивший от кровати, на которой лежали мы с дочерью. Никогда еще узы любви не ощущались мною во всей их простоте и несовершенстве. Сверхалось чудо – такое простое и обыкновенное: я перестала искать недостатки в окружавшем меня мире, хоть он и нес мне смерть. Снова льются слезы – слезы радости. Не могу сказать, чем был тот час просветления – частью процесса ухода из мира живых или сигналом о моем возвращении. Я действительно не знаю, я чувствую себя полностью истощенной и в то же время переживаю радость. Я ухожу или возвращаюсь?

И появляется бабочка, чтобы ответить на мой вопрос. Она складывает крылышки коконом и прячется у меня в сердце, как бы говоря: «Мы снова встретимся, но не прямо сейчас». Образ быка тоже появляется вновь. Он утратил свою свирепость. Сейчас это старый, усталый бык, малоподвижный, с тяжелым дыханием, тихий, как спящий кот, умиротворенный бесконечной благодатью, не умерший, а просто старый и изможденный.

На следующий день ко мне приходит невропатолог. Он не просто удивлен, а потрясен. Сегодняшнее сканирование показало, что кровотечение прекратилось и кровь уходит из отделов мозга, которые он называет цистернами. Нет никаких признаков образования тромба. Ему случалось наблюдать подобные случаи исцеления, но только у детей. Для женщины моего возраста (55 лет) такое весьма маловероятно. Он улыбается, говорит об удаче, изредка выпадающей в лотерею жизни, объявляет меня невероятно везучей. Я бы хотела сказать ему, что когда руки моей дочери обнимали меня, создавая укрытие, я снова стала ребенком. С помощью этих рук Великая Мать укачивала меня в молчании, заполненном светом, который излучали частицы любви. «Вот так был исцелен ваш пациент, доктор». Однако подобные проявления мистики в целом не заботят медицину. Я просто поблагодарила его за мастерство и попросила, чтобы были соблюдены мои права: я хотела, чтобы меня выписали из больницы немедленно, в тот же день. Я буду приходить каждый день на регулярный осмотр, но я хочу выбраться отсюда сегодня же. Мои великодушные друзья, у которых я гостила до несчастного случая, предложили мне с дочерью остаться у них до тех пор, пока я не смогу передвигаться. На две прекрасные недели мы с дочерью остаемся одни в великолепном доме: я – младенец, она – мать. Потом мы улетим домой, чтобы продолжить нашу жизнь и вернуться к прежним ролям.

Глава 2

Сказка мама, папа и я, я, я

Мудрости можно научиться

Вернувшись из своего путешествия в царство боли, я обнаружила, что на конверте, содержащем выписку из моей истории болезни, нацарапана одна строка – центральная идея моих путевых заметок. Это было что-то вроде напоминания себе: мудрости можно научиться. Жизненные трудности дают возможность проникнуть через внешнюю оболочку нашей персоны и добраться до самой ее сердцевины – в пространство, где покоится и ждет нас наша собственная психологическая мудрость. Человек открывает для себя простую истину: не существует абсолютного психологического *здоровья*. У всех нас есть способность к мудрости, которая имеет множество разновидностей: одна из них – это психологическая *мудрость*. Она не возникает сразу в полном расцвете, а появляется сначала как зернышко, готовое прорасти, и существует в каждом человеческом существе. Будь наше общество настроено на потенциал и ценность этого зернышка, мы могли бы пестовать мудрость психики с самого раннего возраста. Мудрость – не предмет, который можно просто передать другому. Она больше похожа на ориентир. Точно так же, как зернышко прорастает и тянется к свету, душевная мудрость – это тот самый компас внутри каждого из нас, указывающий самое продуктивное направление нашего развития. Мудрость – это скорее пункт назначения, а не судьба; цель, а не устойчивое состояние.

Все направления знаний и духовные учения совпадают в одном: все мы начинаем свой путь как нуждающиеся, незащищенные, беспомощные дети. Если потребности ребенка должным образом не удовлетворены на первом этапе жизни, взрослому в конце концов придется вернуться в прошлое и исправить ситуацию. В этом заключается основная задача психотерапии: отправиться в прошлое и дать внутреннему ребенку то, что ему нужно, чтобы вырасти. Тем не менее возможность задействовать мудрость появляется, когда человек наконец оказывается способен отойти от модели развития. В этом месте буддизм сильнее всего сближается с психотерапией, заявляя: да, сострадание позволяет утешить и успокоить этого ребенка. Да, внимание к внутреннему ребенку поддерживает ту жизненную силу, которая естественным образом перерастает в зрелость. Все пророки, целители и мудрецы имеют качества Великой Матери. Они помогают нам расти, питая нас Ее молоком, молоком сострадания.

Мне довелось пить это сладкое молоко во взрослом возрасте; без этого дара я была бы сейчас мертва. Однако Великая Мать также персонифицирует бдительность матери, ожидающей, что ребенок будет расти, иначе внутренний ребенок превратится в тирана и взрослый человек останется инфантильным, эгоистичным, напыщенным, деспотичным большим младенцем, потерявшим зерно духовного знания. Мудрый психотерапевт работает не только с неудовлетворенной потребностью в материнской заботе, но также и с неудовлетворенной потребностью в сепарации. Материнская забота в психотерапии состоит одновременно из кормления и из отлучения от груди.

Каждая психологическая школа предлагает свое теоретическое понимание базовых понятий Мать – Отец – Ребенок. Некоторые определения кажутся странными и притянутыми за уши, но все они указывают на центр человеческой души, неизменно присутствующий практически во всех философских и духовных учениях на протяжении тысяч лет. Именно этот общий принцип, единая, универсальная архетипическая история будет отправной точкой для моих размышлений. Здесь, в этой главе, я задаюсь вопросом: в чем заключается общий для всех сюжет, что за орешек спрятан под скорлупой? Консенсусом часто оказывается истина, с кото-

рой все соглашаются в силу ее простоты. Тем не менее, эти «простые истины» уникальны, и они являются основополагающими, потому что они есть корень наших коллективных ценностей. Когда наука развивается так быстро и одновременно в стольких направлениях, как это произошло с психологией, скоро наступает момент, когда мы теряем из виду основы; мы больше не видим фундамент огромного здания теории; мы забываем проверять надежность креплений, удерживающих нас вместе. Время от времени бывает полезно напомнить себе, что все люди (не только мудрые психологи) разделяют вечные ценности, архетипические принципы – духовные и теоретические краеугольные камни, поддерживающие все здание.

В приведенной ниже сказке я пытаюсь обобщить это соглашение философов, психологов, гуру, мудрецов и духовных лидеров различных исторических этапов и стран. Оставляя в стороне теории, я представляю свои идеи в весьма субъективном жанре – жанре сказки. Я предлагаю сопоставить мое видение с вашим личным восприятием данной истории.

Действующие лица

В моей сказке действуют три персонажа: Архетипический Ребенок, Великая Мать, Архетипический Отец.

Архетипический Ребенок

Ребенок воплощает в себе универсальное состояние незащитности и потребность в психологической поддержке, характерные для новорожденного. Юнгианцы, склонные к античной изысканности, называли этот архетип *Puer* (дитя) или *Puer Aeternus* (Вечное Дитя). Этот архетипический Ребенок существует в нас на протяжении всей нашей жизни и несет в себе одновременно и уязвимость, и жизненную силу молодости. Мы регрессируем к этой незащитности каждый раз, когда жизнь причиняет нам боль. Мы чувствуем радость Ребенка каждый раз, когда нас охватывает желание учиться, открывать, пробовать новое. Архетип вступает в действие, когда солдат не может уснуть, потому что его мучают ночные кошмары, когда профессиональное выгорание приводит к слезам на работе, когда страдающий от неразделенной любви человек не может выбраться из постели и встретить рабочий день. Архетипический Ребенок кричит: «Позаботьтесь обо мне, сам я не могу и не буду. Любите меня, радуйте меня, иначе я умру».

Великая Мать

Она – воплощение сострадания, составляющего самую суть материнства. Материнство и сострадание – синонимичные понятия, и они могут быть присущи мужчине или женщине, сестре или дяде, другу, любимому, соседу по камере или, если очень повезет, биологической матери. Иногда биологический отец играет скорее роль Великой Матери, чем роль Отца. Вот почему нам нужен архетипический язык, а не буквальные обозначения. Архетипическая роль отличается от социальной или биологической функции; что действительно важно, так это переживание архетипа. Человек нуждается в том, чтобы ощутить ласковое прикосновение руки Великой Матери, почувствовать на себе ее взгляд, полный нежности, не осуждающий нас за нашу слабость. Великая Мать – это опыт безусловной любви, без которой ничто маленькое, ранимое, младенческое не может выжить, даже «зародыш» идеи и первые пробные беспомощные строчки, с которых началась эта книга. Ни один писатель в здравом уме не рискнет показать черновик критике, пока текст не «дозреет» и не будет хоть немного отредактирован. Все новое, молодое, уязвимое – даже первый росток того, что станет огромным дубом, – впервые появляется как слабый побег, требующий защиты и заботы; иначе он будет сломлен и погибнет.

Великая Мать имеет множество наименований: материнский принцип, способность к состраданию, нежная забота, и даже «целительная сила куриного бульона». Я предпочитаю не связывать Великую Мать с женственностью, так как это уже привело к многочисленным непониманиям. Мысль о том, что женский пол в большей степени одарен материнскими качествами, является философским заблуждением, несущим трагические последствия для обоих полов. Сострадание есть человеческое качество, и Мать его олицетворяет. Если бы матери не обладали материнскими качествами, человечество не выжило бы, потому что человеческие дети являются самыми уязвимыми созданиями животного мира. Тем не менее, это архетипическое качество живет в каждом из нас и может с равной вероятностью развиваться или не развиваться.

Послание Великой Матери – это, прежде всего, милосердие: «Я люблю тебя, малыш, просто за то, что ты есть. Не плачь. Я здесь. Я позабочусь о тебе, накормлю тебя, вылечу, приласкаю и дам почувствовать вкус доброты». Когда Великая Мать отказывается отдавать себя (это означает, что настоящая мама раздражена и говорит: «Отстань и позаботься о себе сам»), архетипический Ребенок переживает тот запредельный ужас, что являет собой сущность и источник всякого страха.

Архетипический Отец

Этот всемогущий Отец, или Космический Отец, или Бог-Отец, является третьим и последним героем нашей сказки. Отец объясняет Ребенку, что такое обусловленная любовь и что такое принцип закона и порядка (они могут называться иначе, однако они универсальны). В мифологии архетипический Отец наделен громовым голосом и грозно сдвинутыми бровями – так римляне представляли себе Юпитера, греки – Зевса, а христиане – Бога-Отца. Эти отцовские божества олицетворяют власть и ответственность. Ребенок получает от могущественного отца ощущение силы и защищенности. Именно об этом говорят все дети, когда хвастаются: «Мой папа сильнее твоего» (богаче, выше, смелее, у него самая большая машина, самая лучшая пушка, самые увесистые кулаки или самый современный компьютер). Это чувство проецируется на каждого, кто обладает властью (монарх, генерал, президент, руководитель, директор, капитан, шериф). «Наш президент имеет больше влияния, чем ваш, и я поддерживаю его, поскольку понимаю, что нуждаюсь в защите, которую он предлагает».

Архетип Отца присутствует в преподавателе, который отправляет вас на пересдачу, но может и помочь подготовиться к экзамену. Он (или она) может быть банковским служащим, который объясняет, что вы банкрот, или дает кредит для нового дела. Это полицейский, который выписывает штраф, но спасает от воров и убийц. Он – судья, который выдает вам штрафной и отправляет вас на скамейку, но при этом следит, чтобы игра шла честно. Архетипического Ребенка пугает появление этой наделенной властью фигуры, которая принуждает его к соблюдению правил и указаний. У Отца имеются четкие представления о поощрении и санкциях, и он упорно придерживается принципа порядка. Архетипический ребенок в бешенстве: «Что?! Я, Маленький Король в своем Дворце, должен соблюдать правила? Иначе будет хуже? Мне это совсем не нравится!»

Теперь нам известны действующие лица, давайте рассмотрим сценарий.

Испытание первое: родился нуждающимся в поддержке

Ребенок: Я такой маленький, Великая Мать. Я умоляю тебя, заботься обо мне. Я только пришел в этот мир.

Я даже не знаю, как отличить голод от холода, боль – от страха. Мое сознание не развито. У меня нет культуры и языка. Все, что есть, это мое тело, подчиненное своим потребностям. Оно чувствует удовольствие или боль. Это не Я, потому что у меня еще нет Я. Честно говоря, я не представляю, кто Я и кем могу стать. Прошу тебя, найди нежные слова для моих ушей, чтобы у меня появилось желание выучить язык. А когда ты подаришь мне слова, я захочу слушать сказки. Я хочу, чтобы они были содержательными и сложными. Я хочу, чтобы эти истории дали мне ощутить присутствие человечества, плотное, имеющее множество защитных слоев, созданных поколениями мудрецов. Мне нужно стать частью большого, развитого, населяющего многие страны племени, достаточно щедрого, чтобы сохранить мою жизнь и защитить от зла. Больше всего, Великая Мать, я хочу, чтобы ты помогла мне определить, что есть Я. Смотри на меня с обожанием. Стань зеркалом, в котором я буду отражаться как твой Король-Солнце, источник света, главная радость твоей жизни.

Великая Мать: Не бойся, дитя. Я дам тебе все это. Моя цель в том, чтобы убедить тебя родиться, почувствовать радость телесной жизни, желание получать удовольствие и быть счастливым.

Ребенок: Ласка, колыбельные, крепкие объятия, нежный голос и поцелуи – ты дашь мне все это?

Великая Мать: Тебе это нужно так же, как пища, тепло, язык и семья. Если не будет радости, ты не захочешь по-настоящему прийти в мир, ты не сумеешь расцвести. Итак, у тебя будет все необходимое. Но послушай! Ты должен сейчас же начать меняться и взрослеть, чтобы стать полноценным человеческим существом.

Ребенок: А что, если я этого не сделаю?

Великая Мать: Я брошу тебя, дитя! А если я тебя брошу, ты умрешь.

Ребенок: Хорошо! Я готов! Что мне предстоит?

Великая Мать: Будет множество испытаний, все они интересны и сложны.

Ребенок: Если они сложны, я хочу, чтобы ты все сделала за меня.

Великая Мать: Если я все сделаю за тебя, ты никогда не сможешь сказать про себя Я. Нет Эго – нет самостоятельности. Нет Эго – нет свободы.

Ребенок: Я хочу Эго. Я хочу свободу. Я хочу мир, и я хочу все это прямо сейчас. Каким будет первое испытание? Давай его сюда.

Великая Мать: Вот оно: учись отделять одно от другого! Начинай прямо сейчас, учись отличать чувство голода от чувства холода. Учись опрятности, потому что твои грязные пеленки плохо пахнут, даже для мамочки. Узнай, что «ты» и «я» значит двое, а не один. Пойми, что я буду все меньше и меньше соответствовать твоим требованиям. Пока ты растешь, тебе придется постепенно отрекаться от престола.

Ребенок: Я не хочу.

Великая Мать: Конечно, не хочешь. Именно это сопротивление и является первым шагом в твоём обучении. Я буду заботиться о том, чтобы не переполнить тебя новым опытом, буду регулировать количество трудностей. Однако если ты будешь упорствовать в своей зависимости, все люди вокруг станут избегать тебя. Это твой первый выбор: либо ты отделишься, либо навсегда останешься без Эго, без себя, без ориентиров и идентичности.

Ребенок: Ладно, в таком случае, я попробую. Это испытание действительно такое ужасное, как мне кажется?

Великая Мать: Да. И многие сдаются. Но одновременно оно может быть потрясающим, так как именно здесь начинается твоя свобода.

Ребенок: Я готов. Испытай меня.

Великая Мать: Видишь яблоко на столе? Если ты голоден, не зови меня. Схвати его и кусай своими молодыми зубами. Ешь яблоко, а не мать. Оно вкусное. Ты почувствуешь свободу.

Испытание второе: сущность Материи

Ребенок: Я готов ко второму испытанию.

Великая Мать: Оно пройдет на моей территории, но я не буду указывать тебе путь. Материя будет твоим учителем. Открой для себя твердость железа, жар огня, свежесть утренней росы, мягкость бархата, красоту и опасность воды. Иногда материя сопротивляется, а иногда помогает. Она требовательна. Если ты покажешь свое неуважение, она отомстит, испортив ту материю, из которой состоишь ты сам.

Ребенок: Мама, где и как я найду эту Материю?

Великая Мать: Просто играй. Все, что ты должен делать сейчас, это играть со всем вокруг, изучать различные формы существования материи. Результат наступит позже, в мире Отца.

Ребенок: Это я могу! Давай играть!

Испытание третье: встреча с Отцом

Отец: Твое третье испытание связано со мной, твоим Отцом. Ты должен узнать, что на свете есть такие вещи, как война, соперничество и борьба. Ты приходишь в мир, где многое покупается и продается, в мир сотрудничества и управления, закона и порядка, правил и инструкций, поощрений и наказаний.

Ребенок: Это значит, что мне придется работать? И прекратить играть?

Отец: Это по-прежнему может быть похоже на игру, но твоя активность должна быть результативной, приносить что-то взамен. Ты можешь строить, творить, делать открытия, изобретать, сочинять, проповедовать, учить, готовить, вырезать из дерева, рисовать, создавать блага, управлять ими, преумножать их, распределять. Работай для себя и для других. Старайся изо всех сил, проверяй свои возможности, отдавай, достигай, действуй, давай, давай, пошел!

Ребенок: Хорошо. Дай мне работу.

Отец: Нет, найди ее сам.

Ребенок: А вдруг я все испорчу?

Отец: Если ты не справишься, то станешь одним из тех слабаков, которые постоянно жалуются: «Система нечестная, и зачем работать, если невозможно победить. Отец требует от меня слишком многого, и все это так трудно; если я не могу победить систему, я уйду!»

Ребенок: Что, если я не справлюсь с одним из испытаний?

Отец: Чтобы заглушить унижение от неудачи, ты обещешь все, что связано с проваленным испытанием. Например, если ты не справишься с правилами Матери, ты будешь обещивать желание. Зачем желать чего-то, если Мать не удовлетворяет желания? Если ты не научишься уважать материю, ты не сможешь постичь радость чувственного мира, потому что природа материальна. Если ты не будешь следовать моим законам, ты потеряешь дом, станешь слабым, ненадежным, бесполезным.

Ребенок: А что, если я не справлюсь со всеми тремя испытаниями?

Отец: Ты никогда не почувствуешь себя по-настоящему живым, никогда не найдешь смысл. С тобой будет что-то происходить, хорошее или плохое. Однако ты будешь занят поддержанием своей самооценки и сведешь все события к их буквальному содержанию, теряя при этом самый сок жизни. Не будет разговоров – только монологи. Никаких отношений, только ловкое манипулирование. Ты не сможешь давать и брать – только воровать, нападать и убегать.

Ребенок: Ого! Не будет побед, богатства, радости, а только одиночество? Думаю, я понимаю, что ты имеешь в виду, потому что я знаком с девочкой, которая как раз такая. Я испек ей торт на день рождения, по рецепту Великой Матери, такой сладкий-вкусный-питательный-полезный-для-здоровья-потрясающий торт. А она увидела только торт, только еду, а не любовь, которую я пытался выразить. Я думаю, она не справилась со всеми тремя испытаниями.

Отец: Именно! Представь эту девочку, когда она вырастет: секс будет разменной монетой, замужество – всего лишь сделкой, работа – только ради денег, успех превратится для нее в обязанность перед обществом. Если ты не пройдешь три этих испытания, ты будешь думать: «И это все? Именно такой должна быть жизнь? Не очень-то много!». У нас есть множество названий для тех, кто проиграл: самовлюбленные, эгоистичные, ограниченные люди, инфантильные взрослые, которые остались корыстными, эгоцентричными и одержимыми, какими имеют право быть лишь младенцы. Эгоизм – это проклятие, лишаящее способности к плодотворному

взаимодействию с миром. Ты живешь в бедности, потому что не можешь видеть жизнь как бесконечный обмен энергиями, не понимаешь, как это – заниматься любовью с миром. Эгоист проклят. Все, что ты хочешь, это любить себя, других, весь мир. Твоя Мать и я благословляем тебя, Дитя. Аллилуйя.

Глава 3

Терапия как лекарство: медицинская модель

Очень заманчиво поверить в то, что душа может быть избавлена от страданий, что анализ эмоций решит проблемы психики. «Пожалуйста, доктор, вылечите меня, я так больше не могу». Именно с этого обычно и начинается психотерапия. Поиск «лекарства» продвигает вперед психотерапевтический бизнес: пациент пробует разнообразные способы «починки», некоторые тратят на это лучшую часть взрослой жизни. Печальная ирония заключается в том, что настоящая польза от расширения сознания достигается лишь после того, как человек поймет, что вера в исцеление – это экзистенциальный тупик. Стремление к осознанности, мудрости, к счастью по своей сути противоположно лечению. Отношения между людьми и боль, которую они причиняют, были предметом анализа представителей самых разных общественных наук. Их открытия завораживают, но для изучения тех аспектов отношений, которым свойственна глубина и сложность, научные методы не годятся. Научные модели отлично работают для ученых, но оказываются не пригодными при попытке «интерпретировать» душу, как невозможно описать ночное небо языком современной космологии. Психологические конstellляции нестабильны, потому что основаны на личных мифах тех, кто в них включен, а миф всегда может быть заменен на другой. Вот пример ситуации, когда подход, нацеленный на *лечение* симптомов, совершенно упускает из виду более глубокий слой проблемы. Эта молодая бабушка была моей студенткой и очень гордилась тем, что остановила попытку школьного психолога «вылечить» ее внука.

Бабушка, кто-то убил мою собаку

Щенка моего семилетнего внука сбил насмерть неосторожный водитель. Мальчик был так расстроен, что у него возник нервный тик, который усиливался с каждым днем, и в конце месяца школьный психолог позвонил его матери (моей дочери). Консультант утверждал, что симптом является признаком патологии¹, что ребенок не справляется, не может нормально общаться, что он замкнутый и мрачный, и спросил, не могла бы мать предложить мальчику зайти на следующий день к психологу для лечения. После такого приглашения внук вообще отказался ходить в школу. Он почувствовал, что «повестка» явиться в кабинет психолога была нападением на его душу.

Я не сомневаюсь, что школьный психолог сделал бы все возможное, чтобы помочь ребенку, который явно нуждался в поддержке, но я посчитала «вручение повестки» возмутительным. Для меня было совершенно неприемлемо, что с моим внуком обращаются так, как будто он «заболел», из-за того, что он месяц горюет по своему щенку. Итак, я села в машину, проехала 200 миль, поселилась у дочери и на неделю забрала внука из школы. Мы говорили о жизни и смерти, обсуждали насущные философские вопросы: «Есть ли у собак душа? Почему существует смерть? Действительно ли все мы смертны? Даже мама и папа, и ты, бабушка? Зачем и как мне жить с мыслью о таком конце?» В последний день мы устроили прощальную церемонию и похоронили вместо тела щенка последнюю пару тапочек, которую он сгрыз. Мы вставили его фото в рамку. Мы решили, что весна – хорошее время, чтобы взять другого щенка, потому что весна – это начало новой жизни, новый щенок продолжит историю любви между людьми и собаками, подобно тому как жизнь моего внука продолжает ту жизнь, которую я получила от поколений наших

предков и передала ему. Тик пропал через три дня сам собой и никогда больше не появлялся.

Конечно, проявившееся у этого мальчика «внезапное, быстрое, повторяющееся, нерегулярное, стереотипное движение лицевой мышцы»² действительно может быть названо симптомом, однако медицинский подход к такой проблеме бывает абсолютно неуместен. Если мы говорим о симптоме, значит, предполагается, что его надо вылечить. Но что конкретно требует лечения? Чутье подсказало мальчику, что его душа не нуждается в лечении, и он совершенно обоснованно воспротивился вторжению. Модель «вылечите это» совершенно адекватна в отношении того, что годится для лечения, например, применительно к сломанной кости или больному зубу. Но симптом этого мальчика скрывал проблему, которую невозможно вылечить: ребенок узнал, что все мы смертны.

Попытка «починить душу» обесценивает жизнь, она вредна для психики и губит ростки мудрости. Дети тоже сталкиваются с глубокими философскими вопросами. Смерть щенка может заставить их задуматься о серьезных проблемах, таких как смертность, чувство трагичности жизни, страдания невинных. Когда такое важное открытие происходит в семь лет, требуется не лечение, но инициация, и именно это и устроила для мальчика бабушка, проведя с ним неделю за философскими разговорами. Инициация была противоположностью лечению. Мудрость бабушки помогла мальчику стать мудрее и осознать, что все мы смертны и что несчастья могут случиться и с хорошими существами. Что касается церемонии, то она окончательно подготовила мальчика к появлению весной другого щенка.

Клиническая компетентность школьного психолога может иметь большое значение для общества. Никто не отрицает, что медицинские исследования позволяют разрабатывать все более совершенные лекарства для лечения психических расстройств, вызванных нейрогормональными или химическими нарушениями. На примере биполярных расстройств была впервые продемонстрирована целесообразность нейробиохимического подхода. Разговорная терапия не могла бы конкурировать с правильным медикаментозным лечением проблем, вызванных физиологическими причинами. Школьный врач должен распознавать детей с проблемами. Это не простая задача – отличить психическое расстройство, которое требует внимания клинициста, от философской дилеммы, для решения которой нужен разговор с мудрым взрослым. Однако умение отличать одно от другого играет существенную роль в эволюции или деградации нашей культуры.

При всей своей полезности классификация *DSM* остается более или менее упорядоченным набором неясных понятий вроде «расстройств настроения», «тревожных расстройств» и «личностных расстройств», хотя никто из профессионалов в области психического здоровья не знает наверняка, что это такое и какие существуют культурные и исторические предпосылки для их появления. Во введении к *DSM* сказано: «Термин „психическое расстройство“, к сожалению, предполагает разделение психических и физических нарушений, что является редукционистским анахронизмом, оставшимся со времен господства дуализма «разум/тело». Объемный массив данных подтверждает, что в психических расстройствах существует физическая составляющая, а в телесных нарушениях присутствует значительная психическая компонента. Проблема, поднятая термином «психическое расстройство», более понятна, чем ее решение, и, к сожалению, термин оставлен в оглавлении *DSM-IV*, так как ему не найдено подходящей замены. Более того, хотя это руководство содержит классификацию психических расстройств, следует признать, что не существует определения, адекватно устанавливающего точные критерии понятия «психическое расстройство»³.

История полна примеров людей с личностной организацией, которая могла бы послужить поводом для госпитализации и интенсивного медикаментозного лечения, однако плоды их деятельности стали настоящим даром всему человечеству; это Виржиния Вулф, Хелен Кел-

лер, Альберт Эйнштейн, Леонардо Да Винчи, Оскар Уайльд, Амадей Моцарт, Джеймс Джойс, Генри Торо, Вуди Аллен. Я лично знаю нескольких безумцев, маргинальных, чудаковатых, плохо приспособленных к жизни людей, которые непременно получили бы диагноз по *DSM*, при этом друзья и общество ценят их за выдающиеся человеческие качества. И в то же время, к примеру, Адольф Эйхман по результатам психиатрического освидетельствования оказывается совершенно нормальным.

На протяжении последних 60 лет психологию и психиатрию снова и снова критикуют за попытки стандартизировать всех в угоду господствующим ценностям. Жан-Поль Сартр, Мишель Фуко, Томас Саас, Рональд Лэйнг, Дэниел Купер и многие другие оказали влияние на целое поколение интеллектуалов, решивших доказать относительность критерия оценки психического здоровья. Их открытия и критические идеи до сих пор актуальны, но были оценены по достоинству преимущественно профессорами университетов, оставшись почти незамеченными практикующими терапевтами, Американской психологической ассоциацией, страховыми компаниями и культурой в целом. Вот один пример: множество влиятельных компаний в США, Европе и Канаде до сих пор используют личностные тесты для определения пригодности к работе и классификации сотрудников. Тестирование проводится психотехниками, а результаты считаются объективными. Вычисления, безусловно, объективны; и статистический анализ может помочь выявить психологические нарушения или психосоциальную патологию. И все же чтобы эти тесты отвечали своей задаче (найти наилучшего кандидата на должность), необходимо иметь определение нормальной личности. У нас его нет, и мы не можем его получить, потому что как только мы пытаемся определить психическое здоровье, мы попадем на огромную территорию, которая не может быть представлена в виде точных категорий по той простой причине, что эта область постоянно изменяется. При таком тестировании простота смешивается с упрощенностью, ясность – с шаблонностью, а когда речь идет о сложности психики, упрощения совершенно неуместны.

Если бы встал вопрос, каким прилагательным лучше всего определить психику, больше всего подошло бы слово «сложная». Эта сложность неизбежна, потому что психика каждого индивида является целым миром. Сложности не избежать и по другой причине: душа никогда не застывает в неподвижности, это не фиксированный объект. Она танцует, развивается или регрессирует в процессе эволюции культуры. Например, врачу в викторианской Англии никогда не пришлось бы в голову интересоваться у женщины, фригидна ли она. Хорошему доктору сексуальная холодность казалась совершенно нормальной. Представления того времени о характере женщины благородного происхождения приписывали ей природную слабость, фригидность, зависимость. Нормальной считалась женщина хрупкая, имеющая слабое либидо, совершенно неспособная оценить умение заниматься любовью. Порядочный муж не ожидал от жены проявлений чувственности. Если женщина не была готова выглядеть нимфоманкой, проституткой или сексуально озабоченной, ей не следовало показывать, что секс для нее может быть сколько-нибудь приятным занятием. Пары, которые открыли для себя способность к взаимной страсти (их было довольно много даже в викторианскую эпоху), скромно умалчивали о своем открытии. Эти обычные люди научились смотреть сквозь так называемый личностный профиль «нормальной» женщины и потому стали более свободными.

Тот факт, что нормальная идентичность не может быть четко определена, сам по себе не является проблемой, скорее даже наоборот. Отсутствие ясности в определениях позволяет нам исправлять свои ошибки и избегать идеологических штампов. Ужасы расизма и сексизма основаны именно на жесткости понятий. «Белые» – такие-то, а «черные» – такие-то. Арийцы отличаются от евреев. Мужчины – с Марса, женщины – с Венеры. Женщины по преимуществу настроены на природу, тело и эмоции, а мужчины больше знают об обществе, личности и мышлении. Везде сплошные стереотипы. Жесткие рамки идентичности в конце концов раскалыва-

ются на мелкие осколки, и это значительно удобнее, потому что идентичность должна быть подобна комфортной одежде, достаточно свободной, чтобы не сковывать движения и рост.

Невозможность дать определение нормальной личности лучше всего иллюстрирует история клинической интерпретации гомосексуальности. Отношение к этому явлению как к болезни остается одной из самых известных грубейших ошибок в истории психологии, причем принятых с удивительной легкостью, хотя этот пример убедительно показывает ненаучность основ *DSM*. Это увлекательная история с драматическим концом. До издания *DSM* в 1968 году гомосексуальность (женская и мужская) считалась болезнью. Психологи опубликовали огромное количество теорий о возможных причинах этого «заболевания». Типичный пример – много раз переизданная работа Фрэнка С. Каприо⁴, которая содержала ложные доказательства, сфабрикованные клинические случаи и много истерии по поводу предполагаемой опасности гомосексуальности для общественной морали. Причиной часто считалось неправильное воспитание (обвинения в нем обычно были адресованы матери). В случае мужской гомосексуальности мать подозревалась в соблазняющем поведении, вызывающем у сына инцестуальную панику; альтернативная версия состояла в том, что мать была слишком властной, что привело к возникновению у мальчика страха кастрации. В случае с женской гомосексуальностью мать обвинялась в эмоциональной холодности, которая заставляла дочь тосковать по женскому вниманию, путая близость с матерью с сексуальной близостью.

Психологи делали себе карьеру, рассуждая о патологии гомосексуальной личности и о том, что за ней стоит: неспособность к взрослению и соответствию требованиям традиционной гендерной роли; бессознательный страх беременности и деторождения; зависть к мужчинам (у женщин); зависть к женщинам (у мужчин); травмированные дочери отвергающих отцов; травмированные сыновья, чьи отцы были слишком жесткими; влюбленные, травмированные неудачными гетеросексуальными отношениями; «гадкие утята», нуждающиеся во внимании; регрессировавшие нарциссические личности, способные проявлять интерес лишь к собственному образу в однополый любви.

Тот факт, что гомосексуальность существовала всегда, во всех обществах, во все времена, показывает, что явление может быть вполне естественным, даже не будучи статистической нормой. Природа и культура часто противоречат друг другу, и психологи, будучи вписанными в культуру, часто принимают свои предубеждения за истину. Для того, чтобы данное противоречие было замечено и вызвало полемику, понадобилось восстание геев и лесбиянок. Многие из них были хорошо образованы, успешны и устали от стереотипов. Они нашли себе союзника в лице такого автора, как Томас Саас⁵, который усомнился в правильности существующих взглядов и провозгласил, что страх перед гомосексуальностью имеет такую же силу и основу, как и страх перед ересью. Саас также предположил, что врачи со своим фальшивым определением «нормальности» взяли на себя роль священников, заставляющих бунтующую часть общества не отбиваться от стада.

Только в процессе работы над изданием *DSM* 1973 года (собственно, *DSM-IV*) так называемые эксперты Американского Психиатрического Общества (APA) решили поставить этот вопрос на голосование. Тринадцать из пятнадцати человек были готовы переписать теорию гомосексуальности и представить ее как-то иначе⁶.

В следующем 1974 году голосование было проведено среди 10000 членов APA, и 58 процентов поддержали позицию лидеров. Голосование! Какой любопытный способ утверждения научных принципов! Странно, что они не диагностировали сами себе «расстройство мышления», то есть бессознательную склонность психологов считать болезнью любое неодобряемое ими поведение. Тот факт, что понятие психического здоровья определяется голосованием, не только ставит под сомнение претензии *DSM* на научность, но и вызывает в памяти псевдонаучную риторику врачей Средневековья. Они тоже устраивали состязания в красноречии вме-

сто того, чтобы провести четкий эксперимент, и боролись за социальное влияние, решая, что нужно королю: кровопускание, чистка кишечника, банки или все это вместе. Они говорили, говорили, и длинные рукава их мантий развевались на ветру. Когда им надоедало распушать перья, они приходили к согласию по поводу той или иной процедуры. Было безопаснее согласиться, чем продолжать спор перед королем, особенно если того продолжали мучить боли.

Точно так же члены АРА до 1974 года, вероятно, чувствовали, что проще считать гомосексуалистов больными людьми, потому что, утверждая иное, они пошли бы против господствующего в обществе мнения и рисковали бы быть причисленными к тем, кого они защищают. Зато после 1974 года они уже рисковали быть воспринятыми как предубежденные против набравшего силу меньшинства. Результат голосования было несложно предвидеть.

Психологи в организациях, слепо применяющие так называемые «личностные профили», чтобы решить, кого принять на работу, а кого нет, кого понизить, а кого повысить в должности, работают по принципам, сходным с псевдонаучной логикой *DSM*. Это может быть не очень заметно благодаря тому, что их предубеждения облечены в сложную статистическую форму. Мультифакторный анализ, позволяющий компьютеру проверить корреляцию 200–300 ответов одного испытуемого с ответами нескольких тысяч других людей, случайно отобранных в качестве «нормы», действительно является мощным математическим инструментом. Этот математический процесс статистической проверки совершенно непогрешим. Что не может быть проверено, так это модель, скрывающаяся за фасадом так называемой «нормальной личности». Именно на этой невидной глазу модели базируется и составление опросника, и толкование статистических результатов. Вместо несуществующего определения нормальной личности, тесты, как и Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (*DSM*), используют статистическое среднее. Другими словами, чтобы решить, кто годится на ту или иную должность, а кто нет, пользователи тестов полагаются на некий *усредненный портрет*. В качестве примера снова возьмем гомосексуалистов. Они были и до сих пор остаются «отклонением», поскольку, как популяция, находятся не в центре статистической кривой. Но это всего лишь статистически значимое явление, как, например, люди, не различающие цвета, или рыжеволосые. Если статистическое отклонение приравнять к психологической ненормальности, то гомосексуалисты оказываются за пределами нормы. Аналогично кандидат с личностным профилем, который не полностью соответствует статистическому портрету, сталкивается с той же проблемой, и ему отказывают в должности.

Пока у нас есть четкая идея, что именно измеряет тест, и мы знаем, как назвать то, что мы пытаемся измерить, тестирование полезно. Если нам известно, что в среднем секретарь печатает *X* слов в минуту, мы можем применить тест, чтобы посмотреть, сможет ли кандидат на эту должность показать результат не хуже. Мы знаем, что меряем: скорость работы на клавиатуре. Многие вещи могут быть измерены, если существует стандарт сравнения, с которым мы согласны: математические способности, словарный запас, кругозор в определенной области, навыки работы с компьютерной программой, точность при работе с калиброванным инструментом, способность следовать сложному ритму на тамтаме или запомнить последовательность шагов в хореографии, диапазон и высота голоса и т. д. Измерение может быть точным и не менее полезным, чем изобретение весов для торговцев. Ведь для того, чтобы договориться о цене за фунт картошки, нужно знать, что такое этот самый фунт. Проблема с «нормальной личностью» заключается в том, что она не может быть взвешена. Это понятие невидимо, эфемерно и переменчиво.

Клиницисты руководствуются относительно надежными критериями оценки ненормальной личности, потому что мы приняли стандарты развития человека. Если, например, пятилетний ребенок имеет меньший словарный запас, чем большинство двухлетних детей, мы можем утверждать, что уровень развития вербальных способностей пятилетнего ниже нормы, потому

что у нас есть стандарты. Аналогично, если взрослый человек не в состоянии понять простые инструкции вроде «зеленый свет означает, что можно идти» и «на красный надо остановиться», здравый смысл подсказывает, что следует отказать этому человеку в выдаче водительских прав. Некоторые психологические нарушения столь же очевидны: если человек не может пожать другому руку без панической реакции, мы усматриваем в таком поведении *ненормальность*. Знание о том, что считается ненормальным, полезно и значимо не только для работодателей, но и для общества в целом.

Совершенно другое дело, когда рассматриваются стандарты для нормальной личности. Все стандарты нормальности были разработаны так же, как разрабатывался *DSM*. Поэтому, если вы гей, то каждый вечер вы отправляетесь в постель с клеймом больного человека. Но вдруг однажды вы просыпаетесь и узнаете, что создатели *DSM* проголосовали за смену социальных ценностей и признают вас нормальным! Ой! Мы признаем, что ошибались, теперь вы можете выйти из подполья. Мы просим прощения за причиненные вам оскорбления, изоляцию и страдания. Кто следующий? Чтобы решить, нормальна ли гомосексуальность (или нормально ли женщинам быть фригидными, или соответствует ли группа, раса, пол желательному профилю), надо сначала иметь рабочее определение нормального, психологически здорового человеческого существа. Однако определение того, что представляет собой нормальное человеческое существо, было и остается несовершенным. Это несовершенство – вопрос не для статистики, а для философии, поскольку оно связано с эволюцией всей человеческой культуры. Это определение не может и не должно диктоваться какой-либо организацией, церковью, обществом, объединением, министерством или комиссией специалистов. Диапазон между приемлемым и неприемлемым для «нормальной личности» неразрывно связан с историей, верой и эволюцией культуры. Он не имеет отношения к клиническим критериям или ненормальному поведению. Определение ненормальности – прерогатива клиницистов и представителей нейронаук, в то время как определение нормы зависит от того, какой миф имеет наибольшую власть. Фрейд считал, что религия есть культурный невроз, болезнь, которую, возможно, вылечит история, когда человечество достигнет большей зрелости. Верующие, естественно, имеют иное мнение, и дискуссия продолжается до сих пор.

Практические психологи виновны в нарушении культурных границ каждый раз, когда отвечают на вопрос о том, что такое «нормальность», исходя из медицинской модели «ненормальности». Множество глупостей, изрекаемых самопровозглашенными специалистами по психологии, не воспринимаются как ерунда, потому что мы убеждены, что у них есть адекватная модель нормальности и морали, хотя она никогда не будет четко определена. Благодаря этому морализаторство воспринимается как психологические советы. Допустим, ведущий ток-шоу на радио заявляет: «Если в течение нескольких месяцев ваш молодой человек не предлагает вам выйти за него замуж, у него, возможно, какая-то проблема, может быть, он не способен брать на себя ответственность. В таком случае вам следует бросить его!» Поучение замаскировано под психологический комментарий и потому незаметно. Некоторые из лжеэкспертов по душевным вопросам ухитрились убедить СМИ в том, что они имеют законное право говорить от лица всего профессионального сообщества, потому что используемый ими язык естественных наук якобы может объяснить душевную жизнь так же, как и жизнь клетки. Они делают вид, что знают, что такое «нормальность», и за счет этого претендуют на владение средством от всех болезней души.

Некоторые из них просто добродушные, приветливые самозванцы, не подозревающие, что их взгляд на проблему выражает скорее самомнение и снисходительность, а не сочувствие. Их слова – это слова Матери: «Иди ко мне, я Хорошая грудь». Другие, более авторитарные в своих методах, говорят голосом Отца, впевнившись зубами и когтями в свои псевдонаучные теории: «Ты страдаешь, *потому что...*» В отличие от политиков, которые для создания определенного образа манипулируют людьми совершенно сознательно, используя софистику и лож-

ное сочувствие, большинство наших самопровозглашенных экспертов по вопросам внутреннего мира на самом деле не понимают псевдонаучной природы своих теорий. Политики могут вешать лапшу на уши, пока сохраняют свою должность. В психологии шарлатанов терпят, пока они способны производить впечатление своим жаргоном, популярным также среди представителей страховых компаний и социальных служб. Хотя все политические партии в той или иной степени участвуют в выгодных лишь им самим аферах, рядовые граждане получили в наследство от предыдущих поколений здоровое сомнение в политических обещаниях. У нас есть большой опыт распознавания политических мошенников и политических гениев, некоторые из которых изменили человечество к лучшему. А вот для разоблачения диктаторов в области психики у нас часто не хватает бдительности, потому что они оперируют терминологией естественных наук, обещая «исцелить» душу.

Нормальных семей не существует

Мы учимся строить отношения в своих семьях, где происходит множество яростных конфликтов. Нас просят принять ту или иную сторону, сделать трудный, невозможный, трагический выбор. Следует ли отдать деньги, много лет откладываемые на пристройку для дома, на то, чтобы отправить бабушку в более комфортный дом престарелых? Эта пожилая пара много лет мечтала о путешествии по Италии, и теперь время пришло, но они также понимают, что нужно остаться дома. Их беременная дочь должна родить как раз в то время, когда они планировали уехать. Тихая женщина неожиданно обнаруживает, что испытывает ярость из-за того, что долгие годы должна была каждый день говорить по телефону со свекровью. Гнев противоречит ее представлению о себе как об образцовом носителе семейных ценностей. Отец любит своего сына, но ему кажется, что его родительскими обязанностями никогда не будет конца.

Деспотизм, тирания, революции, фундаментализм, мракобесие, тройственные союзы, альянсы и предательство – все это имеет свои аналоги и в семейной жизни, где психические сражения происходят каждый день. Если норма подразумевает семью без напряжения, перемирий, слез, больших и маленьких драм, разрушений, ударов и душевных катастроф, то нормальных семей не бывает. С учетом этого психологическая литература, привлекающая наше внимание к растущему списку семейных дисфункций, кажется полнейшей ерундой. Разве существует некая идеальная семья, стерильный рай без проблем, теней и неврозоз? Психиатрическая модель может сработать только тогда, когда есть стандарт нормальности. Мы сразу понимаем, когда сломана кость ноги, потому что у нас есть представления о том, каково это – ходить на «здоровой» ноге. Ощущение перелома может быть подтверждено рентгеном и вылечено соответствующими медицинскими методами. Для применения медицинской модели к семейной «системе» нам понадобится стандарт нормальности семейной жизни, которого никогда не существовало.

Следующий пример из жизни одного из моих клиентов показывает: только в нашей «семье» мы способны почувствовать то, о чем поется в песне Долли Партон: «Это все неправильно – ну и хорошо!»

Моя теория хаоса семейной жизни

Я уехал из Соединенных Штатов 15 лет назад, согласившись на предложение о работе в Париже. Каждое лето я на месяц возвращаюсь домой, навещаю всех родственников, семью и друзей, проводя по два-три дня в каждом доме, в пяти разных штатах. Будучи единственным, кто уехал, и скучая по ним больше, чем они скучают по мне, думаю, что я яснее их осознаю, что именно предлагают семейные узы и старая дружба. Это понимание того, что ты не единственный, кто страдает, борется и терпит неудачи. Моя двоюродная сестра Мэри вечно на диете, но так и не похудела. Вот и я тоже. Ее муж вложил все свои деньги в разведение лососей и в результате понял, что лососю для размножения нужен мягкий климат. Вся рыба погибла, а он разорился. Я тоже неудачно вкладывал деньги. Моя сестра убеждена, что ее сын пристрастился к марихуане, но сама она курит ее не меньше. У меня была похожая проблема с дочерью. Жена моего брата погибла три года назад в автокатастрофе, и брат не может «пережить» это, потому что чувствует себя виноватым за то, что выжил. Он был тогда за рулем. Я тоже чувствую себя виноватым, и мне стыдно, что я до сих пор не могу понять, как удержать любовь женщины.

Мои ежегодные визиты удовлетворяют психологическую потребность почувствовать, что я не лучше и не хуже остальных моих друзей и родственников. Мне необходимо ощущать хаос наших личностей, наших

трагикомических драм, наших успехов, превращающихся в поражения, и катастроф, которые в конце концов оказываются началом нового успеха. Благодаря длительному, сложному и интимному переживанию взлетов и падений друг друга наши беспорядочные жизненные паттерны кажутся относительными. Я определяю «семью» как средоточие хаоса, где никого не винят в несовершенстве, потому что в несовершенстве и заключается человечность. В эту категорию я включаю и старых друзей: человек может быть родным не только по крови, но и по духу.

Ни одна терапия в мире не может сделать семью «нормальной», не лишив ее при этом психологической жизни. Поэтому медицинская модель, которая распространена в популярной психологии, предполагающей самостоятельную работу над собой, приносит больше вреда, чем пользы. Неблагополучная семья нуждается не в психиатрической помощи, а в обновлении своего мифа о «семье», в осознании того, что именно в семье впервые переживаются конфликты и это совершенно естественно. Представьте врача, который, посмотрев на картину, изображающую распятие, скажет, что она патологична, потому что содержит сцену насилия. Мы сочли бы, что такому человеку не хватает культуры. Точно так же, чтобы понять образы страдания души, нужно обратиться к гуманитарным наукам. Их не нужно рассматривать с клинической точки зрения. Наша неспособность отделить психиатрический подход от глубинно-психологического приводит к увеличению количества некомпетентных терапевтов, которые путают травму и горе, патологию и человеческую хрупкость. Психологи и психиатры все меньше изучают гуманитарные науки, зато курсов по нозологии («nosos» в переводе с греческого значит «болезнь»), фармакологии, юридическим и административным проблемам становится все больше.

Очень мало освещается тот факт, что фармацевтические компании спонсируют исследования в области медицинской диагностики, результаты которых включаются впоследствии в *DSM-IV*. В результате растет применение производимых ими лекарств. Например, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (ADHD) представлен как категория *DSM*, и – о чудо! – для нового симптома уже есть новое лекарство. Давняя заинтересованность фармацевтической промышленности в существовании определенных диагностических категорий (и в не поддержке других) и средства, направленные на исследования этих «психических расстройств», влияют на то, каким будет *DSM*, и размывают границу между симптомами, вызванными мозговой патологией, и проявлениями душевного страдания.

Путаница между территорией естественных наук и территорией наук гуманитарных существует не только у неопытных терапевтов; она проявляется и в неоднозначных ожиданиях клиентов. Почти все клиенты начинают путешествие к самопознанию, используя медицинскую модель как карту. «Я сумасшедший? Доктор, вы можете меня вылечить? Я больше не могу выдерживать стресс, существует ли лекарство, средство, способное излечить меня?» Как и у большинства моих коллег, моя первая реакция – убедиться, что я не имею дела с чисто медицинской патологией. Затем я пытаюсь ободрить клиента и убедить его в том, что помощь уже на подходе. Я готова обсудить возможность медикаментозного лечения или выписать лекарство в случае острой тревоги или депрессии в качестве временной поддержки. Однако, если следовать принципам глубинной психологии, то рано или поздно и пациент, и аналитик должны отказаться от медицинской модели «лечения», так как исследуемая территория является местом, где страдающая часть каждого человека трансцендирует клинические категории. Нозологическая изощренность *DSM* и всевозможные психиатрические классификации быстро уводят в неверном направлении, когда речь заходит о работе с невыразимой, глубокой, пугающей, творческой и бесконечно сложной частью души. Ни одно толкование не может открыть тайну человеческого сознания, ни одна теория не может «объяснить» отношения с теми или иными людьми, как ни одна теория никогда не могла объяснить любовь. Ни один живой человек не

способен полностью объяснить себя самому себе или другому, как невозможно объяснить, почему нас трогает музыка. Тем не менее мы все можем развить в себе способность понимать и ценить музыку и искусство. Точно так же можно научиться ценить богатство и глубину психики, что бесконечно обогащает нашу жизнь.

Поскольку *DSM* следует медицинской логике, психологические симптомы в нем определяются в терминах внешних характеристик, чтобы врач мог поставить диагноз, сделать прогноз, составить план лечения. Это единственный подход, за который готовы платить страховые компании, и это вполне понятно, поскольку они тоже работают в рамках клинической модели. Логика здравоохранения и *DSM* (они взаимосвязаны) исключает психодинамические подходы, потому что *DSM* основывается на описательном, а не на каузальном (этиологическом) критерии. Логика *DSM* является бинарной и работает как диагностическая компьютерная программа, превращая психотерапию в что-то все более механическое: а) руководство предлагает точное описание и статистические параметры психического расстройства б) с системой кодирования, позволяющей в) поставить диагноз, г) для которого фармацевтическая промышленность предлагает подходящее лекарство, д) за которое готовы платить страховые компании.

Медицинская логика вполне уместна, пока мы рассматриваем клиническую проблему. Следует заметить, что большинство компетентных клиницистов не работают по вышеописанной схеме, пригодной разве что для роботов. По меньшей мере, все те, кого я знаю, по-прежнему используют свой «нюх», чтобы отличить медицинскую патологию от обычного проявления экзистенциального кризиса. Тем не менее архетипическую потребность начать путешествие в бессознательное часто принимают за ту или иную форму «психического расстройства», тем самым только усугубляя страдание, причем эту ошибку совершают как пациенты, так и не очень опытные клиницисты.

Глава 4

Терапия как инвестиция: экономическая модель

Мне довелось учиться в женской католической школе при монастыре Святого сердца. Обучавшие нас монахини Ордена – высокообразованные и не лишенные снобизма – внушали нам, что наше дорогостоящее образование – это средство, позволяющее занять место в обществе; иными словами, это вложение, направленное на достижение или сохранение богатства и статуса. Сказать, что цель образования в том, чтобы достичь богатства, все равно, что утверждать, будто основные ценности в жизни – финансовые. Какая ошибка!

Я не отрицаю очевидных финансовых преимуществ, которые дает хорошее образование. Деньги – это сила. Кто позавидовал бы Иову, сидящему на куче отбросов и раздирающему свои раны? Я не куплюсь на идею, что бедность есть благословение Господне, ниспосланное нам, чтобы испытать силу нашего духа. Тем не менее понимание образования, в первую очередь, как средства достижения успеха свидетельствует о неспособности оценить реальное наследие, даваемое богатой страной своим гражданам: возможность учиться, развиваться – самый роскошный подарок. Ценность денег – не в самих деньгах, а в вещах и удобствах, которые можно на них купить, в то время как образование ценно само по себе, как и сама жизнь.

Судя по рекламным кампаниям, направленным на привлечение абитуриентов, университеты именно «продают» свои программы, демонстрируя их рыночную стоимость. Подход, согласно которому деньги являются наивысшей ценностью, проник не только в сферу образования, но также и в психотерапевтическую среду. Новые клиенты часто говорят, что они решили «инвестировать» в терапию. Они приходят с проблемами, которые доставляют им неудобство, в первую очередь, тем, что снижают их продуктивность. Они хотят избавиться от иррациональных переживаний, которые мешают работе разума, или от любовной привязанности, которая угрожает раз

рушить брак и привести к дорогостоящему разводу. Они представляют терапию как процесс решения проблем, уничтожения препятствий, мешающих *homo economicus*¹ функционировать безупречно, как тренировку по превращению себя в высокопроизводительную машину – надежную, прочную, прекрасно управляемую, способную перемещаться по любому покрытию без поломок до самого конца жизненного пути. Готово! Такое впечатление, что смерть для них – просто последний пункт в списке дел, который они ведут в своем ежедневнике. Я слышала немало формулировок этой утилитарной модели: терапия как разновидность смазки для межличностных процессов, как способ приумножения комфорта в человеческих отношениях, как метод увеличения либидинальных вложений или что-то вроде расширения репертуара своей духовной активности. Только на более поздних стадиях анализа клиент может (а в некоторых случаях никогда не может) понять, что осознанность и психологическая сложность имеют огромную внутреннюю ценность, как и образование, творчество, элегантность, умение вкусно готовить, философия, любовь, цветы, музыка.

Глубинно-психологический анализ – это возможность понять, что рассказывать свою «жизненную историю» можно с разной степенью утонченности. В этом рассказе могут проявиться, а могут и не проявиться, глубина, тонкость, искусность. Если история хорошо проработана и красиво излагается, выигрываю от этого, в первую очередь, я сама, подобно тому как от высококлассного, дорогостоящего образования выигрывает тот, кто его получает. Утонченность жизненных историй не является прерогативой людей начитанных и образованных. Все, кто заботится о качестве своей внутренней жизни, могут развить в себе необходимый психоло-

¹ Человеку экономическому (лат.).

гический талант. Меня возмущает точка зрения, что повышение осознанности есть привилегия, доступная лишь тем, кто может позволить себе психотерапию. Упражнения, направленные на развитие самосознания, вполне могли бы быть частью школьной программы. Я работала с детьми, с малоимущими студентами колледжа, с пережившими насилие мужчинами и женщинами, с пациентами, получившими минимальное образование, и я не понаслышке знаю, что по-настоящему значим лишь самый первый дар, который мы все получаем от нашей культуры: структурированный, сложный, полный волшебства инструмент, названный языком.

Все мы можем постичь некоторые тонкости языка, которые помогут нам рассказать наши истории наиболее доступно. Вот где когнитивно-бихевиоральные методы психотерапии (основанные на развитии осознаваемых способностей) оказываются созвучны глубинно-психологическому восприятию (раскрывающему бессознательные движения души). Меня раздражает, что когнитивно-бихевиоральный подход по-прежнему «продает» себя со ссылкой на финансовые аргументы, несмотря на то, что существуют гораздо более важные соображения. Очевидно, что когнитивно-бихевиоральная терапия обходится дешевле, поскольку она краткосрочна. Когнитивно-бихевиоральная терапия не брезгует проблемами «адаптации» на рабочем месте, в то время как глубинная психология исторически больше ориентирована на тех, кто добился положения в обществе или, по крайней мере, умеет с ним уживаться, но нуждается в том, чтобы обрести мир со своей бунтующей самостью. Тем не менее, хотя финансовые аргументы и помогают продавать когнитивный подход, я считаю неверным противопоставлять «когнитивный» «глубинному».

Я участвовала в подготовке социальных работников, которые специализировались на терапии мужчин, осужденных за домашнее насилие. Мужчины были отправлены ко мне по распоряжению суда; все они без исключения страдали скудностью лексики, неспособностью выразить словами свою фрустрацию, гнев и разочарование. В *DSM* найдется множество категорий, которыми можно обозначить их агрессивное поведение, однако в *DSM* по-прежнему нет такого понятия, как «бедность речи»¹. Но этот базовый культурный недостаток оказывается очень важным элементом агрессивного поведения: окружение не смогло передать этим мужчинам важнейшее наследство, получаемое каждым следующим поколением от предыдущего, – богатство языка². Вместе с психиатрическим диагнозом я бы предложила воспользоваться еще и культурным определением: к насилию склонен прибегать тот, чья подавленная человечность, способная на куда большую экспрессивность, свелась лишь к крику, ворчанию, жалобам и дракам. В большинстве подобных случаев когнитивно-бихевиоральный подход вполне оправдан не только из-за ограниченности времени и средств, но в большей степени потому, что когнитивная терапия предполагает отучение от привычной реакции на проблему (такой как драка), после чего происходит когнитивное обучение новой коммуникативной способности – умению общаться словами, а не ударами. Когнитивно-бихевиоральная терапия является одной из форм *обучения* человеческим отношениям и не исключает стремления посетить потусторонний мир бессознательного.

Тот факт, что когнитивный подход не имеет дела с бессознательными процессами, не означает, что их нет. Все истории, которые захватывают нас, подобно мифу, все идеологии, все культурные комплексы, скрывающиеся на заднем плане, имеют чрезвычайно глубокие корни. Безусловно, научиться общаться и овладевать когнитивными навыками – достойная цель. Осознание безграничности нашей подавленной человечности представляет собой другой полюс, но это цель не менее достойная. Поскольку жизнь – это путешествие, можно посетить и то пространство внутри нас, где ценятся когнитивные способности, и психические глубины. Следующий пример показывает, что порой развитие когнитивных и коммуникативных навыков оказывается необходимой ступенькой перед погружением в более таинственные сферы психической жизни.

Мой первый урок общения

Нельзя сказать, что у меня был выбор. Судья ясно дал понять: либо терапия, либо тюрьма. На первой сессии терапевт попросил меня дословно воспроизвести ситуацию, из-за которой я был арестован. Все остальные мужчины в группе были такими же правонарушителями, как и я, и были явно намерены вытянуть из меня мою историю. Вот как я ее рассказал. Я пришел домой после долгого рабочего дня. Я устал, проголодался и был раздражен, потому что коробка передач моего грузовика явно собиралась сломаться. Моя жена, как обычно, спорила по телефону со своей матерью. Ужин не был готов, грязная посуда, оставшаяся после завтрака, до сих пор была на столе. Холодильник пуст, а жена даже не поздоровалась. Я закричал: «Почему ты не можешь приготовить нормальный ужин, поганая девка!». Она презрительно взглянула на меня и выдохнула сигаретный дым прямо мне в лицо. Я ударил ее по щеке и вывихнул ей челюсть. Жена позвонила по 911, и дело закончилось судебным разбирательством.

Терапевт отправился к доске. С помощью всей группы мы проанализировали мое общение с женой, разобрав его, как если бы мы обсуждали фильм. Терапевт разделил огромную доску на пять столбцов.

В первом он написал только то, что могла бы заснять камера в начале сцены: другими словами, факты, не вызывающие сомнений, атмосферу, в которой действие началось: а) на часах семь вечера (мой день начинается в 7:00 утра), а ужина нет; б) куча грязной посуды; в) холодильник пуст; и г) у меня возникли проблемы с моим грузовиком.

Чтобы заполнить второй столбец, терапевт задал мне несколько вопросов, ответы на которые могли бы помочь предполагаемому актеру сыграть мою роль. Его интересовало, какие эмоции, ощущения и чувства были у протагониста (у меня). Терапевт помог мне выяснить следующее: а) я голоден и зол на то, что ужин не готов; б) я нахожу дом неприбранным и грязным, и это заставляет меня чувствовать себя неудачником, потому что я живу как на свалке; в) я чувствую себя менее важным, чем бесконечный список людей, с которыми моя жена говорит по телефону; и г) когда она выдохнула сигаретный дым мне в лицо, я почувствовал, что она не уважает меня, и это привело меня в бешенство. Я действительно начал видеть всю эту сцену, как в кино.

Третий столбец был отведен для того, что в кино могло быть названо высказанными «идеями и ценностями». Заполнить эту графу для меня было сложнее, потому что я и понятия не имел, как это относится ко мне. Мы начали со списка того, что, по моему мнению, должна делать жена и какой она должна быть. Я сделал несколько интересных открытий о своих убеждениях, например, раньше я и не догадывался, что считаю: а) моя жена должна делать всю работу по дому и готовить, потому что она работает только часть времени, а я работаю полный день; если она этого не делает, значит, она неряха; б) жена должна выглядеть сексуально привлекательно и быть готовой отдаваться мужу без прелюдии; в) мужчине следует наказывать свою жену словесно и даже физически, если она не оправдывает его ожиданий и пожеланий. Я и не подозревал, что у меня были такие убеждения.

Четвертый столбец было легко заполнить. Это был список действий протагониста, которые и составили всю эту сцену. Мои действия были такими: а) заорать; б) оскорбить; в) ударить.

Пятый столбец представлял собой список последствий этих действий: а) распоряжение суда; б) напряжение в доме; и в) две терапевтические сессии в неделю. Все это я и получил в моем личном кинофильме.

Я никогда не думал, что могу говорить столько, сколько я говорил в терапевтической группе. Я научился общаться. После трех месяцев терапии у меня случилось новое столкновение с женой. В этот раз я проявил себя настоящим мастером общения. Вместо потасовки я сбавил обороты, как меня научил терапевт. Я глубоко вздохнул, и это успокоило меня. Я подумал, прежде чем открыть рот. Я проанализировал всю ситуацию по плану, выраженному в пяти столбцах. Прояснив ее для себя, я сказал: «Когда я прихожу домой после долгого рабочего дня, я очень хочу есть [ощущение]; если у нас нет ничего на ужин [объективный факт] и в раковине гора грязной посуды [еще один факт], мне кажется, что ты со мной не считаешься [чувство], что я не имею никакого значения [чувство]. Я не чувствую, что в моем доме мне рады [чувство]. Что я собираюсь сделать, так это пойти в ресторан и хорошо поужинать [действие]. Я вернусь, когда поем» [действие]. Ура! Я покинул дом и отправился в хороший ресторан. Я несколько раз использовал свою новую стратегию, и это начало весьма заметно действовать на жену (что есть несомненное последствие). Я вижу, что мое поведение встряхнуло ее, но при этом я не оказался в тюрьме.

Я использовала когнитивные методы, чтобы обучить людей основным навыкам общения, большинство которых не преподается в нашей системе образования. Термин «глубинная психология» также часто противопоставляется когнитивно-бихевиоральному подходу, который в основном направлен на изменение осознаваемого поведения, таким образом, игнорируя проявления бессознательного. Когнитивно-бихевиоральные психотерапевты выражают предубеждение против глубинной психологии, которая якобы зовет в такое долгое внутреннее путешествие, что клиент рискует потеряться на столь обширной территории. Глубинные психологи в ответ будут поддерживать предрассудки, изображающие когнитивно-бихевиоральную терапию как подход в стиле «сделай-это-по-быстрому-и-возвращайся-к-работе», диктуемом страховой медициной. Тем не менее часто эти непохожие друг на друга методы являются просто разными инструментами, которым нет нужды соперничать и между которыми нет теоретической несовместимости, как это показано в вышеописанном примере. Нет никаких оснований считать, что когнитивно-бихевиоральный подход, направленный на коррекцию поведения и повышение социальной адаптации, и подход имагинальный, ориентированный на путешествие во внутренний мир, взаимно исключают друг друга. Так же как выбор между двумя сферами обучения, выбор между когнитивно-бихевиоральным и архетипическо-имагинальным подходами зависит от того, хочет ли человек совершить долгое странствие в поисках своей самости или пройти курс совершенствования навыков общения, чтобы улучшить взаимоотношения с людьми.

Оба подхода используются для обучения многоплановому, утонченному языку, однако различаются по целям, для достижения которых нужно осваивать новые лингвистические паттерны. Когнитивно-бихевиоральный подход используется для работы с симптомами и сулит изменить поведение, что делает его таким привлекательным в рамках господствующей экономической модели здравоохранения («управляемая забота»), а также для правовой модели. Но этим все не исчерпывается, потому что по мере изучения новых слов формируются новые смыслы, и это один из самых глубоких и сложных аспектов любой культуры. Любая идеология, которая пытается свести слова к их утилитарному или техническому значению, по сути оказывается тоталитарной. Слова имеют очень глубокие корни. У человека, который узнает о своих сексистских убеждениях и своем ограниченном понимании языка, может начаться процесс трансформации, который будет продолжаться всю жизнь. Когнитивная терапия, которая

помогает ему научиться новому поведению, может закончиться, но открытие тайн души только начинается.

Кто-то может выучить второй или третий язык в практических, профессиональных целях, но большинство людей делают это по менее рациональным причинам: чтобы лучше узнать другую страну или ее литературу, в качестве интеллектуального упражнения или по зову души. У меня есть друг – судья по уголовным делам; по роду своей профессиональной деятельности он вынужден часто слушать рассказы о лжи, подлости и испорченности. В возрасте сорока лет он почувствовал желание выучить итальянский язык, чтобы подпевать своим любимым оперным певцам. Казалось бы, это совершенно бесполезное намерение, поскольку он не собирается посетить Италию и никогда не станет профессиональным певцом. Но его радость – достаточное оправдание. Он становится другим человеком, когда поет на итальянском: пропадает его привычная сдержанность, и все его существо, кажется, охвачено средиземноморской страстью. Его фантазия по поводу итальянского языка создает в его жизни баланс, подобно тому как это происходит в результате глубинного анализа. Его пение – это самовыражение души, непродуктивная, легкомысленная трата времени, с точки зрения экономической модели, и тем не менее это занятие повышает качество его жизни.

Существует множество метафор, помогающих отделить психоанализ от экономической модели; можно представлять это как пение дуэтом со своей душой или как танец души с телом. Во многих традиционных обществах труженики, даже если они всю неделю загружены тяжелой работой, в выходные охотно отправляются на деревенские танцы. Почему? Танцы бесполезны, это пустая трата сил. Бессмысленное расходование энергии во время танца было одним из доводов, использованных пуританами, чтобы запретить это развлечение, как и цветы, кружева, потакание своей слабости к сладкому и занятие любовью без цели продолжения рода, что есть недопустимая растрата сперматозоидов.

Если рассматривать танцы с экономической точки зрения, то это действительно расходование энергии без получения прибыли. Тем не менее, люди в каждом обществе и во все времена с удовольствием танцуют. Почему? Они наслаждаются бесконечным усложнением танцевальных фигур, подтверждая тот факт, что постижение трудностей может приносить удовольствие. Оцените сложные па фламенко, запутанный ритм чечетки, изысканную чувственность танго, утонченную грацию менуэта, веселые и запутанные фигуры кадрили, изнуряющий пыл рок-н-ролла, стремительность польки. Каждый из этих стилей отражает ту или иную форму человеческих отношений, и их сложная форма приносит радость сама по себе, у нее нет другого предназначения. Это игра, а не работа. Форма существования, а не деятельности.

Человеческие отношения бывают сложными, и эта сложность может приносить радость. Наша душа обладает безграничной способностью танцевать с жизнью, и она наполняет этим танцем отношения. В наши дни вместо того, чтобы пойти на танцы, мы в одиночку тренируемся в спортзале, занимаясь на дорогостоящих механических тренажерах, и это подтверждает господство экономической модели. Упражнения кажутся менее легкомысленными, более эффективными и легче вписываются в наш рабочий график. Звучит, как пуританская догма. Тренировки в спортзале будут полезны, если перед нами стоит цель нарастить мускулы или создать фигуру, которая будет хорошо продаваться на рынке внешности. Но когда в отношения вносятся схема «давай-работать-над-нашими отношениями», это становится просто разновидностью упражнений, которые разрушают то, что мы пытаемся сохранить, – удовольствие. Чрезвычайно важно помнить, что отношения – это танец, а не набор проблем, которые необходимо проработать.

Всеобщее поклонение деньгам настолько свойственно нашей культуре, что нас постоянно подводят к убеждению, что если бы у нас было достаточно денег, то все бы уладилось и стало прекрасно. Многие вещи действительно можно значительно упростить с помощью денег, но интересно посмотреть, что происходит в психологическом плане, когда кто-то неожиданно

получает много денег благодаря наследству или финансовому успеху. Волшебное ощущение переживается только в первые несколько месяцев, а затем быстро испаряется. Восторг от ново-приобретенного богатства не возвращается; этот опыт переживается лишь однажды, как потеря девственности или вид своего имени на изданной книге. Почему? Чувство покоя, безопасности, радости от хороших вещей может продолжаться, но первичное волшебство исчезает. Душа, попавшаяся в экономическую модель, с удивлением обнаруживает, что по-прежнему голодна, и чувствует разочарование от того, что магия не настолько сильна, как казалось. Один клиент заметил:

Когда я был беден и несчастен, я знал, чего хочу – денег, еще больше денег, как можно больше денег! Теперь, когда я покорил эту высоту, мне кажется, что я потратил месяц, карабкаясь на пик Килиманджаро, чтобы обнаружить, что через пару часов созерцания этой великолепной панорамы мне стало скучно, и я задался вопросом: «Что это я тут делаю?»

Преобладающая в нашей культуре финансовая модель навязывает представление о деньгах как о единственном результате деятельности, как о магической силе, крепкой основе, на которой стоят и работа, и любовь. Финансовая составляющая, без сомнения, присутствует во всех отношениях, даже в самых романтических. Ранние феминистки были абсолютно правы, когда настаивали на необходимости финансовой независимости женщин. Деньги поддерживают развитие рыночных отношений и действительно являются важнейшей материальной базой. Тем не менее на вершине этой крепости находится другой уровень, хрупкий, эфемерный, хрустальный дом, созданный из снов, – место, где бабочка осмеливается бросить вызов денежному богу: «Отлично! Ты фундамент. Что я смогу построить на тебе?» Если перепутать жажду *как можно больше иметь* и жажду *быть чем-то большим*, то приобретение одного лишь материального богатства превращается в мираж. Экономическая модель может удовлетворить только экономические потребности и совершенно не может утолить онтологический голод.

Здоровые и богатые общества функционируют наилучшим образом, когда они могут примирить две противоположные системы ценностей. С одной стороны, экономическая модель предполагает конкуренцию в чистом виде, войну без линии фронта, всемирное глобальное соревнование, которое подстегивает процесс производства. Это приводит к появлению победителей и проигравших – неизбежному следствию войны и прогресса в любой форме. Однако действительно богатое общество учитывает также экологическую систему, модель ограничения развития, протекционизма, защиты; в отличие от экономической модели, оно связано со средой обитания и местными сообществами. Экологическая модель предусматривает отказ от финансовых прибылей, если использование коллективных ресурсов связано с риском для их сохранности. Глубинная психология, безусловно, принадлежит к экологической модели и, как таковая, представляет собой противовес когнитивно-бихевиоральной терапии, удовлетворяющей потребность в быстром и экономичном решении проблем.

Путь самопознания никогда не был и не будет вписываться в финансовую модель современной системы здравоохранения, которая выделяет 9–12 сессий на то, чтобы отремонтировать психику и вернуть человека на рабочее место или в семью. Конечно, мы нуждаемся в самых лучших мастерских по ремонту сломанных душ, оснащенных самыми лучшими наборами теоретических инструментов для починки, с которыми будет уметь работать даже начинающий терапевт. Общественные фонды, вложенные в такие программы – это хорошо инвестированные деньги. В таком случае экономическая модель имеет смысл. Тем не менее, кратковременная терапия и один лишь когнитивно-бихевиоральный подход не могут заменить странствие по извилистым тропинкам внутреннего мира, не имеющее иной цели, кроме удовлетворения потребностей своей души, странствие, похожее на античное путешествие нео-

фита в Элевсин, где его ждало посвящение в мистерии. Глубинная психология предлагает научить осознанности, способности понимать человеческую природу, утонченному опыту движения через жизненные трудности с танцами и пением. Неизвестно, поможет ли это человеку починить себя настолько, чтобы вернуться на рабочее место, но это неизбежно даст нечто безусловно ценное тем, кто был ранен серостью своей жизни, отсутствием внутренних включений, чувственности и действия в их личной драме. Жизни многих людей оказываются обедненными из-за трагического недостатка воображения. Когда воображение теряет свою жизненную силу, человек перестает видеть смысл жизни. Пустой, изношенный, бесцветный, смертельно скучный миф убивает быстрее, чем стресс на работе.

Ниже приводится рассказ молодого миллионера, разбогатевшего во время интернет-бума и с изумлением обнаружившего, что выход на пенсию в 25 лет чреват неожиданными психологическими последствиями, исправить которые нет возможности.

Обладание и существование – понимание разницы

Я усердно работал полтора года, и мне очень повезло. Я сколотил состояние и удалился от дел в 25 лет. Затем я создал веб-сайт, думая, что всем моим друзьям, всем тем, кому я помог разбогатеть, будет интересно следить за строительством моего дома и соблюдением правил экологии в моем саду с редкими экзотическими растениями. За три месяца на сайте было 20 посещений. Пока я работал, мой рабочий вебсайт получал по 100 тысяч хитов в месяц и больше. Те 20 посещений были от моих мамы, папы, брата и сестры – каждый зашел пару раз и прокомментировал фотографии в семейном альбоме, который был выложен на сайте. Тогда я все понял. Я понял, что я ничего не понял о том, что такое деньги. Деньги – это просто деньги. В какой-то момент они у вас есть, даже больше, чем необходимо, но вам по-прежнему нужно *быть*. Как я должен был это делать? Что мне следует *сделать*, чтобы *быть*? С чего начать существование? Я знаю только, как что-то *делать*. Я *делал*, и вот я богат, и теперь я чувствую, что я сам стал добычей денег. Я был настолько глуп, что женился на женщине, являющейся непревзойденной «статусной женой». Моя красивая дорогая кукла ждет, что я буду снова и снова повторять один и тот же фокус – зарабатывать все больше денег, уходить из дома каждое утро и прибавлять миллионы к нашему состоянию. Я для нее – гений по увеличению капитала, ее программа пенсионного обеспечения. Когда я пытаюсь найти другие ценности, она говорит, что знать меня не хочет. Она не понимает, зачем я ищу неизвестно что. Ведь я так талантлив в том, что умею делать лучше всех. Под этим она понимает добывание денег. Я хочу быть хозяином, но я слуга. Мне нужно руководство по тому, как *быть*.

Этот успешный молодой человек не знал, что душа не растет, как финансовый капитал, который можно увеличивать простым прибавлением денежных сумм. Он не понимал, как душа развивается, излучает свет, погружается во мрак, открывается, танцует и затихает; как поет, кричит, плачет и смеется; как она становится все глубже благодаря повторным переживаниям радости и тоски, удовольствия и боли, рождения и смерти, обретения и потери, расставания и встречи. Он купился на миф «психологического роста», который тесно связан с экономической моделью.

Глава 5

Терапия как судебное разбирательство: правовая модель

Враждебно настроенный подросток, который ворует деньги из отцовского кошелька, отказывается просить прощения за разбитую дедушкину машину и не познал ни искусства любви, ни искусства войны, не может считаться цивилизованным. Древние греки называли бы его приверженцем Артемиды, еще не созревшим для жизни гражданина, все еще диким, не готовым обуздать себя и стать взрослым. Такой подросток не осознал до конца, что невозможно уклониться от соблюдения законов Отца. Его незрелый разум не в состоянии понять, как многочисленные органы власти цивилизованного общества могут повлиять на его жизнь, когда он однажды покинет свой дом. Ему еще предстоит научиться верить свои сокровенные чувства, а пока он умеет только огрызаться, ворчать или яростно рвать струны своей электрогитары, какофонией звуков выражая тот хаос, что царит у него внутри. Чтобы научиться выражать глубоко личные чувства, нужны не только слова, но и культура, которой несвойственно циничное отношение к искренности, нужен симпатичный человек, с которым хотелось бы строить отношения, и определенное состояние психологической близости. Такая способность к близости не воспитывается в процессе семейной терапии, которая заимствует стиль юридического урегулирования конфликтов. Множество семейных терапевтов говорят о своей профессии как о работе посредника, переняв этот термин из судебной модели. Члены семьи, разговаривающие с таким терапевтом-посредником, также усваивают стиль, скорее уместный в суде.

Базовая техника, используемая «психологами-посредниками», кажется вполне обоснованной. Каждому члену семьи оказывается равное уважение и предлагается высказать свою точку зрения. Меньше внимания уделяется тому факту, что терапевту достается роль судьи, решающего, чье видение ситуации более справедливо и кто кому причинил боль. Его оценки не сообщаются прямо, однако прочитываются через его движения и жесты. Проблема возникает, когда участники покидают кабинет терапевта и начинают ту же игру, но без его участия. Вскоре выражение эмоции «мне больно» превращается в обвинение: «Ты делаешь мне больно». Следующий шаг порождает еще большую проблему: «Ты делаешь мне больно, поэтому ты мне должен». Члены семьи усвоили транзактную игру в жертву и преступника (правовая модель), которая без посредника может стать весьма неприятной.

Потребность семьи в терапии обычно указывает на недостаток душевной близости, но было бы ошибкой полагать, что любой разговор об эмоциях обязательно способствует сближению. Если общение хотя бы немного смахивает на игру в жертву и преступника, терапия никогда не приведет к взаимопониманию. Повседневный опыт близости часто оказывается невербальным и возникает из взаимодействия в пространстве наших тел. Близость может ощущаться в молчаливом совершении самых обычных совместных действий. Вера в то, что терапия происходит главным образом за счет устного обсуждения того, что причиняет боль (подражание судебному разбирательству), может лишить семью ее естественной мудрости. Чтобы быть «психологичным» и «близким», не обязательно вмешательство терапевта. Ниже приводится пример близости между друзьями, не имеющей ничего общего с самораскрытием в терапии, однако именно такой близости часто не хватает в семьях с проблемами.

Заново определяем близость

Я приезжаю домой к своему коллеге, с которым мы давно знакомы. Мы собираемся вместе поработать над текстом, написанным нами в соавторстве и нуждающемся в редактировании. К ужину мы все еще не закончили. Он

приглашает меня остаться и поесть вместе с ним, чтобы мы могли продолжить работу. Я иду на кухню помочь ему приготовить ужин. Мы работаем вместе много лет, большую часть из них мы были союзниками, а иногда – в нескольких войнах между отделами – противниками. Возможно, нам следовало бы называться друзьями, однако мы никогда не делились подробностями своей личной жизни. Я оказался у него дома впервые. Помогая готовить ужин, я узнаю его кулинарные вкусы и предпочтения. Мы одинаково готовим – быстро и создавая вокруг беспорядок – используя язык и пальцы гораздо чаще, чем рецепты и мерный стакан. Прошло совсем немного времени, и мы приготовили отличный ужин! Теперь я понимаю, почему совместная работа над нашим проектом не вызывает напряжения: наши разумы работают в одинаковом режиме.

Пока блюдо готовится в духовке, он покидает кухню, чтобы прослушать сообщения на автоответчике. Я возвращаюсь в гостиную и просматриваю его книжные полки. Поскольку книги много значат для нас обоих, такое внимательное изучение свидетельствует о высокой степени близости между нами. Нельзя сказать, что я веду себя нескромно, так как книги стоят на полках открытые всем взорам. Я наугад беру одну из книг Юнга и вижу, что он выделил те же абзацы, что и я. Затем я изучаю его коллекцию дисков, также стоящую на всеобщем обозрении. У нас собрано множество записей одних и тех же музыкальных произведений и классической музыки. Больше всего меня удивил диск, лежащий на проигрывателе, – старая запись Нины Симоне, песня «Consummation» («Завершение»). Я считаю, ее голос наиболее точно выражает то, что любовь есть радость. Моего коллеги не было в комнате, но у меня возникло сильное чувство связанности с ним.

В основном, мы обмениваемся идеями и информацией. Никаких откровенных признаний или разговоров о себе. Тем не менее мир его книг, его дисков, обстановка в доме, тень печали на его лице, отсутствие фотографий его бывшей жены – все это раскрывало его личность так же, как если бы мы побеседовали по душам. В этот момент я чувствую себя ближе к нему, чем когда-либо за все те годы, пока мы были коллегами. У нас возник «физический контакт» не через наши тела, но через тело дома; не в откровенном разговоре, но в безмолвном прочтении тайны разума, открываемой книгами. Наши души приоткрылись и соприкоснулись через голос певицы, которую он любит так же сильно, как и я. Все эти секреты были доступны, нужно было лишь пожелать прочесть их.

Многие разновидности близкого контакта не опосредованы ни словами, ни арбитром, который заверил бы психологическую истинность взаимодействия. Терапевтическая модель, предполагающая участие посредника, сделала популярным подход, согласно которому говорить о чувствах значит устраивать что-то вроде судебного разбирательства в гостиной, когда обсуждаются *ты*, *я* и *мы* и каждый защищает свою сторону. К сожалению, *обсуждение* переживаний вполне может вытеснить сами переживания. Я не отрицаю, что убедиться в обоснованности чувств действительно важно, однако существуют иные формы душевного взаимодействия, не менее выразительные, действенные и проникновенные, несмотря на то, что они менее многословны и не предполагают наличия посредника. Некоторые элементы общения не нуждаются в промежуточных звеньях, не могут быть интерпретированы в терминах теоретических штампов и не проявятся, если кто-то возьмет на себя роль судьи.

Каждый сам пишет свою историю. В семье каждый имеет свой взгляд на события, и это совершенно естественно. Искушение использовать инструментарий терапевта, чтобы перепи-

сать чужую историю, часто оказывается непреодолимым. Ниже приводится типичный случай, когда женщине приходится сражаться со своим мужем, защищая свою личную историю от его посягательства. Его психологическое образование работает против его стремления к близости, так как он выбирает позицию судьи. Он сам себе вручил судейский молоток и регулярно объявляет свою жену виновной в преступном невротическом поведении.

Мой муж – психолог: битва историй

Я занимаюсь художественной резьбой по дереву, делаю мебель. Я вырезаю на мебели цветочные орнаменты по собственным эскизам. Мой муж – психолог. Наш брак на грани развода. Я не могу больше выносить его интерпретаций моих поступков и характера. Мы сводим друг друга с ума: он преследует меня своими высокоумными озарениями, а я воздвигаю стены общих фраз, чтобы не слышать его. Он считает меня циничной, потому что я говорю, что его прозрения гениальны, а затем полностью игнорирую их. Я не высмеиваю его; я действительно думаю, что он самый проникательный психолог из всех, кого я когда-либо знала. Каждый раз, когда он берется интерпретировать мои комплексы, он попадает в цель.

Чего я не могу выносить, так это того, что он слушает меня сквозь фильтр своих теорий. Это похоже на то, как если бы я говорила в микрофон, оснащенный преобразующей слова программой. Например, он пытается убедить меня прекратить видеться с моей семьей, потому что общение с ними мне вредит. И он абсолютно прав в этом. Для моей семьи создание психологических травм – такое же творчество, как для кого-то – сочинение музыки. Предположения мужа о моей семье верны, но из них следует, что я жертва своей семьи. Эту часть я отрицаю, и поэтому я продолжаю видеться с ними. Это моя форма сопротивления. В качестве защиты против гениальных интерпретаций моего мужа я написала ему следующее письмо:

Если цель терапии в том, чтобы действительно помочь мне вырасти из моего предыдущего окружения, не следует ли из этого также и то, что я должна иметь силы отказываться от интерпретаций, в которые ты стремишься заточить меня? Я не хочу быть определяемой лишь через мое непростое детство. Ты приписываешь такую важность недостаткам моих родителей, братьев и сестер, тем самым ограничивая меня, как будто это именно мои душевные раны сформировали ту личность, которой я являюсь. Почему ты постоянно преуменьшаешь значимость моего учителя, научившего меня работе с деревом? Он жил недалеко от родителей, и он был замечательным, именно на него я равнялась, когда попыталась стать собой. Твоя теория также не берет в расчет мою лошадь. Да, именно лошадь. В самый безумный период моей юности я любила это животное больше, чем кого-либо из людей. Пускай это было лишь животное, но ее живое присутствие сопровождало меня в мои подростковые годы. Моя лошадь выслушивала мои проблемы, чувствовала мою печаль, поддерживала мое тело и дух. Летом я проводила на ее спине весь день. Она умела успокоить меня. Она убедила меня, что жизнь хороша. Я любила эту лошадь больше, чем любила своего отца. Почему тогда твоя психология не позволяет мне сказать, что я была воспитана лошадью? Когда я прихожу домой, мне нравится чувствовать запах конюшни, той самой конюшни, где все еще висит на крючке мое старое седло. Почему ты продолжаешь анализировать отношения между тобой и мной, как будто ты-и-и-и-наши-отношения – это начало и конец всего в жизни?

Самые важные для меня отношения сейчас – это, как ни жаль тебя огорчать, не отношения с тобой. Это мои отношения с деревом! Ты когда-нибудь интересовался моими отношениями с деревом? Мы обсуждали когда-нибудь красоту, которую я чувствую в золотом отражении на свежеокрашенном дубе, в красном узоре вишневого дерева, жемчужной белизне березы, в чистом запахе кедра или расслабляющей мягкости липового дерева? Семья деревьев – это семья, с которой я провожу мои дни. Ты отказываешься расширить свою теорию и включить лошадь, учителя или дерево в твоё определение «семейной истории». Ты анализируешь меня, чтобы не слышать меня, чтобы игнорировать меня. Ты интерпретируешь меня, чтобы оправдать свою теорию. Ты слишком ленив, чтобы перепроверить свои взгляды или обдумать новые возможности. Все должно отправиться в твою аналитическую воронку, потому что ты возвел стену, чтобы избежать непредсказуемого результата моего влияния на тебя. Ты используешь теорию, чтобы попытаться убедить себя (и меня) в том, что ты понимаешь меня лучше меня самой. Ты считаешь, что ты лучший судья в том, что есть травма и что есть исцеление, что ценно, а что нет. Я получила подарок от моей лошади – инстинкт, который подсказывает мне избегать твоих интерпретаций. Это не лучшее пастбище для меня.

Если семья распадается, кто будет объявлен жертвой номер один? Человек, который убедит терапевта/судью, что именно он – оскорбленная сторона? Что случается, когда один человек начинает требовать психологической компенсации с других? Многие неопытные терапевты оказываются перед искушением поскорее разобраться с этими проблемами, вручив приз в виде звания жертвы тому, кто лучше защищался, а иногда – при еще более извращенном подходе – тому, кто платит. Когда модель судебного процесса привносится в психологическую реальность, человек может попасть в виктимный сценарий навсегда.

Глава 6

Терапия как искупление грехов

Спасенное человечество! Миф об искуплении грехов распространился и проникает всюду: в мировую политику, образование, экологию, феминизм. Глубинная психология – не исключение. С поверхностной точки зрения, человек начинает терапию в целях расширения осознанности, но подспудно этот процесс может скрывать стремление к искуплению грехов, замаскированное под индивидуацию, актуализацию, психическое здоровье, целостность, сосредоточенность, ответственность или какое угодно другое новое название для старого мифа. Дух искупления легко узнать. Люди верят, что анализ бессознательного может очистить психику и сделать ее здоровой, а душа в результате становится умиротворенной, любящей, исполненной света и достоинства. Достигнув такого уровня просветления, эта очищенная душа облачается (метафорически) в белые одежды и ожидает инициации в мир возрожденных, прошедших по пути индивидуации, достигших психологической святости. И все было бы замечательно с этой утопической мечтой, если бы она не создавала пренеприятную ханжескую Персону. Чтобы избавиться от этого наваждения, необходимо отличать искупление грехов от индивидуации, спасение от мудрости. Ниже я привожу письмо своего друга, бывшего коллеги: как человек вдруг понял, что жизнь конечна, а вот поиск совершенства – нет. Его продиктованное эгоизмом стремление к совершенству истощало его.

С его разрешения, я воспроизвожу здесь это письмо.

С нимбом покончено

Наконец-то я прекратил растянувшееся на годы паломничество к тому, что я считал индивидуацией. В моем Я есть субличность – назовем ее миссионером, – которая всегда хотела очистить и облагородить меня, такого незрелого. Миссионер во мне неустанно выдвигал передо мной всякие прекрасные цели – индивидуацию, просветление, сострадание, отстраненность от Эго и т. п. В то же время этот миссионер упорно отказывался признать, что я чего-то достиг на этом пути, на том основании, что мои отношения с моими детьми, а также с женщинами по-прежнему имеют весьма невротический характер.

Я все время стараюсь понравиться этой внутренней фигуре, а она постоянно недовольна. Внутренний миссионер не понимает, что индивидуация – это бесконечный процесс, а не состояние чистоты, к которому надо стремиться. Он ратовал за искупление грехов и святость. Я изможденный пилигрим, сметенный духовным ветром, сопровождающим долгое восхождение к вершине индивидуации, которой, может, и нет вовсе, ведь я так и не обнаружил ее в себе или в ком-либо еще.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.