



АНГИАНСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Джеймс Холлис

Обретение смысла во второй половине жизни

Как наконец
стать
по-настоящему
взрослым



Юнгианская психология

Джеймс Холлис

**Обретение смысла во второй
половине жизни. Как наконец
стать по-настоящему взрослым**

«Когито-Центр»

2005

Холлис Д.

Обретение смысла во второй половине жизни. Как наконец стать по-настоящему взрослым / Д. Холлис — «Когито-Центр», 2005 — (Юнгианская психология)

Турбулентные эмоциональные изменения, которые возникают на протяжении взрослого периода жизни и сопровождаются вопросами о правильности сделанных нами выборов, о реализации наших возможностей и ощущением застоя, обычно называют «кризисом середины жизни». В этой книге известный юнгианский аналитик Джеймс Холлис исследует, каким образом мы можем продолжить свое развитие и приблизиться к своей собственной сути, когда традиционные возрастные роли – профессиональные, дружеские, семейные – уже не справляются с этой задачей. На примере отдельных случаев и провокационных наблюдений формулируются мудрые и обнадеживающие послания, способные помочь нам преодолеть острый период второй половины жизни.

Содержание

Предисловие	7
Вступление	8
Глава первая	17
Свобода настоящего часа	20
Незаметный переход ко «второй жизни»	22
Кризис среднего возраста?	23
С чего все начинается	24
Глава вторая	30
Почему трагизм жизни так значим для нас	34
Экзистенциальная травма и программирование чувства Я	37
Травма переполнения	39
Травма недостаточности	42
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Джеймс Холлис
Обретение смысла во второй
половине жизни: Как наконец
стать по-настоящему взрослым

*Джил, посвящая эту книгу тебе и нашим детям, Тарин и Тиму,
Джоне и Ши, а также всем сотрудникам Юнгианского центра в
Хьюстоне*

James Hollis

FINDING MEANING IN THE SECOND HALF OF LIFE



How to finally, *really* grow up

New York Gotham Books 2005

ISBN 1-592-40120-1 (англ.)

© James Hollis, 2005

This edition published by arrangement with Gotham Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Перевод с английского Е. Бондаренко

Предисловие

Тогда я понял, что во мне Есть место для другой, большой и вечной жизни.

Р. М. Рильке. Я темные часы существования люблю...

*О дух потерянный и ветром оплаканный, вернись домой!
Томас Вулф. Взгляни на дом свой, ангел!*

Жизнь обращается к вам со следующими вопросами:

Что привело вас к этому месту в путешествии, к этому моменту в вашей жизни?

Какие боги, какие силы, какая семья, какое социальное окружение сформировали вашу реальность, то ли поддерживая, то ли ограничивая ее?

Чьей жизнью вы жили все это время?

Откуда берется ощущение, будто что-то не так, даже тогда, когда все вроде бы обстоит так, как надо?

Почему так часто приходит разочарование, чувство измены, краха всех надежд?

Считаете ли вы, что нужно многое скрывать, от других и от себя (если считаете, то почему)?

Почему ваша жизнь выглядит как сценарий, написанный где-то в другом месте, причем без совета с вами?

Почему вы взяли в руки эту книгу, или, с другой стороны, почему она оказалась у вас в руках именно в этот момент?

Почему мысль о *душе* тревожит вас, *но одновременно* кажется отголоском чего-то хорошо знакомого, словно память о друге из далекого прошлого?

И если уж этому суждено сбыться, то почему именно теперь пришло время ответить на призыв души и начать жить второй, более полной жизнью?

Вступление Темный лес

Порой, к немалому своему разочарованию, мы обнаруживаем, что живем не своей жизнью, что чужие ценности руководят нами и управляют нашими поступками. И кажется, у нашей жизни нет альтернативы даже тогда, когда мы чувствуем, что с ней что-то не в порядке. Даже тогда, когда окружающие рукоплещут нам, где-то глубоко внутри мы продолжаем чувствовать себя обманутыми. Задумаемся, к примеру, над такой подлинной историей: всю свою жизнь человек посвятил высшей школе, добросовестно служа делу просвещения. Выйдя на пенсию, он впал в депрессию, поскольку не было больше структуры, способной поддерживать его психологическую энергию. Не было прочной системы ценностей, которым он призван был служить, не было ощущения самого себя вне своей роли, своих обязанностей, своей преподавательской задачи. Однажды по пути домой после часового сеанса психотерапии он разрыдался прямо за рулем автомобиля, казалось бы, беспричинно и не имея какого-либо определенного образа в потрясенном сознании.

Человек этот, всю жизнь работавший головой, притом весьма успешно, вынужден был признать, что возвращение к телу может оказаться опытом, весьма отрезвляющим. В ту же ночь во сне он увидел, что снова оказался в знакомой университетской среде, в экзаменационной аудитории, но к экзамену не готов, а все остальные вот-вот начнут сдавать выполненные тестовые работы. Женщина-экзаменатор подходит к нему и говорит: «Ты не имеешь права провалиться. Я этого не переживу». Он вспоминает, что в детские годы его энергия вечно направлялась матерью, которая выстраивала свои цели как его цели, нередко отчитывая его в том же тоне, что экзаменатор. Не имея, как и все дети, возможности противиться матери, он знал, что ее воля должна быть и его волей. Как следствие, вся жизнь оказалась посвящена воплощению материнских амбиций. Но вот что произошло в этом сне: «Вдруг совершенно неожиданно я начинаю понимать, что не обязан сдавать никаких экзаменов. Я подумал: „При чем тут я? Все свои экзамены я давно сдал!“ Облегчение волной накатило на меня. Я разорвал экзаменационный лист и побежал к выходу из аудитории». И этот выход ознаменовал для него одновременно и вход в другую жизнь, уже свою собственную.

Или случай 38-летней женщины, которая дослужилась до должности вице-президента по продажам в компании, занимавшейся реализацией медицинского оборудования. Она летела самолетом из Нью-Йорка в Даллас, коротая время за чтением книги. И где-то над Небраской в ее сознание вторглась неожиданная мысль: «Я ненавижу свою жизнь». Жизнь для нее оказалась равнозначна достижению профессиональных целей. Но в этот миг на высоте тридцати пяти тысяч футов ей открылось, что все это время она ступала по тонкому льду депрессии.

А вот сон, который приснился мне в Цюрихе, когда я сам в середине жизни впервые оказался на приеме у психоаналитика: я в рыцарских доспехах, нахожусь за стенами средневекового замка, укрываюсь там от тучи стрел, несущихся в мою сторону. К замку подступает лес, и на самом краю леса я замечаю фигуру. Это злая колдунья; очевидно, она и руководит атакой. Я почувствовал огромную тревогу: казалось мне, замок вот-вот падет. Сон кончился, а дальнейшая судьба замка так и осталась неясна. Как предположил мой психоаналитик, наконец-то настало время опустить подъемный мост моего замка и выйти навстречу ведьме, чтобы выяснить, что же ей так не нравится во мне. Естественно, подобная встреча страшила меня, ибо кто из нас по доброй воле выйдет из надежного укрытия и безоружным предстанет перед тем, что его пугает? Но я знал, что совет моего аналитика имеет смысл, и так началось мое долгое странствие через темный лес, в котором я успел провести немало лет, прежде чем тот открылся моему сознанию.

Что объединяет нас, в сущности совсем непохожих людей? Каждый на личном опыте испытал, что означает мятеж души, ниспровержение того, как Эго понимает себя и окружающий мир, и получил настоящее приглашение сделать вторую половину жизни более осознанной. Но вначале были смятенность сознания и ощущение, что тебя вынуждают к согласию на рискованный шаг, просто-таки тянут из привычного окружения в некий сумрачный лес. Но разве нам не был знаком и раньше этот образ странствия по темному лесу? Свое знаменитое, ставшее нарицательным нисхождение в подземный мир Данте начинает с признания, что в середине жизни он оказался в темном лесу, сбившись с пути. И мы тоже, несмотря на все свои благие намерения, нередко обнаруживаем, что блуждаем по темному лесу. И какие бы надежды ни возлагались на эти добрые намерения, проницательный разум, предусмотрительность и точный расчет, молитвы или назидания других, все равно порой придется иметь дело с растерянностью, дезориентацией, усталостью, депрессией, разочарованием в себе и других и крушением планов и схем, которые прежде никогда не подводили. Так что же может означать для нас этот, по всей очевидности, автономный процесс, врывающийся в сознательный ход жизни, и каким образом можно преобразовать эти малоприятные свидания с тьмой в личностный рост? Если те вопросы, которые были предложены в начале книги, затронули какую-то струну глубоко внутри вас, может быть, даже напугали немного или заставили по-новому взглянуть на некоторые вещи – значит, и вы не посторонний в этом процессе и уже находитесь в нем определенное время. Выход из старой уютной гавани, порой вопреки вполне понятному желанию комфорта, безопасности, предсказуемости, – не что иное, как глубинное проявление психе, движущим мотивом которой был и остается смысл, исцеление и целостность. Как правило, в самый разгар подобных психологических пертурбаций мы воспринимаем себя как жертву и даже не в силах представить, что в этих страданиях может заключаться некий смысл и перспектива роста. Пусть потом, значительно позже, но мы все же часто признаемся себе, что *нечто двигало* нами, намеренно инициировав новую фазу нашего путешествия, даже если в тот момент ничто не указывало на это. С неохотой, но мы соглашаемся, что даже страдание послужило росту и сделало нас в человеческом смысле богаче.

Признать, что существуют некие глубинные потоки, течение которых никогда не оставалось под спудом сознательного восприятия, – вот начало того, что с полным правом можно назвать мудростью. Только страдание порождает мудрость – такое торжественное изречение принадлежит богам в передаче первого великого трагика Эсхила. Подобная заслуженная мудрость наделяет жизнь большим достоинством и глубиной, а ее неизменный спутник, духовный рост, однажды станет и нашим благословением. Да, тем, для кого страдание достигло самого накала, всякие разговоры о росте и развитии покажутся пустой болтовней или проявлением бесчувствия. И все же, по прошествии времени, и они тоже нередко открывают для себя, что обрели сознание, более способное к различению, многогранность в восприятии себя и, что важнее всего, сама их жизнь стала куда интереснее. Она возвысилась духовно, стала психологически богаче, притом что рост этот вполне заслужен. Сама душа бросилась им навстречу, отвергая всякую половинчатость, всякое отрицание и стремясь через них максимально явить себя миру.

Мне посчастливилось на протяжении многих лет работать с людьми, мучительно искавшими выход из психологических затруднений. И я преклоняюсь перед ними, видя их готовность делиться со мной своими самыми сокровенными мыслями и переживаниями, довериться мне как спутнику в своем путешествии. Наша совместная работа стала и смиренным переживанием встречи с *Самостью*¹, как называл Карл Юнг этот изначальный, неповторимый, все-

¹ Самость – архетипическая динамика, стремящаяся к целостности; я пишу это слово с большой буквы, чтобы не спутать с нашим повседневным, достаточно ограниченным эго-сознанием. В моем сне эго-сознание – рыцарь, колдунья – отколовшаяся часть моей эмоциональной жизни, но Самость – конструктор сна в целом, который призывает сознание к отчету.

знающий и направляющий разум, который целиком находится за пределами обыденного эго-сознания. Образ Самости возникает из интуитивного знания того, что нечто внутри каждого из нас не только следит за биохимическими процессами, за тем, как организм развивается из менее сложного в более сложный. Куда важнее то, что эта глубинная сила стремится подвести к такому существованию, которое и есть очевидная причина нашего прихода в этот мир.

По грустной иронии, современная психология и психиатрия в большинстве случаев отворачиваются от самого слова *душа*. И это притом, что у дисциплин *психология*, *психиатрия*, *психопатология*, *психофармакология* и *психотерапия* в корне есть слово *психе*, которое по-гречески и означает *душа*. Почти столь же беззастенчиво обошлись с душой как «ню-эйдж», или так называемое «мышление нового века», окутавшее ее приторной сентиментальностью, так и религиозные фундаменталисты, заковавшие душу в пугающую, неприступную броню догмы. И все же в этой книге я рискну использовать слова «душа» и «психе» взаимозаменяемо, поскольку наше Я – и это относится к каждому из нас – состоит на службе у души. Иначе говоря, целенаправленные энергии, управляющие жизнью, в свою очередь, служат смыслу, пусть и трансцендентному, который часто имеет мало общего с узкими рамками сознательного понимания. Вспоминаю, как мне довелось читать о женщине, которая оказалась заживо погребенной под развалинами вместе со своим ребенком во время землетрясения в одной из республик бывшего СССР. Ребенок остался жив, потому что женщина рассекла свою плоть и кормила ребенка кровью, все те дни, что ушли на их поиски. Мы неизменно привыкли верить, что основное правило выживания – самосохранение любой ценой, но материнская жертва ради спасения ребенка показывает, что активность Я даже в такой сфере, как выживание, может также служить потребности души в смысле. Примечательно, что мысль о ребенке оказалось для этой матери более значимой, чем мысль о своем Я. Эта история подчиненности интересов Я задаче смысла в разных вариантах повторяется в жизни каждого из нас. Живя без смысла, мы все равно что больны тягчайшим из возможных недугов. Древнеегипетский папирус «Разговор разочарованного со своим Ба (с душой)» – едва ли не лучшая иллюстрация того, насколько эта проблема остается общей во все времена. Сам текст насчитывает не одну тысячу лет, но как современно звучит его заглавие! Так и представляешь себе усталого пассажира электрички, возвращающегося в свой пригород после рабочего дня, разочарованную домохозяйку, бизнесмена, заказывающего третий martini, – все как один жаждут и ищут чего-то, истосковались по чему-то большему в своей жизни. И тогда, если у нас получится привести сознание к месту встречи с душой, мы можем рассчитывать на перемены и – хотим мы того или нет – на расширение жизненных горизонтов.

Тысячелетия минули с тех пор, как досократовский философ Гераклит пришел к заключению, что душа – это чуждавшаяся страна, масштаб и границы которой никогда не будут исследованы вполне. И все-таки интуитивно все мы понимаем, что именно подразумевается под словом *душа*. Мы пользуемся этим словом, когда имеем в виду ту глубокую интуитивную связь с собой, которая существует от самых ранних проблесков сознания до настоящего дня. Душа – интуитивно постигаемое чувство собственной глубины, тех целеустремленных энергий и жажды смысла, соучастия в чем-то большем, чем то, что поддается восприятию повседневного сознания. Душа – вот то, что делает нас глубоко человеческими. Она неустанно призывает нас к большему сознанию, более широкому участию в четырех неизменных порядках тайны, в которой происходит наше странствие: 1) бескрайний *космос*, сквозь который мы мчимся с головокружительной быстротой; 2) окружающая *природа* – наш дом и контекст нашей жизни; 3) каждый ближний *другой*, несущий с собой вызов отношений; и 4) наше собственное ускользающее, мятежное *Я*, постоянно требующее, умоляющее о том, чтобы о нем не забывали.

Мы – ищущие смысл, создающие смысл животные. Совсем так же, как и мы, живут своим биологическим циклом наши собратья по природе. Но со всей очевидностью можно сказать, что они не наделены способностью размышлять о себе, творить абстракции или выстраивать

сложные общественные структуры – носители ценностей. Они могут бороться за выживание, но при этом не обеспокоены собственной нравственностью. Подобно нам с вами, они несут в себе загадку бытия как свое инстинктивное наследство, но мы – тот странный, особенный биологический вид, который так часто отчуждается от своей природной, инстинктивной почвы. Наша уникальная способность к саморефлексии, открытие метафоры, символа, аналогии и абстракции заодно с тем стремлением, что просто не поддается выражению словами, но столь присуще нашей природе – все это может служить выражением жажды смысла. Этот глубокий, безудержный порыв к смыслу и тоска от утраты смысла – вот некий эскиз того, что представляет собой наша душа и ее первоочередная задача. Мы читаем у нобелевского лауреата Андре Мальро в «Орешниках Альтенбурга»:

Величайшая из тайн заключается не в том, что случайность закинула нас между изобилием земным и галактикой звезд, но что в этой тюрьме мы примеряем на себя такие образы, какие бросают вызов ничтожности нашего существования.

Жизнь, ограничивающая смысл, ранит душу. Как часто доводилось мне проводить сеансы с семейными парами, которые уверяли меня, что стремятся только к взаимности, только к самому лучшему, но их архаические программы продолжали сталкиваться одна с другой. На мой вопрос «Неужели вам так хочется жить с угнетенным, рассерженным, несговорчивым партнером?» каждый поспешно отвечал, что хочет как раз обратного. Но сами их поступки, с побудительными мотивами, исходящими из скрытых источников, и создают именно такого обеспокоенного, постоянно противоречащего партнера, жизнь с которым так пугает. Близость в отношениях, которая вроде бы должна способствовать росту обоих партнеров, на деле так часто принижает обоих. Обе души угнетены и выражают себя через давно знакомые патологии ежедневного конфликта.

Будь то межличностные отношения или любая другая ситуация, каждый из нас имеет глубокую потребность ощущать пульсирующую поддержку души, чувствовать, что мы все соучастники истории, истекающей из божественного источника. Юнг писал в своих воспоминаниях: «Бессмысленность подавляет полноту жизни, следовательно, она равнозначна болезни. Смысл дает возможность много чего перетерпеть – возможно, даже все»². Мне, как юнгианскому аналитику, посчастливилось не раз наблюдать, как очертания смысла начинали все отчетливее проступать в великом страдании и постыдном поражении у бесчисленных моих клиентов, а также и быть свидетелем того, как встречи с динамическим бессознательным приводили к личностному росту. Сама этимология слова *психотерапия* («обследовать или обслуживать душу») предполагает, что эта работа духовного увеличения – наш общий труд, будь то в формальном психотерапевтическом окружении или в ходе повседневной жизни.

Юнг как-то заметил, что с другим человеком можно пройти лишь так далеко, как ты уже прошел самостоятельно. Возможно, читателю покажется, что в этом наблюдении нет ничего необычного, но мало кому на самом деле известно, что лишь немногие из психотерапевтов сами проходят через психоанализ. (Мой первый час психотерапии, на который мне, тогда еще 35-летнему, пришлось вынужденно согласиться под давлением классической депрессии среднего возраста, оставил ощущение поражения и уж никак не начала второй половины жизни.) Только те школы мысли и практики, которые являются *психодинамическими*, то есть опираются на углубленную беседу между сознательной и бессознательной жизнью, требуют личной психотерапии от практикующего. Сегодня большинство психотерапевтов – это *бихевиористы*, стремящиеся преобразовать непродуктивные стереотипы поведения, заменив их более действенными стратегиями. Следующая по численности группа практикует некую форму *когни-*

² Jung C. G. Memories, Dreams, Reflections. P. 340.

тивной терапии. Распознавая разнообразные «плохие идеи», которыми мы обзавелись по ходу жизни, рефлексивно приводящие к проигрышным вариантам, они стремятся сформировать на их месте более эффективные идеи. Оба эти подхода к состоянию человека по сути своей логично обоснованы и в общем и целом продуктивны, и я сам прибегал к ним неоднократно.

Вдобавок все более ощутимым на психотерапевтической сцене становится присутствие *психофармакологии*. Для многих людей, страдающих дисбалансом химических составляющих, медицинское вмешательство станет лучшим решением проблем. После того как игра на биологическом поле будет окончена, такие люди смогут заняться тем, что Фрейд называл нормальными несчастьями жизни. Но я также считаю, что фармакологическое лечение назначается несоразмерно широко по той причине, что оно проще, дешевле и доступно почти всем. Это, бесспорно, его положительная сторона, но не может не беспокоить возможность того, что фармакология, как скрытая программа, способна превратиться в удобный способ избегать существенных жизненных проблем. Однако именно эти вопросы, если их избегать, и являются тайным источником страдания. И какие уж тут могут быть положительные стороны! Без сомнения, фармакология со всем ее облегчением болезненных симптомов может порой уводить или даже сводить на «нет» наше свидание с душой.

Ничуть не преуменьшая значимости каждого из этих трех подходов в отдельно взятой ситуации, отметим все же, что они могут свидетельствовать о робости, когда приходится браться за решение больших вопросов души. Мы можем улучшать нашу химию или наше поведение, но ради достижения какой цели? Те обстоятельства, что приводят каждого из нас в свой неповторимый темный лес, нередко интерпретируются как внешнее насилие над душой, вторжение в гладкое течение жизни, будь то действия со стороны других людей, проявления судьбы или результат наших собственных поступков. Однако столь же часто и столь же необъяснимо именно душа подводит нас к этому трудному месту, чтобы способствовать росту, просить от нас большего, чем мы собирались дать ей. Только занявшись ранами души, а также научившись сверять свой выбор с ее таинственными подсказками, мы можем активно сотрудничать с этим настоятельным зовом к исцелению. Все, предпринятое нами для того, чтобы избежать вопроса о душе, продлит зависимость от обломков старой жизни и кажущейся бессмысленности ее страданий. Только прояснив смысл этого страдания и сделав сознательной программу духовного возрастания, которая открывается в страдании, можно пройти сквозь темный лес к самому выходу.

Вторая половина жизни предоставляет прекрасную возможность для духовного роста. Теперь, как никогда прежде, мы в силах выбирать, делать выводы из личной истории. Мы эмоционально устойчивы, как никогда прежде. Мы с полуслова понимаем, что работает на нас, а что против, еще полны глубокой, порой даже отчаянной решимости отвоевать для себя свою жизнь. Мы успешно пережили ее первую половину, и одно это уже много значит. Тем более нам зачтется то, как будут приложены эти накопленные силы и будут ли использованы вообще для избавления нас от груза прошлого.

Но что представляют собой эти внутренние императивы, которые вторгаются столь стремительно, чтобы поддержать нас и бросить нам вызов в путешествии второй половины жизни? Пожалуй, наиболее весомый вклад Юнга – его идея *индивидуации*, которая представляет собой проект длиною в жизнь, призванный привести к большей цельности. В индивидуации и открывается наше призвание – стать такими, какими видели нас боги, а не родители, или племя, или в особенности Эго, которое так легко напугать или прельстить. Уважая тайну, которую представляет собой жизнь другого человека, индивидуация все же призывает каждого из нас обратиться к своей личной загадке и принять большую ответственность за то, кто мы есть в этом путешествии под названием жизнь. Идею индивидуации нередко принимают за потворство своим желаниям или просто индивидуализм. Однако индивидуация чаще просит именно отказа Эго от своей программы безопасности и эмоциональной неуязвимости ради смиренного

служения намерениям души. И это – полная противоположность эгоизму. Скорей, это служение Эго некоему высшему порядку, который являет себя через Самость.

Самость – вот воплощение взаимности всех связей в живом организме. Ее можно назвать архитектором целостности. Что непрестанно отслеживает ваш биологический баланс, пока вы читаете эти строки? Что обуславливает ваши эмоциональные и умственные реакции? Что обеспечивает непрерывность сознания, когда оно отвлечено или спит? Некое большее присутствие, которое все мы интуитивно ощущали в детстве, но затем утратили с ним связь, – присутствие это движет и направляет весь организм в целом к выживанию, росту, развитию и смыслу. То, кем мы себя привычно считаем, – лишь ограниченная функция Эго, тонкая пленка сознания, растянувшаяся на поверхности фосфорицирующих глубин океана, который зовется нашей душой. Учитывая же склонность Эго цементировать все неустойчивое и зыбкое, пожалуй, лучше воспринимать Самость как глагол: она всегда «самовольничает» даже в том, что, к великому ужасу Эго, ведет нас к неизбежному смертному часу. Эту динамическую модель совокупности психе интуитивно уловил в XIX веке священник и поэт Джералд Мэнли Хопкинс в своих выразительных строках:

*И каждый смертный каждый божий час
Подвластен силе, что таится в нас;
И каждый верит в свое «я», которым правит спесь;
Но «я» – лишь то, что дело рук моих и для чего я здесь³.*

Самость – таково воплощение замысла природы в отношении нас или воли богов – выберите метафору на свой вкус. Временами наше странствие разворачивается в контексте жизнелюбивой, мифологически укорененной культуры, когда чувствуешь, что ты открыт для загадок, а они, в свою очередь, поддерживают тебя. Тогда невозможно не ощущать цели существования, гармонии с миром и с самим собой – тогда и мир, и индивидуальное путешествие облечены смыслом. Порой же, и это справедливо в отношении столь многих из нас, в этом странствии приходится продираться сквозь дебри личной истории, развлечения шумной культуры и переживание утраты смысла. Как ни поверни, содержание этой метафоры – душа, призывающая к более полной жизни, – будет одним и тем же: пригласить сознание к более осмысленным отношениям с жизнью. Если мы служим Самости, тогда едва ли можно служить и стаду. И не случайность ли, что мы так часто на своем опыте узнаём, что нельзя служить двум хозяевам, не заплатив за это мучительную цену?

Наше Я, так сказать, пытается найти себя в реализации возможностей, изначально заложенных в нас. В то же время Эго призвано сотрудничать с трансцендентной волей Я или оно будет подорвано теми вспышками, которые мы называем психопатологией в случае отдельных людей или социопатией на уровне общества. Служение Я ничем не отличается от достижения просветления или служения воле Божьей. На этом основаны все великие религии, и это, очевидно, справедливо, пока они не скатываются к догматическим формам и институциональным притязаниям, подменяющим собой суверенность человеческой души. Гностическое Евангелие от Фомы приписывает Иисусу такие слова: «Если ты проявишь то, что заложено в тебе, это проявленное спасет тебя. Если не проявишь того, что заложено внутри тебя, это непроявленное уничтожит тебя». Вот суть того, что Юнг понимает под индивидуацией, иначе говоря, служение не Эго, но тому, *что желает жить посредством нас*. Притом что Эго может бояться этого ниспровержения, мы, как это ни парадоксально, обретаем величайшую возможную свободу, когда предаем себя воле того, что стремится через нас к полнейшему своему выражению. Величие бытия – вот то, что мы призваны привнести в этот мир, дать обществу и своим семьям

³ Hopkins G. M. As Kingfishers Catch Fire. A Hopkins Reader. P. 67.

и разделить с другими людьми. И совершенно неправильным будет считать, что индивидуация отделяет личность от других людей. Она отделяет личность от стада, от группы, но и расчищает пространство для более аутентичных отношений, которые могут существовать между людьми. Иногда даже нужно на какое-то время отдалиться от мира, чтобы поразмыслить над своим путешествием или же чтобы переосмыслить его, расставить все на свои места. Но, в конечном итоге, никуда не деться от того, чтобы вернуть уже повзрослевшего человека обратно миру. Вот как сам Юнг описывает диалектику изоляции и общности: «Поскольку индивидуум – не одиночное, обособленное существо, но самим фактом своего существования предполагает коллективизм отношений, отсюда следует, что процесс индивидуации должен вести к более интенсивным и широким коллективным отношениям, а не к изоляции»⁴.

Мы вполне отдаем себе отчет, сколь непрочным оказывается наше положение в подобные моменты экзистенциального выбора. Мы все страдаем от детского послания, что мир велик и силен, а мы уязвимы и зависимы. Сменить «тесные туфли» прежней психологии на более просторные – это всегда, на протяжении всей жизни будет казаться страшным. И мы ни в коем случае не должны недооценивать этой ослабляющей парадигмы или того многообразия способов, которыми она исподволь заполняет знакомой динамикой новые ситуации, порождая непредусмотренные, регрессивные результаты. Больше того, буквально каждому из нас недостает глубинного чувства дозволенности самому строить свою жизнь. Уже очень рано мы узнаём, что мир выдвигает свои требования и, если их не выполнить, результатом станет наказание или отвержение. Этот сигнал, еще и еще раз усвоенный, остается внушительной преградой для способности Эго выбирать свой собственный путь. Только тогда, когда Эго достигнет известной меры сил или, что случается куда чаще, отчаяние заставит нас изменить привычный ход жизни, мы сможем низвергнуть тиранию личностной истории. Впрочем, понятно и то, что выбором не может быть отсутствие выбора, поскольку отказ выбирать – это тоже выбор, имеющий свои последствия. А тем временем внутренний раскол между душой и миром будет становиться лишь шире. Для большинства людей разрешение жить своей жизнью не является чем-то таким, что приобретается просто так: оно берется силой в молодые годы, решимостью Эго радикально изменить курс, а позднее – в состоянии отчаяния, ибо альтернативы смене курса выглядят еще менее привлекательно.

Отделение от стада так, как это обычно пытается сделать подросток, принято называть подростковым бунтом, но бунт этот быстро становится еще одной формой конформизма. Отделиться от своего племени как зрелой индивидуальности – это предприятие может оказаться довольно рискованным, но vyplывает из того, что вполне заслуживает называться религиозным императивом, а именно более честной позицией по отношению к тому, что является трансцендентным. Парадокс заключается в том, что отказ от уступчивости толпе – это лучший путь, которым можно в свое время вернуться в мир для служения. Как отмечает Юнг:

Индивидуация отрезает личность от конформизма и, следовательно, от коллективности. Это вина, которую личность возвращает миру, другими словами, которую она должна попытаться искупить. Человек должен предложить выкуп вместо себя, то есть предоставить миру нечто значимое, что может считаться равноценной заменой его отсутствию в коллективной личностной сфере⁵.

Когда мы называем индивидуацию мифом, мы утверждаем, что подобный образ, заряженный аффектом, богатый возможностями и относящийся к трансцендентной задаче, – вот то силовое поле, способное обеспечить психологическую опору для сознательной жизни.

⁴ Jung C. G. Psychological Types // CW. 6. Par. 755.

⁵ Jung C. G. The Symbolic Life // CW. 18, Par. 1095.

Большинство культурно заряженных альтернатив нашего времени оказались несостоятельны, поскольку очевидно уже, что они неэффективны, не приносят удовлетворения душе. Только миф индивидуации углубляет и облагораживает наше путешествие. И вместо того, чтобы задаваться вопросом: чего мое племя требует от меня, какой наградой будет для меня коллективное одобрение, что порадует моих родителей? – мы спрашиваем: что боги хотели совершить через меня? И это уже совершенно иной вопрос, а ответы на него могут отличаться на разных стадиях жизни и у разных людей. Необходимый выбор никогда не окажется простым, но задавать себе этот вопрос и честно выстрадать его – значит проложить свой путь, невзирая на все превратности жизни, к более просторным областям смысла и цели. При этом открываются такие богатства опыта, такой рост сознания, такое возрастание видения, что работа вполне стоит того, чтобы за нее взяться. Что же касается ложных богов культуры: власти, материализма, гедонизма и нарциссизма, – тех самых, на которых мы прежде проецировали свою жажду трансцендентности, от них можно ждать только ограниченности и регресса. Перед каждым жизненно важным шагом вполне оправданно будет задать себе вопрос: «Приведет ли этот путь к росту или к ограничению?» Обычно мы сразу же получаем на него ответ. Мы узнаём его интуитивно, инстинктивно, своим нутром. Выбор пути, который ведет к росту, однозначно будет означать выбор в пользу индивидуации. Боги хотят, чтобы мы выросли, делая шаг за шагом к тому высшему призванию, которое каждая душа несет в себе как судьбу. Выбор, ведущий к росту личности, а не к откату в прошлое, сослужит хорошую службу, когда мы будем прокладывать свой путь через суетливое, поклоняющееся множеству идолов, но бесплодное время. Этот путь в свое время приведет нас к встрече с тем человеком, которым мы призваны быть.

* * *

Эту книгу едва ли можно отнести к разряду пособий. Скорее, мое основное желание – заставить задуматься, лишиться сна и покоя и предложить некую более широкую перспективу. Не ждите от этой книги советов, как найти бога, встретить идеального спутника жизни или приобретать друзей и оказывать влияние на людей. Вы, а не я должны сделать это для себя. Эта книга проникнута уважением к вашим силам, может быть, даже в большей степени, чем это свойственно вам. Понятно, что предстоит преодолеть немало трудностей и преград, что очень многое вокруг вас будет сбивать с выбранного пути и что уверенность в правильности этого пути подтачивается страхом и личной историей, черпающей силы в повторяемости. И все же вот на каком убеждении основана эта книга: чтобы проложить свой собственный путь, каждому из нас следует принять куда большую меру ответственности, чем этого хотелось бы. В этой книге признается огромное значение духовности в процессе возвращения своей жизни, при этом вас не исповедуют и не навязывают какой-то конкретной системы верований. Эту работу вы должны проделать сами. Книга исполнена уважительного отношения к вам, что предполагает такое же отношение в ответ – вместе мы пройдем по этому пути, ведущему к цельности и смыслу.

Эта книга основана на моем личном странствии, десятилетиях работы с другими людьми, которые уже отправились в это странствие, а также на книгах, увидевших свет ранее, – некоторые из них включены в список литературы. Каждая из этих книг – «Перевал в середине пути»⁶, «Душевные омуты»⁷, «Под тенью Сатурна»⁸, «Творение жизни» и «Об этом странствии, которое мы зовем жизнью» – исследует некие грани нашей непростой личной истории, и я рекомен-

⁶ Холлис Дж. Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. М.: Когито-Центр, 2008.

⁷ Холлис Дж. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений. М.: Когито-Центр, 2008.

⁸ Холлис Дж. Под тенью Сатурна: Мужские психологические травмы и их исцеление. М.: Когито-Центр, 2005.

дую их тем читателям, кто хотел бы сосредоточиться на том или ином аспекте. «Обретение смысла во второй половине жизни» – это попытка с перспективы глубинной психологии, изложенная доступным языком и стилем, исследовать то, как переключается на новые ценности программа второй половины жизни. Я стремился писать, словно мы беседуем с вами, сидя за одним столом, просто и уважительно, но при этом не переставая искать свои собственные ответы на вопросы, которые ставит жизнь.

Я в особенности благодарен Лиз Уильямс, которая и предложила написать эту книгу и, словно пастырь, вела ее через различные стадии подготовки от рукописи к изданию. Я также благодарен редакционному видению и поддержке, которые предложили мне Билл Шинкер, Лорин Марино и Хиллари Террелл, также веривших в то, что такая книга нужна, и приложивших все усилия, чтобы она состоялась. От самого начала нас звало вперед одно желание – взглянуть на все то общее, что объединяет наши, такие непохожие странствия, уважительно, с достоинством и состраданием ко всем людям.

Несмотря на все перипетии странствия, на уникальность того пути, на который вступает каждый из нас, дальнейшая история оказывается общей для всех нас, собственно, это и есть наша с вами история. Тем не менее каждому предстоит найти свой неповторимый путь через темный лес. Как повествует средневековая легенда о Граале, когда рыцари увидели Грааль, когда они постигли, что Грааль символизирует их поиск смысла, они приняли вызов и начали входить в темный лес. Но предание также сообщает, что каждый из рыцарей предпочел войти в лес с той стороны, «где не было тропы, ибо постыдно становиться на путь, который был проложен прежде». Ваше путешествие – это ваше путешествие, а не чье-то еще. И никогда не поздно начать его заново.

Глава первая

Призраки, которые обходятся так дорого: какие дороги привели нас сюда?

Главную причину человеческого заблуждения следует искать в предубеждениях, привитых с детства.

Рене Декарт. Рассуждение о методе

В неприбранную постель памяти мы укладываем призраков, духов прошлого, которые так дорого нам обходятся.

Пол Гувёр. Теория крайностей

Знакомо ли вам чувство, которое может накатить когда угодно – вечером в самый час пик на загруженном шоссе, или на солнечном пляже, или в три часа утра, в самый «час волка», – что вы – чужой сам себе и понятия не имеете, что вообще с вами происходит? Если вы не замечали таких мгновений неподдельного смущения, замешательства и сомнения, можно держать пари – вы просто живете на автопилоте. Я недавно присутствовал при таком разговоре: знакомый юрист рассказывал о том, что страховая компания, которую он представлял, обязана была выплатить одному человеку кругленькую сумму в качестве возмещения ущерба. Этот уважаемый джентльмен купил передвижной дом-фургон, выехал на шоссе, а затем перебрался в мобильный домик, чтобы приготовить себе чашечку кофе. Как и следовало ожидать, машина оказалась в кювете, а гореводитель – в больнице. Но он не растерялся, подал заявление в суд на компанию-дилера, а на судебном разбирательстве заявил, что авария произошла не по его вине: это дилер не объяснил, что «круиз-контроль» не то же самое, что «автопилот». Хотите верить, хотите нет, но судья принял его сторону. Вот было бы замечательно, если б вручали награды за тупость, за все те мгновения, когда мы не отдаем себе отчета в своих поступках и пытаемся водительское место в своей жизни уступить кому-то другому! Возможно, наш величайший грех состоит в том, что мы предпочитаем оставаться бессознательными, несмотря на скопившуюся за многие и многие годы гору явных доказательств того, что некие активные элементы внутри нас совершают выбор от нашего имени, нередко с самыми катастрофическими последствиями. Так что же привело вас к этому моменту в вашей жизни? Сами ли вы выбрали эту жизнь, которой сейчас живете, и эти последствия? Какие силы сформировали вас, может быть, уводили в сторону от выбранного пути, пытались ранить и сломать? Какие силы могли поддерживать и по-прежнему продолжают работать внутри вас, осознате ли вы их или нет? Вот тот единственный вопрос, на который никто не сможет дать ответ: в отношении чего мы бессознательны? То, что является бессознательным, обладает огромной властью в нашей жизни. Может быть, и в этот самый момент оно совершает выбор за нас и уж точно неприметно продолжает выстраивать паттерны личностной истории. Никто не просыпается по утрам, чтобы, взглянув на себя в зеркало, сказать: «Пожалуй, с сегодняшнего дня начну повторять свои ошибки» или: «Хорошо бы сделать сегодня что-то по-настоящему идиотское, наступить на те же грабли во вред себе и против своих же интересов». Но зачастую мы занимаемся как раз подобным воспроизведением истории, потому что не подозреваем о молчаливом присутствии этих запрограммированных энергий, корневых идей, которые мы приобрели, хорошо усвоили и которым сами себя подчинили. Как заметил Шекспир в «Двенадцатой ночи», нет тюрьмы надежней, чем та, в которой мы уже находимся, сами того не понимая.

Синтия гордилась тем, что смогла возвыситься над удушающей атмосферой семьи, в которой родилась. Сбежав из своего фермерского захолустья, она получила юридическое обра-

зование и ученую степень, вышла замуж за человека, стремительно шагавшего вверх по ступеням карьерной лестницы. Ей не исполнилось и сорока, а она уже имела практику и преуспевала. К сорока годам, когда уже все цели, которые Синтия однажды поставила перед собой, оказались достигнуты, она вдруг почувствовала себя несчастной. Казалось бы, как тут не радоваться, когда у нее было все, что могли обеспечить культурная среда и ее незаурядные способности! Однако депрессия разрасталась, отдаваясь болью во всем теле. В какой-то момент она обнаружила, что ей стоит усилий каждый понедельник выходить на работу. О недомогании Синтия рассказала своему лечащему врачу, и тот прописал комплекс антидепрессантов. Лекарственные препараты помогли снять остроту проблемы. Но теперь она почувствовала странную обезличенность, словно бы перестала быть сама собой. В конце концов Синтия решила обратиться к психотерапии и на первый же сеанс пришла с этим сном, приснившимся ей накануне:

Я в своем офисе, но мой офис – одновременно
и спальня родителей.
Я не вижу их, но знаю, что они здесь.

Вот такой короткий сон. Этот сон мог присниться каждому из нас, ибо кто окончательно и бесповоротно расстается с духами предков? Сон – это подсказка, которую мы получаем от нашего Я. Сон вызывает к вниманию сознания, чтобы задать нам вопрос: «Как так получается, что я могу находиться в своем мире и в родительском одновременно?» Синтии ничего не оставалось, как задать этот вопрос себе. В последующие недели ответ на него стал постепенно проясняться: стремясь сбросить родительские дефиниции, кем и чем ей следует быть, она устремилась в прямо противоположную сторону. Чем решительнее она старалась поступать наперекор их инструкциям, тем больше незримое родительское присутствие диктовало ее выбор. Да, ей удалось отвергнуть родительские планы относительно будущего дочери с их незавидными перспективами. Но, к немалому своему разочарованию, Синтия обнаружила, что вовсе не была, как ей одно время казалось, столь уж независимым действующим лицом в своей жизни. Тот реактивный мотив, который подталкивал ее отвергнуть тесный мирок семьи происхождения и сделать выбор в пользу того, что поддерживалось культурой среднего класса, не дал возможности выбрать жизнь согласно желаниям души. От старых посланий безопасности и ограниченности она бежала в компенсаторный профессиональный мир, чтобы понять в конечном итоге, что оказалась в еще большей степени зажата ограничивающими рамками, чем могла помыслить. Как тут не впасть в депрессию, оказавшись в таком затруднительном положении? И что удивляться, когда тело начинает бунтовать, а психе забирает энергию оттуда, куда хотело бы вложить ее движимое комплексом Эго? И все же это смятение, которое приносит с собой восстановление психе, пойдет нам же во благо. Перед Синтией открылись подлинное положение дел и возможность осознанно оценивать свои альтернативы. Когда писалась эта книга, она продолжала старательно разбираться: какой выбор был сделан ею, а какой оказался навязан извне. Этот процесс психологического различения должен будет продолжаться до конца ее путешествия. И это же касается и нас с вами. Те призрачные обитатели, которых мы тянем с собой в неприбранную постель памяти, действительно, обходятся нам недешево: ведь то, о чем мы не помним, тем не менее продолжает помнить о нас.

Маловероятно, чтобы кто-то из нас по доброй воле однажды задумался над тем, возможно ли вообще существование подобных автономных сил в нашей жизни. Разве что по счастливому стечению обстоятельств наши поступки окажутся в полном согласии с нашей природой. В молодые годы так легко и просто полагать, что мы, сознательные существа, будем делать правильный выбор и избежим нелепых просчетов своих предшественников. Тем не менее последующий конфликт между сознательным выбором и симптоматическим комментарием со стороны нашей природы свидетельствует о том, что здесь чего-то недостает. Меня,

как психотерапевта, совсем не радует, когда я вижу, как страдают люди. Но сам факт страдания – самый очевидный признак того, что психе активна и занята работой. Автономно и подчас самым драматичным образом наше Я выражает свой протест в виде симптомов: аддиктивными привычками, аффективными состояниями, такими как тревога или депрессия. Порой он выливается в конфликты во внешнем мире, который упорно не хочет меняться, несмотря на наши лихорадочные усилия, лишь только потому, что Эго так хочется. И узнать, что одной силы воли недостаточно, чтобы изменить ситуацию, и что благие намерения нередко приносят не предвиденные для нас или других последствия, – едва ли это кому-то доставит радость. (Как гласит расхожая мудрость: «Ни одно доброе дело не остается безнаказанным».)

Как психотерапевт, самую первую подсказку в этой обширной драме, которая исполняется в театре нашей жизни, я нахожу в природе и динамике симптома; отсюда следствие, что наша совместная с пациентом задача – отследить симптом или паттерн до места его происхождения. Всегда существует «логическая» связь между поверхностным симптомом или паттерном и психологической травмой души, оставившей след в личной истории. Эти внешние симптомы, даже если они выглядят иррационально, порой «чуждачеством», всегда вытекают из случившейся травмы и наделяют ее символическим выражением. Как ни парадоксально, но мы должны быть благодарны подобным симптомам. Они обращают на себя внимание, требуют серьезного к себе отношения, тем самым предлагая существенные подсказки в отношении того, что представляет собой глубинная воля или намерения психе. В конце концов процесс трансформации пройдет успешно, когда мы сможем понять и принять тот факт, что существует некая воля внутри каждого из нас, причем находящаяся вне спектра сознательного контроля. Воля выбирает лучшее для нас, раз за разом связывается с нами через тело, через эмоции и сны и неустанно подводит к исцелению и обретению целостности. Каждый приглашен на свидание с внутренней жизнью, но далеко не все на него откликаются. К счастью, это настойчивое приглашение приходит снова и снова.

Свобода настоящего часа

Беседа, к которой приглашает эта книга, едва ли могла состояться до начала прошлого века. В 1900 году средняя продолжительность жизни американца составляла не более сорока семи лет. Да, кому-то удавалось прожить и дольше, но все же статистическое большинство отпущенный век тратило на обслуживание того, что теперь мы бы назвали программой первой половины жизни. (Даже в наши дни, если кого-то вдруг собьет грузовик в тридцать пятый день рождения, можно не сомневаться, что жизнь эта была прожита в соответствии с ограниченным сознанием первой половины жизни, обслуживая единственный доступный сценарий, единственную программу, которая нам известна.) Кроме того, прошлая эпоха испытывала на себе мощное давление общественных институтов, таких как семья, социальные, этические и гендерные ценности, а также формировалась в рамках одобрений и запретов маритального и религиозного институтов. Одним словом, прежде чем ностальгически вздохнуть о прошлом, лучше вспомним, сколько человеческих душ вынужденно оставалось в ограничивающих рамках этих ролей и сценариев. Подумать только, сколько было сломано женских судеб, сколько мужчин было унижено и раздавлено ожиданиями и ролями, не предлагавшими никакого способа выражения бесконечному многообразию души!

В настоящее время, учитывая размывание этих нормативных ролей и институций, а также значительный рост длительности жизни, которому способствовало улучшение гигиенических условий, питания и медицинского обслуживания, мы часто как в порядке вещей воспринимаем другие, более значительные вопросы, со всей неизбежностью порождаемые возросшей продолжительностью жизни. В этом новом столетии взрослая жизнь в среднем длится вдвое дольше того, на что могли рассчитывать наши предшественники. Мы имеем беспрецедентную возможность, связанную с особой ответственностью, – жить более сознательно. Теперь у нас появился шанс совершенно по-новому ответить на следующий вопрос: «Кто я, что представляю собой вне зависимости от тех ролей, которые мне доводится играть? Какие из них позитивные, продуктивные и соответствуют моим внутренним ценностям, а какие нет». Можно также поразмыслить и вот над чем: «Да, я достойно послужил ожиданиям моей культуры, продолжил свой род, был ответственным членом общества, но что теперь?» Что, если коротко, представляет собой вторая половина жизни? И чего ждать от этого периода между тридцатью пятью и почти девяноста годами, если уж не повторения сценариев и ожиданий первой половины жизни?

Со всей очевидностью две вещи должны произойти, прежде чем эти вопросы предстанут перед нашим сознанием. Первое, мы должны пройти какой-то участок жизненного пути, скопить определенный жизненный багаж, когда Это окажется достаточно сильно, чтобы сделать шаг назад и исследовать свою историю, чтобы появилось желание разобраться со всеми выпавшими на нашу долю разочарованиями или несбывшимися ожиданиями. Чем моложе мы, чем менее сформировано чувство сознательного Я, тем больше вероятность того, что подобные зондирующие вопросы смогут испугать или вывести из равновесия. Но, как правило, к так называемому «среднему возрасту» мы уже набрались сил или же оказались в отчаянном положении, чтобы всерьез поставить перед собой подобные вопросы, может быть, в первый раз за всю жизнь. Второе, нужно прожить достаточно долго, чтобы начать понемногу различать те паттерны, которые мы успели выстроить во взаимоотношениях, в поведении на рабочем месте. Совсем не редкость, если эти паттерны оказываются разрушительными, наносящими вред нашим самым лучшим интересам. И тогда невольно приходится признать, что единственное действующее лицо, неизменно присутствующее в каждой сцене этой многосерийной драмы, которую мы зовем своей жизнью, – мы сами. В таком случае можно взять на себя и определенную ответственность за то, каким образом будет разворачиваться то ли этот спектакль, то ли

эта мыльная опера. Совершенно определенно, мы – ее главный герой, но какова вероятность того, что и авторство принадлежит нам тоже? И если не мы сами пишем сценарий своей жизни, в таком случае кто или что делает это за нас?

Том Стоппард написал чудесную пьесу «Розенкранц и Гильденстерн мертвы» как раз об этом вопросе жизненного авторства. Для названия он позаимствовал одну строку из «Гамлета». В истории Гамлета, хорошо всем известной, Розенкранцу и Гильденстерну отведено место второстепенных персонажей, которые лишь на краткий миг появляются на сцене, а затем погибают. Но что, если мы – Розенкранц и Гильденстерн и никак не Гамлет? Да, история Гамлета исполнена высокого трагизма, но как обстоят дела с нашей личной историей – не окажется ли она банальной и мало кому интересной? Подобно нам с вами, два персонажа пьесы Стоппарда, озаглавленной в их честь, бродят в тумане, пытаясь выяснить, что же происходит вокруг них. Нежданно-негаданно их пути пересекаются с неким Гамлетом, но он – во всех смыслах герой не их пьесы. Зачем, собственно, они появились на этой сцене, так и остается неясным. В итоге они становятся жертвами сил, запущенных в движение факторами, которые им неизвестны, ведущих дело к развязке, которая им совсем не улыбается. И если по ходу пьесы мы начинаем ёрзать на своих местах, то потому лишь, что пьеса действительно способна задеть за живое. Какая все-таки нам отведена роль? Главного героя или же малозаметного персонажа, промелькнувшего во второстепенном эпизоде сценария, написанного совсем не про нас? И если дело обстоит так, кто пишет сценарий и каков его сюжет?

Незаметный переход ко «второй жизни»

Уже в первые месяцы работы психотерапевтом я стал подмечать некий общий рисунок в судьбе буквально каждого из пациентов. Все они приходили со своей историей, у каждого была собственная семья происхождения и самый многообразный набор внешних проблем и эмоциональных отклонений. Возраст тоже был разным, варьируясь от тридцати пяти до семи-десяти с лишним. То, что, видимо, объединяло их всех и что привело на прием, – некий крен, произошедший

в их понимании себя, своих рабочих стратегий в мире. Независимо от того, что представлял собой их «план» жизни, сознательный или бессознательный, раз за разом оказывалось, что толку от него совсем немного.

Психотерапию как средство номер один изначально не рассматривал ни один из них. Первой линией обороны против натиска бессознательного стало отрицание. (Защита самая понятная и самая примитивная. Как раз отрицание, если затягивать его до бесконечности, и оказывается единственным, по-настоящему патологическим состоянием.) Вполне предсказуемо, что стратегия номер два – с удвоенными силами броситься на обслуживание старого плана. Решение номер три – столь же поспешно ринуться в новую проекцию: для одних это была новая работа, поиски лучшего (не такого, как прежний) спутника жизни или соблазнительная идеология. Другие склонялись к некоему бессознательному «плану самолечения», вроде попыток утопить проблему в спиртном или завести интрижку на стороне. Когда были опробованы все три варианта, наступала очередь и для четвертого – признать безрезультатность прежних попыток и скрепя сердце согласиться на психотерапию. Порой мои клиенты чувствовали себя растерянными и униженными, порой злились на себя – неизменным было только глубокое смирение перед масштабностью стоящей перед ними задачи. И такое неуверенное начало вырастало в глубочайшее из всех предпринятых когда-либо исследований, в полное риска приключение знакомства с собой: кто они есть на самом деле, часто совсем непохожие на тех, в кого превратила их жизнь.

Кризис среднего возраста?

Существует ли он, так называемый «кризис среднего возраста»? Об этом в профессиональных кругах продолжают вестись споры. Однако отсутствие единого мнения в профессиональной среде не помешало широкой публике позаимствовать этот термин. Правда, он используется все больше пренебрежительно, когда ближним нашим овладевает состояние, в просторечье именуемое «седина в бороду, бес в ребро». Какое уж здесь углубленное внимание к тому, что представляет собой жизнь этого человека в ее цельности, да и своя жизнь тоже. Этим термином пользуются также для описания широкого спектра поведенческих отклонений, не учитывая возможности того, что они появились не на пустом месте. Почему эти отклонения имели место и что они могут означать для личности, которой причиняют страдание? Споры спорами, но не вызывает сомнения тот факт, что период от 25 до 35 лет для многих отмечен тревогами и немалым смятением. Впрочем, иногда может сложиться обманчивое впечатление, что кому-то удалось обойти отмели середины жизни и далее безмятежно дрейфовать к более спокойным морям заката жизни.

Есть свои причины, почему эти отклонения столь часто проявляют себя именно в тот период, который мы уже привычно называем «средним возрастом». Для этого необходимо достаточно долго пожить отдельно от родителей, чтобы *побывать* в мире, сделать свой самостоятельный выбор, убедиться, что работает, что нет, и пережить если не крушение, то, по крайней мере, эрозию прежних своих проекций. К этому возрасту сила Эго, необходимая для самоанализа, может достигнуть уровня, когда можно и поразмыслить, и критично взглянуть на себя, и рискнуть остановить свой выбор на альтернативных вариантах и, как следствие, на альтернативных ценностях в том числе. (Тех, кому этой основополагающей силы недостает, мне на своем веку тоже довелось увидеть немало. Они придумывают массу способов проигнорировать приглашение вернуться к своей подлинной жизни. Даже обратившись к психотерапии, они редко когда доводят ее до конца, если вообще к ней обращаются.) Подобный радикальный пересмотр жизни, открытие неподдельной близости с душой не придет само собой, невозможно его проработать и на психологическом «семинаре выходного дня». Откликнуться на призыв души – все равно что выйти в открытый океан, безо всякой уверенности в том, удастся ли причалить к тому далекому, неведомому берегу. Тем более о новых берегах не стоит даже мечтать, пока не согласишься отплыть от знакомых огней родной гавани. Для одних такое плавание будет начинаться постепенно, других же судьба без предупреждения забрасывает в открытое море.

С чего все начинается

На свой первый сеанс Йозеф пришел в полной уверенности, что дело не займет много времени – это все равно что поменять масло в автомастерской на оживленной магистрали. После того как он изложил суть конфликта, который был у них с супругой, я задал ему вопрос: «Если бы пришлось выбирать между семьей и азартными играми, на чем бы вы остановились?» Он ответил с улыбкой: «Ну, жениться, как вы понимаете, – это не проблема». Тут мне стало ясно, что мы имеем дело с серьезным случаем. Он пришел к психотерапевту не за исцелением. Ему пришлось нанести мне визит, вынужденно уступив ультиматуму жены. Йозеф периодически исчезал со своего рабочего места, чтобы спустить порой до тысячи за зеленым фетровым столом, и вернуться в офис под конец обеденного перерыва. При всем этом никто даже не заподозрил, что он пристрастился к игре. Только тогда, когда первому ребенку исполнилось восемнадцать, а сбережения на колледж успели порядком оскудеть, его зависимость стала очевидна всем. Впрочем, Йозеф и не собирался бороться с этой привычкой, с ее последствиями для своей семьи или с той внутренней программой, которая привела его на самый край пропасти. Всякому, кто имел дело с любой формой аддиктивной привычки, хорошо известно: первым делом необходимо признать, что внутренний мир личности в этом случае отмечен глубокой психологической травмой и она отчаянно пытается «вылечить» свою беду подобными средствами, цена которых становится с каждым разом все выше.

В профессиональной психоаналитической среде, где я проходил подготовку, было заведено так, чтобы обучаемые после интенсивного личного психоанализа, сдав немало экзаменов, представляли описание пяти значительных случаев своих клиентов, два из которых попадали бы в категорию «неудачных случаев». Ожидалось, что в этих так называемых неудачных случаях будущие психоаналитики проработают свои недочеты, приняв во внимание, что следует учесть на будущее. В случае Йозефа мне было понятно, что я имею дело с глубокой тревогой, реагируя на которую он упорно устремлялся к айсбергу неизбежного крушения, а не к спасательному кругу сознательной жизни. Возможно, сам толком того не понимая, он признался в своей готовности пожертвовать всем, чтобы попытаться утолить свою глубокую тревогу. Душевной тоске и мучениям таких людей можно только посочувствовать, даже при всем том, что они нередко ставят других людей в нестерпимые условия. Йозефа хватило только на три сеанса, пока не выяснилось, что усидеть на двух стульях, угодить жене и потакать своей страсти никак не выйдет. На четвертый сеанс он не появился, и больше я его не видел. Приглашение на свидание со своей грустной историей он предпочел отклонить. Остается только надеяться, что плавание его корабля по волнам житейского моря не приведет к печальному финалу.

По опыту знаю, что подобный дистресс середины жизни запускается внутренними факторами, хотя довольно часто он предстает перед сознанием во внешнем контексте: в близких отношениях, в карьере, а затем уже в личностных симптомах, например в виде депрессии. На близкие взаимоотношения, о которых мы еще поговорим еще в последующих главах, ложится особенно тяжелый груз, поскольку на них возложены самые глубокие ожидания: это и дом, и подтверждение идентичности, эмоциональная поддержка и защита. Время идет, становятся все заметней недостатки, нам – наших спутников жизни, им – наши. И когда спроецированные сценарии деградируют и скатываются до конфликтов, мы уже готовы обвинять ближних и дальних во всех своих проблемах.

Подобным же образом мы зачастую связываем огромные ожидания с карьерой в расчете, что она способна принести удовлетворение в жизни. Но независимо от того, удачно или нет у нас сложилось с работой, во второй половине жизни нередко выясняется, что *мы работаем не на себя*, во всех смыслах слова. Удовлетворения становится все меньше, при всем том, что мы

добиваемся поставленных целей, храним выплаченные чеки и продолжаем вкладывать в пенсионные фонды. Если бы душу было так легко купить, тогда наша культура легко справилась бы с этой задачей. Но верхом легкомыслия было бы думать, что так все и обстоит. Оглянитесь по сторонам, загляните внутрь себя и честно ответьте: способно ли материальное изобилие удовлетворить все наши нужды? И какую цену придется за это заплатить?

Голос психе никогда не умолкает. Но, оставаясь без ответа, ее настоятельные требования проявляются сначала в виде безразличия, потом в виде заметной усталости, а затем в виде внутреннего сопротивления навязанным извне сценариям. И если мы и дальше будем пропускать мимо ушей призывы психе, в итоге нас ожидает прорыв бесконтрольных эмоций и поведенческих нарушений: бессонница или переедание, приманка интрижки на стороне, беспокоящие сны, зависимость от седативных и снотворных препаратов и т. д. Объединяет эти на первый взгляд несхожие явления то, что исчерпанными оказываются сценарии, которые были выбраны так демонстративно и от которых, в свою очередь, ожидалась надежная служба. И тогда ничего не остается, как задать вопрос: «Все было сделано мною, как положено, я оттачивался от самых надежных сведений о себе и мире. Так почему же в моей жизни что-то определенно не так?» Это болезненные вопросы, и все мы, *все как один*, рано или поздно на собственном опыте убедимся в расхождении между тем, к чему стремились, чему служили, чего достигли, и тем, что действительно чувствуем в самые сокровенные мгновения.

Хронологически эта коллизия внешних ожиданий и внутренней реальности чаще всего выходит на поверхность как раз к середине жизни. И все же я берусь предполагать, что каждый из нас слышит призывы души не единожды, но неоднократно на протяжении жизни. В любом случае субстанциональный кризис идентичности случается тогда, когда мы переживаем неизбежный конфликт между естественным Я и приобретенным «чувством своего я» с сопутствующими ему взглядами, стереотипами поведения и рефлексивными стратегиями. Подчас этот конфликт происходит, когда по завершению бракоразводного процесса мы тут же обнаруживаем, что наши проблемы перешли и в отношения с другим человеком. Порой они вырастают в результате болезненной потери спутника жизни, которая делает очевидной нашу зависимость, прежде неосознаваемую, прежде скрывавшуюся под покровом вроде бы независимого поведения. Порой этот конфликт проявляется, когда дети уходят, чтобы начать жить своей взрослой жизнью. И тогда оказывается, что они несли на себе куда больше проекций и непрожитой жизни, чем мы предполагали. Бывает и так, что конфликт этот дает о себе знать в связи со смертельной болезнью или в любой другой ситуации, когда мы ощущаем дыхание смерти. (Достаточно уплотнения в груди или повышенного уровня ПСА в простате, чтобы четко распланированная жизнь пошла насмарку.) Или же внезапное потрясение врывается в нашу жизнь, как грозовая туча накрывает веселый солнечный луг, и становится ясно, что мы не знаем, кто мы, зачем живем, или же безотчетно чувствуем, что отпущенным нам драгоценным, безвозвратно уплывающим временем может пользоваться кто угодно.

Вот почему, как мне не раз приходилось видеть, клиент сменяет клиента, и все они, независимо от возраста, оказываются перед определенным переходным этапом, к которому сознательная жизнь не готова, оставляя их в замешательстве, растерянными и дезориентированными. Значимые переходы, подобные этому, наблюдались повсеместно во все времена и эпохи. Традиционными культурами были выработаны общинные ритуалы, помогающие человеку пройти через такой этап. Исполненный живой энергии комплекс мифологических образов призван возместить утрату старого в более обширном, трансцендентном царстве смысла. Как правило, в наше время подобная поддержка, подобные ритуалы перехода отсутствуют или ослаблены, и такие периоды человеку приходится преодолевать самому, без надежных ориентиров, подчас дрейфуя по жизни без руля и ветрил. Эти мультикультурные ритуалы перехода всегда опирались на трансцендентные образы и священные предания племени. Слова могли разниться, но человеку сообщалось примерно следующее: «Тот образ, как мы совершаем это,

как понимаем и исполняем, подражает первообразу и согласуется с повелением наших богов и наших предков. То, что мы воспроизводим сейчас, в настоящий момент, отражает их полную смысла парадигму и заряжает ее новой энергией». Сравните это, сохранявшееся на протяжении истории чувство огромной значимости природного процесса смерти и возрождения человека с тем, как обстоят дела сегодня: в тот период, когда личностная структура человека проходит перестройку, он может оказаться объектом насмешек или жалости, и почти всегда его будут сторониться друзья и коллеги. Общество психотерапевта – едва ли не единственная среда, в которой может найти поддержку подобная личность, оказавшаяся в изоляции.

Как бы ни различались те истории, которые мы воплощаем, самая распространенная характеристика этого типа перехода – деконструкция «ложной личности», то есть тех ценностей и стратегий, которые были выработаны из интернализации динамики и сигналов семьи и культуры. Но при этом каждый человек получает приглашение к новой идентичности, к новым ценностям, новым отношениям с Я и миром, которые нередко отчетливо контрастируют с тем жизненным периодом, который предшествовал этому призыву. При отсутствии ритуалов племени для некоторых поддерживающим обрядом перехода становится еженедельный ритуал психоанализа. Да, переход от прежней жизни и приобретенных ценностей в самом деле может выглядеть пугающим и дезориентирующим. Но зато каким потрясающим, предельно трансформирующим оказывается ощущение, что из всего пережитого вырастает нечто новое и значительное. Теперь, уже на этом этапе путешествия становится очевидным и более глубокий смысл перенесенных страданий, и мы узнаём, что нечто запредельное, превосходящее прежний образ бытия всегда открывается тому, кому хватило смелости продолжить путь к выходу из темного леса.

В такие минуты мои мысли невольно возвращаются к Джулии. Вся жизнь ее ушла на то, чтобы вечно быть на шаг впереди гнева и депрессии, служа другим людям. Никто в этом мире, чувствовала она, начиная с родителей-алкоголиков и до самовлюбленного мужа и эгоистичных детей, не любил ее такой, какая она есть. Работа со своими снами, начатая по совету психотерапевта и больше из любопытства, привела к неизбежному столкновению с обширным внутренним миром. Эти сны обращались к ее личной истории, к проблемам повседневности и к непрожитой жизни. Продолжительный диалог со своей психе помог ей наконец-то почувствовать и любовь к себе, какой она не знала прежде, приходившую из некоего внутреннего источника любви и заботы, без всяких внешних условий. Естественно, понадобилось еще некоторое время, чтобы старое Эго освободилось от прежней мотивации служения другим, чтобы почувствовать себя нужной и значимой. И когда Джулия поняла, что эта любовь живет глубоко внутри нее и не зависит от Эго, тогда наступил конец ее прежнему «чувству я», а заодно и попыткам помыкать ею, которые провоцировало это чувство. Да, подобная переориентация личности случилась не в одночасье, однако эти пробы и ошибки привели к большей жизни, где собственные потребности Джулии ценились не меньше, чем нужды других людей. И здесь нельзя недооценивать того, что изменения, даже изменения к лучшему – это мучительный процесс, отмирание прежнего понимания и его постепенная замена чем-то большим.

Понятно, почему кто-то отворачивается даже от этого послания надежды и личностного роста. Нам хотелось бы, чтобы наш старый мир, старые аксиомы и стратегемы как можно скорей оказались восстановлены в прежних полномочиях. Мы умираем от желания услышать: «Конечно же, ваш брак можно начать с чистого листа; да, ваша депрессия может улетучиться, словно по мановению волшебной палочки, и ни к чему выяснять, откуда она взялась; да, старые ценности и самонадеянные положения работают, как и прежде». Эта «регрессивная реставрация личности», как ее называют, вызвана вполне объяснимым желанием. Но она не более результативна, чем попытка заклеить бумагой трещину в стене. И нам остается снова отправляться на поиски очередного болеутоляющего или же менее требовательного взгляда на свои трудности. Это вполне естественно – цепляться за мир знакомый и бояться незнакомого. Мы

все так поступаем – даже при том, что эта трещина внутри, между «ложным я» и «природным я», становится все обширней, а старые подходы – все менее и менее плодотворными. Можно сказать, что большинство из нас пятится в будущее, каждое новое мгновение сверяясь с информацией и программой прошлого. Так чего же удивляться, что повторяющиеся паттерны прочно засели в нашей жизни? Эту дилемму в XIX веке прекрасно охарактеризовал датский теолог Сёрен Кьеркегор, записавший в своем дневнике, что помнить нужно задним числом, но жить наперед. Не самообман ли в таком случае делать одно и то же, но всякий раз ожидая новых результатов?

Ну, а тому, кто готов выдержать жар этого преобразовательного огня, вторая половина жизни предлагает уникальную возможность снова вернуться в прошлое. Можно и дальше с нежностью оглядываться на прошедшие годы и при этом смело вторгаться в обширный мир, более сложный и менее безопасный и куда более требовательный – словом, тот мир, что уже неудержимо мчится нам навстречу.

Парадоксально, но этот призыв требует от нас воспринимать себя еще более серьезно, чем прежде, но только по-другому, не так, как раньше. Подобное самоисследование, например, невозможно без большей меры честности, чем та, на которую мы прежде были способны. В большинстве случаев мы подошли к этому месту в жизни, продолжая обслуживать ограниченное представление о своих возможностях. Как некогда шутливо заметил Юнг, все мы ходим в обуви, слишком тесной для нас. Суженные перспективы путешествия, отождествление со старыми защитными стратегиями делают нас невольными врагами психологического роста, необъятности души, раз за разом повторяя один и тот же выбор, продиктованный личной историей.

Серьезное отношение к себе начинается с радикального принятия некоторых истин. Вполне очевидные тем, кто видит нас со стороны, они пугают нерешительное Эго, посредством которого мы с переменным успехом пытаемся выстроить свою повседневность. На память приходит один недавний пример. Один мой знакомый пошел на встречу выпускников, отмечавших тридцатилетие окончания школы. Вернувшись домой, он сообщил жене, что встретил свою школьную любовь и теперь они намерены жить вместе. Стремясь вернуть молодость, надежды и энергичность прошлого, поддавшись фантазии эмоционального обновления, он угодил в ловушку мощной проекции на этого, по сути, незнакомого человека. В порыве эмоций как таковом нет ничего плохого, но фантазия, что можно вернуть прошлое, раздув угасший было пламень любви – глубочайшее заблуждение. Со стороны такие вещи, конечно, видней, но человеку, оказавшемуся в плену этой бессознательной программы, тяжело понять, что интерес к женщине из внешнего мира – не более чем замена многолетнего отсутствия интереса к собственной внутренней жизни⁹. Проблема с бессознательным в том, что оно бессознательно. Но многие ли из нас знают достаточно, чтобы отдавать себе отчет, что мы недостаточно знаем?

Вторая половина жизни – это непрерывная диалектическая встреча со множеством истин, столь несхожих между собой, которые воспринимаются сознанием так трудно, порой тогда, когда уже ничего другого не остается делать. В этих истинах – признание того, что это *наша*, не чья-то жизнь, что мы, отпраздновав свой тридцатый день рождения, дальше сами будем нести ответственность за то, какой она получится. Это признание, что нам отведен лишь краткий миг в непрерывном круговращении вечности, и признание той титанической борьбы за суверенность души, что не прекращается внутри каждого из нас. Познать эту реальность, жить с ней, откликнуться на ее призыв – это уже расширение ориентиров, по которым мы держим путь в жизни. Да, пусть наши обстоятельства порой бывают незавидными, но все равно

⁹ Читателям всегда бывает интересно узнать, чем все закончилась. Так вот, школьная подружка, тоже было поддавшись порыву, вскоре охладела к прежнему увлечению. Ну, а ее друг, расставшись с женой, так и не причалил ни к тому, ни к другому берегу.

нужно решиться сделать шаг на середину сцены – где мы, участники божественной драмы, можем взяться за поистине важные вопросы. В своих воспоминаниях Юнг очень выразительно пишет о перипетиях этой борьбы:

Мне нередко доводилось видеть, как люди становятся невротиками, довольствуясь неполными или неверными ответами на вопросы, которые поставила жизнь. Они стремятся к положению, к выгодному браку, к репутации, внешнему успеху или деньгам и остаются, как и были, несчастными и невротичными, даже когда достигают того, к чему стремились. Такие люди обычно находятся в рамках слишком узкого духовного горизонта. Их жизни недостает содержания и смысла. И, если им помочь развиться в более разностороннюю личность, невроз, как правило, проходит¹⁰.

Несомненно, эти слова указывают на самую распространенную и при этом такую соблазнительную иллюзию современности – что «там, где нас нет», можно найти нечто хорошее. Это может быть близость с другим человеком, престижное общественное положение, некий идеологический мотив, поиск внешнего признания – все, что угодно, лишь бы это заставило жизнь работать на нас. Если бы все обстояло так, тогда доказательства этому встречались бы на каждом шагу. Но до всеобщей удовлетворенности жизнью еще очень далеко – вокруг мы видим неистовство масскульта, развлечения праздных богатеев, ярость обездоленных и лишь изредка – личность, которая идет по жизни с чувством трансцендентной задачи и которая обладает глубокой психологической опорой и многогранной духовной жизнью. Развитие более разносторонней личности, как удачно выразился Юнг, – дело хорошее, однако редко когда этого удастся добиться, не усомнившись в прежнем порядке вещей. Только в мучительном поиске ответов мы можем расти, открывать для себя новые горизонты, а вовсе не потому, что некритичный взгляд на жизнь способен сделать ее проще.

Чтобы способствовать этому переходу к более аутентичному существованию, не мешает узнать больше о том, как работает психе. Пришло время взглянуть под разными углами на свои симптомы. Подавить их – таково самое первое, естественное желание, однако нужно учиться прочитывать их, находя в них подсказки к израненным желаниям души, или видеть в них автономный протест души против неумелого с ней обхождения. Постепенно мы приучаем себя к упражнению, которое включает и ежедневный анализ жизни: «Что было мной сделано и почему, в каких глубинах это скрывалось прежде?» Мы становимся сотрудниками в решении задачи души, требующей смиренности и неусыпной бдительности. Необходимо, чтобы мы понимали, что наша жизнь, пусть даже переполненная внешними затруднениями, всегда истекает изнутри. (Все то, что мы проигнорировали или отвергли во внутреннем мире, как с беспокойством отмечал Юнг, с большой долей вероятности вернется к нам внешней судьбой.) «Таким образом, откуда эта развязка, это событие, из каких глубин моей жизни это появилось?» – исключительно важный вопрос, возможно несущий в себе и освобождение. Задавать его постоянно – значит требовать ежедневного анализа, повышенной личной ответственности, а также немалой смелости. Это значит, что мы, какими бы нервными ни были, должны выйти на авансцену в той пьесе, которую мы зовем нашей жизнью, тем более, что эта жизнь у нас одна.

Эта книга покажет на примерах кое-что из того нового, что мы можем узнать о себе: как работает психе, как можно сотрудничать с ней и как можем расширить свое путешествие, отыскивая его разнообразные смыслы, и, в конечном счете, жить на благо окружающего мира. Эта работа, к которой вы вот-вот приступите, меньше всего похожа на самолюбование или попустительство своим прихотям. (И не верьте тому, кто скажет, что это так!) То, чем станут наши межличностные взаимоотношения, какими мы будем родителями или членами обще-

¹⁰ Jung C. G. *Memories, Dreams, Deflections*. P. 140.

ства, да и то, каким станет наше путешествие – все это не может быть выше, чем уровень личностного развития, достигнутый нами. Все, что мы выложим на стол жизни, будет показателем того, насколько многое в нашем путешествии было сделано сознательно и удалось ли набраться мужества, чтобы жить этим в реальном мире. Это более сознательное путешествие, которое требует духовной и психологической цельности – единственное, в которое стоит отправляться. В конце концов, развлечения, аддиктивные альтернативы никуда от нас не денутся, а их печальные свидетельства показывают, что более результативный путь обязательно сопряжен с риском стремления к переменам внутри себя.

Эта книга предлагает читателям своеобразный переход – отказаться от прежних убеждений, рискнуть хоть на время испытать подлинные неоднозначности мира и получить более значительную роль в своей жизни, чем когда-либо прежде. Это путешествие по наиболее архаическому, самому пугающему и манящему из морей – по морю нашей души.

Глава вторая

Как мы стали теми, кем стали

Я буду стараться теперь смотреть на себя спокойнее и начну действовать внутренне, ибо таким только образом смогу я, подобно ребенку в его первых сознательно совершенных поступках, воспринимать себя как Я, называть себя Я в более глубоком смысле.

Сёрен Кьеркегор. Заметки и дневники

Но как мы вообще стали теми, кто мы есть сейчас, в том мире, в котором живем, такими, какими видят нас окружающие, по крайней мере, какими они нас считают? И вполне уместно будет спросить: кем же *мы сами* считаем себя? Что знает о себе Эго и чего не знает? И не может ли быть так, что этому неизвестному отведена немалая роль в том, как складывается наша повседневность? То, что остается бессознательным, обладает нами, отягощая настоящее грузом личной истории.

Наша жизнь все время висит на волоске. Первоначально этой тонкой ниточкой была пуповина, соединявшая с матерью, с самим источником жизни. И до того, как в нашем мире возникла любая из категорий сознания, мы плыли себе через время и пространство, самые насущные наши потребности немедленно удовлетворялись, а дом был надежен и прочен. И затем мы были безжалостно выброшены во внешний мир – и этот новый мир уже никогда не будет таким безопасным, как прежний. Фольклор всех народов земли повествует об этом событии и почти повсеместно – как о падении, отпадении, утрате более «высокого» состояния. Из истории об Эдеме, относящейся к иудео-христианской традиции, мы узнаём, что было два дерева: плод от одного дерева было позволено есть, а от другого – запрещено. Вкусить от Древа Жизни – значит вечно оставаться в мире инстинктов, то есть целостности, всеобщности взаимных связей и жить согласно глубочайшему из ритмов, без сознания. В плоде же от Древа Знания заключено такое двусмысленное благословение, как сознание. Феномен сознания приносит с собой боль и в то же время представляет величайший дар, и эти очевидные противоположности навеки остаются неразлучными спутниками. В отделении плода от материнского лона рождается сознание, неизменным основанием которого остаются расщепление и противоположности. Рождение жизни – это, так сказать, всегда и рождение невроза. Ведь с этого момента мы начинаем обслуживать двоичную программу – биологический и духовный порыв к развитию, движению вперед и архаическое стремление обратно – впасть в космическую спячку инстинктивного существования. Эти мотивы постоянно будут активны в каждом из нас, обращаем мы на них сознательное внимание или нет. (Если у вас есть ребенок-подросток, вы можете наблюдать эту титаническую драму ежедневно. Ну, а повнимательней приглядевшись к себе, заметите то же самое.)

И все же наше существование со всей неизбежностью зависит от вечно повторяющегося разделения, ухода от знакомого, без чего невозможно никакое развитие, все дальше и дальше от архаического, безопасного места. Увлеченные призрачным танцем жизни, мы однажды упадем в объятия *ностальгии*; первоначальный смысл этого слова означает «боль по дому». Следует помнить, что война этой двойной программы прогресса против регресса не прекращается внутри нас ни на день. Когда желание «не выходить за порог» преобладает, наш выбор – не делать никакого выбора, откинуться в кресле, окружив себя комфортом и уютом, даже когда это начинает идти нам во вред и заглушает требования души. Каждое утро ухмыляющиеся близнецы-домовые, страх и летаргия, устраиваются в ногах у кровати, поджидая нашего пробуждения. Страх слишком отдалиться от дома, страх неизвестного, страх столкновения с безбрежным пространством заставляет малодушно возвращаться к заученным ритуалам, тра-

диционному мышлению и знакомому окружению. Раз за разом проявлять робость перед задачей жизни – это своего рода духовная аннигиляция. На другом фронте летаргия соблазняет льстивым шепотком: расслабься, не пори горячку, сбрось пар, дай себе чуть передохнуть... порой это «чуть» затягивается надолго, иногда и на всю жизнь, превращаясь в форму духовного забвения. (Как советовал мне один приятель в Цюрихе, «когда одолевают сомнения, пропиши себе шоколадку».) Но и путь вперед, как кажется, грозит смертью, как минимум всего привычного и знакомого, да и смертью того, кем мы были все это время.

То, как разворачивается эта изначальная двусмысленность, хорошо показано в стихотворении Д. Г. Лоуренса «Змея»: человек направляется к деревенскому колодцу, чтобы набрать воды, и натывается на змею, которая спокойно греется на солнышке, словно не замечая подошедшего человека. Затем какое-то время они рассматривают друг друга. С одной стороны, рассказчика восхищает величественность этого создания, с другой стороны, он боится приближаться к змее. Наконец, не в силах перебороть свой страх, он швыряет пустое ведро в змею. Понимание того, что змея *предпочитает* обитать в тех самых глубинах, которые так пугают человека, – вот что побудило его к этому судорожному движению. Он пытается убить свой страх, напав на животное, как некоторые нападают на геев за то, что те невольно пробудили в них бессознательную озабоченность собственной сексуальной идентичностью, или на представителей этнических меньшинств просто потому, что они не вписываются в ограниченный кругозор Эго. Страх перед глубиной, который испытывает рассказчик, вполне объясним. Но, нещадно ругая себя за этот поступок, он понимает, что встретил не иначе как одного из повелителей жизни, а сама эта встреча – приглашение к новой, неведомой прежде свободе. Испуг же вызвал робость души, жить с которой придется до конца дней.

В ежедневном противостоянии этим домовым страхам и летаргии мы вынуждены выбирать между тревогой и депрессией, поскольку и та, и другая порождается дилеммой повседневного выбора. Нашим спутником станет тревога, если мы решимся на следующий этап своего путешествия, а депрессия – если предпочтем оставаться на месте. Мы оказываемся словно бы перед указательным камнем из русских сказок, стоящим у развилки дорог, и ничего не остается делать, как выбрать какую-то из них, хочется нам этого или нет. (Как сказал Йоги Берра¹¹, наш замечательный американский философ: «Если ты оказался у развилки дорог – смело хватай эту вилку в руки».) Отказ от осознанного выбора пути почти гарантированно означает, что выбор за нас сделает психе с дальнейшей перспективой депрессии или той или иной формы болезни. Однако шаг на незнакомую территорию немедленно пробуждает другого неизменного нашего спутника – тревогу. Очевидно, что психологическое или духовное развитие всегда будет требовать от нас того, чтобы мы с большей терпимостью относились к тревоге и неоднозначности.

Способность принимать это непростое состояние, находиться в нем и не изменять своей жизни – вот нравственная мера нашей зрелости.

Эта архетипическая драма возобновляется с каждым новым днем, в каждом поколении, в каждом общественном институте и в каждый ответственный момент личной жизни. И если уж нужно делать выбор в такой ситуации, давайте выбирать тревогу и неоднозначность, потому что они – неизменные атрибуты развития и движения вперед, тогда как депрессия тянет в обратном направлении. Тревога – живая вода, а депрессия – вода забвения. Первая зовет к неизведанным рубежам жизни, а вторая, убаюкивая, возвращает к снам детства. Юнг как нельзя более красноречиво пишет о той роли, которую этот сдерживающий страх играет в нашей жизни:

Дух зла – это страх, отрицание... дух движения вспять, который грозит нам привязанностью к матери, растворением и исчезновением в

¹¹ Лоренс Питер Берра, знаменитый американский бейсболист, автор популярных в Америке афоризмов. Прозвище «Йог» (yogi) получил от своих друзей. – *Прим. пер.*

бессознательном... Страх – это борьба и вызов, ибо одна только смелость и может выволить нас от страха. И если риск кажется непомерным, этим попирается самый смысл жизни¹².

«Мать», которую он здесь имеет в виду, некогда в прямом смысле дала ребенку жизнь, для взрослого же является символом безопасной и уютной гавани: знакомая работа, знакомые теплые объятия, нетребовательная и оупляющая система ценностей. Доминирование «материнского комплекса», который имеет мало общего с нашей настоящей матерью, означает, что мы продолжаем служить сну, а не задачам жизни, безопасности, а не развитию. Эта архетипическая драма разворачивается в каждый момент существования независимо от того, известно ли это нам или нет. Каждый выбор создает наши паттерны, повседневные ценности и такие несхожие между собой варианты будущего при всем том, что мы не всегда понимаем, что делаем выбор, и не отдаем себе отчета, происходит ли этот выбор из глубоких источников души или от обусловленного внешними обстоятельствами и многократно воспроизведенного психологического наследия. Мы боремся, чтобы расти, и не только ради себя; в росте нет ничего от эгоизма. Это наша обязанность, а еще служение тем, кто нас окружает. Ведь, расставаясь с привычным и уютным, мы отправляемся в путь, чтобы принести окружающим свой дар. А изменяя себе, изменяем и им тоже. Поэт-пражанин Р.М. Рильке выразил этот парадокс так:

*За вечерю встанет кто-то вдруг
и за порог, и дальние, и уйдет:
там, на востоке, где-то церковь ждет.
По нем поминки справят сын и внук.*

*А тот, кто умер дома, тот в дому,
в посуде, в мебели – все будет жить.
Придется детям побрести во тьму —
к той церкви, что успел он позабыть¹³.*

Действительно, становится страшно от мысли, что нашим детям придется доделывать все то, что мы не смогли сделать в этом странствии, удивительном и полном приключений. Вдобавок наш печальный пример может обескуражить или оказаться неподъемной ношей, к тому же кому приятно доделывать чужую работу? Общаясь в последний раз со своим умирающим отцом, добрейшим и нежнейшим из людей, с которыми меня когда-либо сводила жизнь, я сказал ему совершенно неожиданно, сам того не ожидая: «Пап, знаешь, а я таки задал им жару, за себя и за тебя». Мне хотелось, чтобы эти слова прозвучали как благодарность и как ободрение. Он ответил мне озадаченным взглядом. И прежде, чем я успел что-то добавить, он понял, что я хотел сказать. Мне показалось, что в это мгновение он был по-настоящему горд за меня. Но теперь, когда я размышляю над этим спонтанным моментом, меня начинают мучить сомнения. Не вышло ли так, что значительная часть всего, что я успел сделать за эти годы, посещая дальние страны, пытаясь раздвинуть свой горизонт, по большому счету совершалось под влиянием его жизни или, точнее, оказалось сверхкомпенсацией, искуплением гнетущего давления непржитой отцовской жизни?

Каким бы хорошим человеком он ни был, я обязан спросить себя: что в моей жизни я могу считать по-настоящему своим, а что представляет собой некую подспудную программу, производную от его программы. Мне вспоминается один случай того времени, когда я учился в колледже: во время футбольного матча я намеренно толкнул коленом крайнего игрока

¹² Jung C. G. Symbols of Transformation // CW. 5. Par. 551.

¹³ Рильке Р. М. Часослов II. Книга о Паломничестве. Пер. С. Петрова.

команды соперника, который пытался преградить мне путь. Падая, тот невольно ударил меня по голени. В тот момент, когда рефери выкинул желтый флажок и назначил сопернику пятнадцатиметровый, я был очень горд собой. И все же в какой степени извращенная гордость этим пенальти была обусловлена компенсацией за пассивную, лишенную всякой инициативы жизненную позицию отца? Всю свою жизнь, как преподаватель высшей школы, психотерапевт и автор книг, я посвятил психологической поддержке других людей, однако какая часть во всем этом приходится на сверхкомпенсацию за нереализованный потенциал моего отца? Возможно, мое детское Я не отождествилось бы с этой задачей, если бы в некоем глубинном месте не был бы прежде сделан вывод о том, что исцелить окружающую меня среду критически важно и для моего исцеления в частности. Так сколько во всем этом природной одаренности, служащей природному призванию? В этом вопросе я так и не пришел к окончательному выводу. Четко различать, какие из уровней психе задействованы во всем, что мы делаем, потребует немало времени, терпения, а порой и смелости. Вопросы, подобные этим, способны лишить покоя кого угодно. Но читателю все же от них никуда не деться. Только так можно отвоевать меру свободы на тот драгоценный миг, что зовется нашим «сейчас», пусть даже на такое короткое время.

Почему трагизм жизни так значим для нас

Такие слова, как *трагический* или *миф*, порядком обесценились в настоящее время. Стараясь привлечь наше внимание, авторы газетных заголовков типа «Трагедия в Вест-Сайде: столкновение такси и внедорожника на скоростной автомагистрали – пятеро погибших» трагедией называют нечто ужасное, некое злоключение. (У греков, между прочим, было слово и для обозначения такого рода происшествий – *катастрофа*.) Но мы сможем многое понять в своей жизни, если обратимся к опыту прошлого, к тому, что античность интуитивно подметила еще двадцать шесть столетий тому назад и облекла в такие понятия, как «трагическое видение» или «трагическое чувство жизни». Восприятие дилеммы, стоящей перед человечеством, в трагических образах как диалектической пьесы рока, судьбы, характера и выбора – это наилучший пример того, какую роль в нашем земном существовании играют всевозможные житейские обстоятельства.

Как подметили наши предшественники, мы часто стремимся к некоему ожидаемому результату, усердно трудимся ради его осуществления, но неожиданно кривая выводит совсем не туда, куда ожидалось. Но самое тревожное – это то, что отклонение курса в значительной степени становится следствием поступков, совершенных, как предполагается, вполне сознательным существом. Но почему так получается, ведь мы же не враги себе? В представлении древних существовали космические силы, которым были подчинены даже боги. Их называли *мойра*, или «судьба», *софросине* – здравомыслие, чувство меры, *дике* — «правый суд», *неме-зис*, или «воздаяние как прямое следствие содеянного». Эти силы можно охарактеризовать как организующие, уравнивающие, структурирующие аспекты *космоса*, то есть «строю, порядка». Не осознавая работу этих сил, что нередко с нами бывает, мы с большой долей вероятности остановимся на выборе, который бросает вызов принципам и энергиям, исходящим из космических глубин, чтобы потом мучительно пытаться компенсировать и исправить содеянное.

Больше того, согласно верованиям предков, мы часто «оскорбляем богов», иначе говоря, грубо вторгаемся в работу энергетических структур, которые они персонифицируют. Как следствие, оскорбление, нанесенное Афродите, сказывается на интимной жизни обидчика, а беспричинный гнев становится движущим мотивом поступков одержимого Аресом со всеми вытекающими последствиями. Древние не сомневались и в том, что, «прочитав» рисунок жизни, можно установить игнорируемые или подавленные архетипические силы, выяснить, кто из богов был оскорблен, и предложить жертву и компенсаторное поведение, чтобы восстановить равновесие. (Эта стародавняя практика не ушла далеко от современной идеи психотерапии, пытающейся прочитать рисунок жизни, установить место травмы и обрисовать в общих чертах программу, которая призвана помочь эго-сознанию в коррекции, компенсации, исцелении и выстраивании правильных взаимоотношений с душой.)

Следует учитывать и неповторимый характер личности, который, по мнению древних, тоже играет немаловажную роль в том, как создаются и раз за разом воспроизводятся паттерны. То, что древние называли *губрис*, а мы зачастую переводим как «гордыня», с практической точки зрения представляет собой склонность к самообману, присущую всем нам. В первую очередь, это относится к той иллюзии, что в нашем распоряжении имеются все необходимые факты для принятия правильного решения. То, что они называли *гамартия*, порой переводимое как «трагический изъян», я бы скорее назвал «травмированное видение», изначальная погрешность, которую несут в себе наши поступки как результат психологической истории.

Предрасположенность к совершению неправильного выбора или к непредвиденным последствиям вырастает из следующих двух склонностей. Первая из них – соблазн поверить в то, во что хочется верить, убежденность, что известно все, что нужно знать о себе и о сло-

жившейся ситуации, чтобы совершить по-настоящему мудрый поступок. (На самом деле, как мало мы знаем даже для того, чтобы знать, что недостаточно знаем. Любой, кто достиг возраста сорока или пятидесяти лет и не ужаснулся тому, что натворил за все минувшие десятилетия, то ли пребывает в блаженном неведении, то ли не способен видеть вещи в их реальном свете.)

Кроме того, есть и второй фактор, а именно искажение перспективы под глубоким влиянием личной и культурной историй. Наш опыт слегка изменяет, даже искривляет, настройку линзы, через которую мы видим мир. И выбор, который мы совершаем, основывается на этом искаженном видении. Каждый от рождения получает подобную линзу, от своей семьи происхождения, культуры и «духа времени», чтобы глядеть сквозь нее на окружающий мир. Поскольку эта линза – единственная из всех нам известных, мы привычно полагаем, что видим реальность прямо и непосредственно, в то время как в действительности она всегда бывает окрашена и искажена. Так откуда же ему взяться, этому мудрому выбору, когда информация искажена, даже неверна? Только коррективы со стороны других людей или ущемленной психе способны открыть глаза на то, что с нашим основополагающим способом видения и понимания не все в порядке. В молодости я воображал, что можно выучить все наперед, и тогда каждый шаг в жизни будет правильным. Теперь-то я знаю, что все просчитать невозможно, что в любой ситуации всегда оказываются задействованы бессознательные факторы, которые проявятся лишь по ходу дела, если вообще проявятся, и старые силы, «неприбранная постель памяти» куда сильнее, чем вообще можно предполагать. Самоуверенный напор юности (по большому счету, больше похожий на блуждание в потемках) мне все больше видится теперь комбинацией губриса, гамартии и бессознательного. Но, набив шишек и убедившись на опыте в ограниченности своих сил, мы обретаем мудрость смирения, когда уже знаем, что не знаем даже того, что ничего не знаем. А ведь именно это непознанное зачастую делает выбор от нашего имени и для нас.

Софоклов Эдип – вот тот прообраз смиренного знания, каким его представляет классическая трагедия. Эдип умен, тем не менее ум не спасает его от исполнения темного пророчества. Другими словами, проявляющиеся тенденции личной истории берут верх над здравым смыслом в критической точке, когда нужно совершить решающий выбор. Как непохожа на тон классической трагедии полушутливая тональность фильма «Пегги Сью вышла замуж», появившегося на экранах не так давно. Героиня фильма, взрослая женщина, уже прекрасно знает, как сложится ее жизнь после замужества. Но, получив шанс вернуться в прошлое, она выходит замуж за такого же придурка, и умудряется наломать дров точно так же, как и в первый раз. Получается, что она снова укладывается спать в «неприбранную постель памяти». И все же при всем различии тональностей насколько сходны эти послания! (Другое дело – получить возможность раз за разом исправлять свой выбор, как в фильме «День сурка», заново переиграв не самый лучший день в своей жизни. Но даже в таком случае способность к проигрышным вариантам в каждый данный момент кажется неисчерпаемой. Возможно, двадцати четырех часов нам и не хватило бы для их реализации.)

В своей самонадеянности мы воспринимаем подобную отрезвляющую мудрость как поражение. Но она также облагораживает и исцеляет, поскольку снова возвращает нас к правильному положению перед богами. «Правильные взаимоотношения с богами» как психологический концепт означает, что мы гармонизируем свою сознательную жизнь с глубочайшими силами, которые управляют миром и видят свое отражение в нашей душе. Подобные моменты синергии мы ощущаем как благополучие, как новый импульс в понимании себя и мира, чувство «дома» посреди нашего путешествия. (Не является ли, в самом деле, это углубленное путешествие души нашим настоящим «домом»?) Ощущение трагичности жизни в таком случае – это не упадничество, но скорей героизм, ибо в нем – призыв к сознанию, переменам и благоговейному смирению перед силами природы и собственной разделенной психе. Тот, кто игнорирует этот призыв, пострадает от гнева богов – от расщепления души, которую мы зовем

неврозом. Ощущение трагичности жизни – непрекращающееся приглашение к сознательности. И когда оно принимается, то каким-то непостижимым образом расширяет кругозор в смиренном восстановлении того места, что по праву принадлежит нам в более широком порядке вещей. Наказание поступать смиренно и в страхе перед богами, освященное традицией, как и в прежние века, сохраняет свое непреходящее значение для всех нас.

Экзистенциальная травма и программирование чувства Я

Вспомним, что наше странствие по жизни начинается с болезненного отделения, с основательной встряски, от которой так и не удастся полностью оправиться. Корневое послание, которое мы получаем от этого события, называющегося рождением на свет, выглядит следующим образом: мы изгнаны из дома и блуждаем в незнакомом и пугающем мире, полном неизведанных сил. Все и каждый из нас слышат одно и то же послание: мир велик, а ты – нет; мир могуч, а ты – нет; мир непостижим, но, чтобы выжить, тебе все же придется постигать его пути. Любящие родители и надежная поддержка, если они есть у ребенка, значительно смягчают жесткость этого сигнала, активируя природный ресурс к выживанию, которым потенциально наделен каждый из нас. Те дети, которым не так посчастливилось, в полной мере воспринимают ослабляющую силу этого послания, и их чувство переполненности миром становится еще сильнее. И все мы в разной степени испытываем две категории экзистенциальной травмы, которая скажется на нашей жизни от самого начала и до конца.

Едва ли можно переоценить силу этих первичных переживаний, участвующих в формировании чувства Я, чувства «окружающего мира» и того, как должны выглядеть наши связи с миром. В самые первые годы жизни, не имея поддержки от Эго, которое постоянно развивается, изучает мир и его альтернативы, исследует параллельные возможности, учится различать причины и следствия, мы все ограничены модальностью восприятия, которую антропологи и психологи, изучающие архетипы, называют «магическим мышлением». Магическое мышление – производное от неразвитой еще способности проводить различие между Я и окружающим миром. Ребенок приходит к заключению: «Мир – это зашифрованное послание, адресованное мне, демонстрация того, насколько я ценим и как мне следует вести себя». Или вот еще как можно сформулировать это: «Я – все то, что происходит или уже произошло со мной». Пройдут, может быть, десятилетия, прежде чем мы научимся отличать одно от другого. Мы поймем, что мамин гнев или папина отчужденность, или ограниченность воображения – отличительная черта нашего племени, все это представляло собой ограниченность *другого* и уж никоим образом не нашу. Но мы поймем это, если вообще поймем, лишь значительно позже, после многих проб и ошибок. Еще долго в корневом чувстве Я парадигмой будет служить первичная интернализация зашифрованных посланий жизни, эта самоидентификация с непредсказуемым миром завышенных требований.

Вполне естественно, что ребенок, которому недостает других «прочтений» мира, сделает вывод: «Я таков, как ко мне относятся». Одна женщина, вспоминая свое детство и своих на редкость недалеких родителей, безразличных к ее нуждам, призналась мне: «Меня никогда не любили. Но все дело в том, что мне самой всегда казалось, что меня не за что любить». Она крепко усвоила это отношение к себе. То, как с ней обращались окружающие, стало для нее неким самоочевидным фактом, что вообще свойственно всем детям. Дети как губка впитывают психологическую атмосферу и родительской семьи, и внешних условий. Динамика семьи в целом, социально-экономическая составляющая и прочие культурные условия лишь подкрепляют это первичное послание о Я и мире. И лишь спустя десятилетия мы можем, если вообще сможем, научиться отличать этого властного «другого» от себя самого.

Ребенок, кроме всего прочего, наблюдает за поведением больших людей, за их способностями приспособляться и выживать, чтобы выяснить для себя характерные черты окружающего мира. Каков он, мой мир: безопасный, заботливый, надежный или безразличный, враждебный, полный проблем? (Мое детство пришлось на годы Второй мировой войны. И, хотя лично мне ничего не угрожало, я не без основания пришел к выводу, что мир – беспокойное и опасное место. Невозможно было чувствовать себя иначе в атмосфере всеобщей тревоги, что царила тогда.) Вот так, таким примитивным образом формируются базовые ценно-

сти. Будучи усвоены, даже десятилетия спустя они заставляют обслуживать себя в совершенно разных контекстах: доверие/недоверие; сближение/уклончивость, близость/дистанция, жизнерадостность/депрессия и т. д.

Полезно бывает задуматься о том, насколько случайными могут оказаться причины, приводящие к такому результату. Словно круги на воде, расходясь в разные стороны от первоначального импульса судьбы, они не имеют ничего общего с внутренним миром данного ребенка. И все же нередко они прочно усваиваются как комплекс представлений о Я и другом, оказывая доминирующее влияние на взаимоотношения уже взрослого человека с миром. Спору нет, Я активно реагирует симптоматическими протестами на свое подчинение подобной участи. Однако же противостоять силе наиболее ранних посланий исключительно трудно, особенно когда они проявляют себя на бессознательном уровне. То, чего мы не знаем, все равно будет причинять боль нам и другим, обладая способностью направлять выбор в сторону, совершенно противоположную той, которую желает душа.

Давайте рассмотрим общие категории экзистенциальной травмы и взглянем, какими способами психе отвечает на них. Каждую из этих бессознательных стратегий в тот или иной период жизни задействовал каждый из нас, хотя одни могут показаться более знакомыми, чем другие. Возможно, мы пока не замечаем, как они проявляются в нашей жизни, возможно, потому, что не осознаем всего многообразия тех путей, которыми эти стратегии и по сей день ткут наши истории. И все же не помешает поразмыслить над возможностью того, что в основе столь многих наших поступков и сопутствующих им последствий может лежать что-то столь первичное, оказывающее глубокое влияние на исход всего того, что мы делаем.

Травма переполнения

Первую категорию неизбежной экзистенциальной травмы детства можно назвать *переполнением*, а именно переживанием основополагающей беспомощности в столкновении с окружением. Это переполняющее окружение может состоять из инвазивного родительского присутствия, социально-экономического давления, биологической неадекватности, событий в международном масштабе и т. д. При этом центральное послание остается все тем же: бессилие изменить положение дел внешнего мира. Это послание может быть интернализировано и распространено на стратегии адаптации почти бесконечным разнообразием способов. И все же можно выделить три основные категории рефлексивной реакции.

Здесь важно помнить: все, что мы делаем как взрослые, логически обосновано, если мы понимаем бессознательную психологическую предпосылку, из которой вытекает сам поступок. Рефлексивное поведение или отношение – это выражение состояния, которое является предсознательным, деривативным и представляет собой причину наших реакций. Таким образом, мы никогда не делаем ничего внезапно, мы негласно выражаем логику внутреннего опыта, даже если посыл является глубоко ущербным, неправильным, порождением другого времени и места и всецело игнорирует то, что сам взрослый человек считает истинным и правильным.

Так каковы же эти три категории рефлексивной реакции на экзистенциальную травму переполнения? Обратите внимание на то, что покажется уже знакомым, поскольку все мы так или иначе обращались к этим логическим стратегиям, а многие из нас продолжают и сегодня пользоваться ими.

Учитывая послание, что мир больше, сильнее, мы, во-первых, можем постараться логически избежать его потенциально карающего воздействия, *отступая, избегая, откладывая, прячась, отрицая и диссоциируя*. Кто не избегал того, что казалось болезненным или подавляло? Кому не случалось забывать, откладывать, отмежевываться, вытеснять или просто-напросто спастись бегством? Всем и каждому из нас. А для некоторых эти примитивные защиты становятся глубоким запрограммированным паттерном неприятия масштабных требований жизни. Для ребенка, который глубоко пережил переполнение миром, испытал не на словах, а на деле всю сокрушительность психологической инвазии, мотив уклонения может со временем стать доминирующим в таком личностном расстройстве, как аутизм, который еще называют синдромом «неконтактной личности». Уклонение, диссоциация, подавление становятся первой линией обороны для тех, кому не хватило ресурсов другим образом защитить уязвимость своего состояния. Однако ситуация становится проблематичной, когда подобные рефлексивные реакции начинают принимать решения за нас и узурпируют сознание с его более широким спектром альтернатив. Мне довелось видеть немало тех, кто связал свою жизнь с нелюбимым человеком, и все потому, что они, как им представлялось, были не способны первыми заговорить с тем, кто казался им по-настоящему привлекательным. Они рефлексивно напятили этого другого такой перенесенной мощью, что просто боялись подойти к этому человеку. Еще для кого-то уклонение проявляется в отказе поступать в колледж, или обратиться к сфере деятельности, предъявляющей большие требования, или рискнуть раскрыть свои таланты миру, требования которого кажутся неподъемно тяжелыми.

Вторая логическая реакция на переполнение обнаруживается в наших многократных попытках *взять ситуацию под контроль*. В наиболее примитивной форме она может проявиться тогда, когда ребенок, которому была нанесена глубокая травма, вырастает в социопатичную личность, обслуживающую прочно усвоенное корневое послание: «Мир жесток и бесцеремонен. Поэтому бей и хватай первым, иначе тебя побьют и оставят ни с чем». В большинстве своем мы усваиваем другие, менее экстремальные механизмы разрешения проблем. Скажем, можно обратить свой взор на образование как способ лучше понять окружающий мир,

ибо понимать – значит контролировать... хочется верить, что это так и есть. К примеру, по утверждению некоторых специалистов, страх смерти и умирания сильнее у профессиональных медиков, чем у обычных людей. Если дело действительно обстоит так, тогда остается предположить, что врачи – люди, которые прикладывают «героические усилия» для спасения жизни и воспринимают смерть скорее как врага, чем как природный процесс, – могут служить примером рефлексивной реакции на экзистенциальное послание переполнения.

Все мы с большим или меньшим успехом пытались добиться контроля над окружением, чтобы не дать ему возможности контролировать нас. К откровенному насилию прибегают многие, от мелких диктаторов до домашних тиранов, неуравновешенных и агрессивных. Неукротимое желание власти – прямое свидетельство внутреннего бессилия. Едва ли они способны понять, что своим поведением упорно демонстрируют лишь то, что напуганы и не уверены в своем положении. Один из моих пациентов решил стать офицером полиции, потому что пистолет и полицейский жетон, в его представлении, означали непререкаемый авторитет, чего ему так недоставало в детские годы, когда он сталкивался с проявлением физического насилия со стороны эмоционально неуравновешенной матери. Женившись не один раз, он неизменно скатывался к словесному и физическому насилию в отношениях с каждой из своих жен. Другие, отказавшись от идеи добиться открытого контроля, находят выход в том, что мы обычно определяем как «пассивно/агрессивное» поведение. Такой человек, на первый взгляд, всегда готов прийти на помощь, но неприметно будет саботировать общие усилия, в самый неподходящий момент вставлять едкое, критическое замечание, никогда не доводить до конца начатое, тем самым занимая позицию силы, замаскированную под кажущееся бессилие. Сомерсет Моэм в рассказе «Луиза» показывает такую женщину: притворяясь тяжело больной, она пытается контролировать других людей. Ее болезни начинают резко обостряться всякий раз, когда те поступают по-своему, и Луиза тут же одергивает и без того короткий поводок, на котором держит своих близких.

Эта тонкая и ранимая душа отправила двух мужей могилу. Когда же долготерпению ее дочери пришел конец, и та решила выйти замуж и жить самостоятельно, Луиза и здесь оставила за собой последнее слово и в этот раз умерла по-настоящему. Можно лишь догадываться, во что превратится дальнейшая жизнь ее дочери, теперь уже с психологическим доминированием этого пассивно-агрессивного, контролирующего призрака. Подобные контролирующие типы поведения, основанные на ранних и чрезмерно обобщенных заключениях, могут не только управлять нашей жизнью, но и больно ранить тех, кто нас окружает.

Не следует также сбрасывать со счетов силу мира, которая также оставляет на нас свой глубокий отпечаток. Отсюда еще одна, уже третья категория логической реакции и уж точно наиболее распространенная: «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало!» Большинство детей приучаются получать любовь, взамен выполняя то, что от них требуют, ожидают или просто предполагают другие, начиная с мамы и папы. *Приспособление* – это приобретенная реакция, а временами и просто необходимая для того, чтобы цивилизация могла выжить. Но когда повторяемая аккомодация начинает попираť желания внутренней жизни и превращается в насилие над цельностью личности, последствия могут оказаться весьма неприглядными. Заметьте, как много вежливых слов мы выучили, приспособляясь к своему приспособленчеству. Характеризуя кого-то, мы можем сказать о человеке, что он «приятный», «дружелюбный», «обаятельный», «обходительный» – а чаще всего просто «хороший». Но когда человеку достаточно долго навязывают эти ярлыки, принуждая к определенному типу поведения, его внутренняя жизнь может оказаться под ударом. Нам ставят условие, что мы должны вести себя хорошо – но постоянно, некритично продолжая вести себя только хорошо, мы рискуем не только потерять цельность через рефлексивные реакции; так можно потерять власть над собственной жизнью, право жить так, как считаешь нужным. (На самом деле ставки здесь, конечно же, еще выше. Изучение тоталитарных систем или любого общества с сильным кол-

лективным давлением показывает, что через запугивание большинство, если не все, становятся «хорошими гражданами», иначе говоря, покорными, угодливыми и, в конечном итоге, пособниками злодеяний таких режимов.)

Эта адаптивная реакция стала столь распространенной в последние годы, что была даже внесена в разряд психологических патологий, получив название «созависимость». Совсем недавно Американская психиатрическая ассоциация, выпускающая справочник-перечень «Психологические расстройства и их диагнозы», всерьез рассматривала вопрос о включении созависимости в число диагностируемых расстройств. В конечном итоге, созависимость все же не попала в этот список, по крайней мере, пока. В противном случае, учитывая распространенность этого типа адаптивного поведения, страховые компании оказались бы завалены исками с требованием страховых выплат. Да и сама ее повсеместность заставляет с подозрением относиться к ней именно как к умственному расстройству. Но, независимо от того, является ли созависимость психиатрической категорией, вне всякого сомнения, ее можно считать формой отчуждения от души.

Созависимость основывается на рефлексивном положении о собственном бессилии и непомерной силе другого. Всякий раз, когда ослабляющая линза искажает взгляд, реальность настоящего времени ниспровергается динамикой прошлого, а человек в очередной раз оказывается пленником судьбы. Научиться открывать свою правду, держаться ее и строить на ее основе отношения с другими людьми – все это выглядит просто на бумаге. На деле же это означает, что нужно подмечать рефлексивные поступки в момент их совершения, переносить мучительную тревогу, возникающую всякий раз, когда поступаешь более целно и сознательно, и уметь впоследствии нивелировать приступ «вины», спровоцированный этой тревогой. (Вина такого рода не является настоящей, это форма тревоги, вызванная ожидаемо негативной реакцией со стороны другого человека. Для ребенка подобные реакции оказываются огромным стрессом, да и во взрослом возрасте они остаются все такими же ослабляющими. Один человек подметил за собой такую особенность: он не был способен сразу ответить по телефону на поступающие вопросы и требования. Должно было пройти какое-то время, порой целые сутки, чтобы улегся присущий его поведению стереотип угождать другому. Ему оставалось только записывать входящие звонки на автоответчик, чтобы можно было обдумать, что же действительно выгодно ему самому.) Оставаться сознательным в момент подобного психического рефлекса – задача не из простых. Куда вероятнее, что в очередной раз окажутся подкреплены старые паттерны бессилия. С течением времени мы начинаем верить, что эта старая, привычная система представляет наши интересы. По большому счету она так часто демонстрировала себя миру, что убедила других в том, что она и есть мы. Получается так, что быть хорошим – вовсе не так уж хорошо.

Травма недостаточности

Психологическая травма *недостаточности* создает представление, что не стоит рассчитывать на окружающий мир, когда речь идет о восполнении эмоциональных нужд. Возможно, началом всему послужил постоянный недостаток внимания с родительской стороны. Может быть, родитель был слишком поглощен проблемами внутрисемейной жизни, депрессией, развлеченными, привязанностями или реальными заботами и тяготами повседневной жизни. Даже недостаточность, находящаяся вне сферы родительского влияния, например бедность, может сыграть немалую роль в возникновении чувства нехватки. В худшем случае ребенка могут бросить в буквальном смысле. Те дети, которые в самом деле оказались оставленными, страдают от так называемой «анаклитической депрессии». Она может проявляться в физиологических, эмоциональных, умственных и психологических проблемах, включая более высокую степень уязвимость перед патогенными микроорганизмами и преждевременную смерть. Парадигма «неспособности к преуспеванию» опирается на тот факт, что ресурсы, генетически отведенные при рождении, требуют позитивного отражения для своего дальнейшего развития. То, что не кормят, обречено на истощение. Ребенок, прошедший через опыт отсутствия, подлинного или психологического, будет загонять внутрь неосуществленное желание эмоциональной поддержки, утешения и привязанности со стороны другого или просто повернется лицом к стене и умрет. Да и кто из нас, даже получивших свою толику заботы и внимания, кто порой не ощущал себя, как поется в старом спичуэле, «словно дитя без матери»?

Снова же из этого предсознательного опыта к каждому из нас поступают травмирующий и искажающий сигналы, и мы вырабатываем как минимум три основные категории реакции, чтобы защитить хрупкую психе.

Первая категория реагирования на недостаточность заботы происходит от магического мышления ребенка («Я то, как ко мне относятся»). Отсутствие поддерживающего другого у некоторых интернализируется как «Мои психологические потребности не учитываются даже наполовину, потому что я не стою того, чтобы обращать на меня внимание». Подобная личность имеет склонность *прятаться от жизни, ограничивать личностные возможности, избегать риска и даже делать выбор, идущий во вред себе*. Человек в таком случае выбирает более скромную из возможностей, которая лишний раз подтверждает его незначительность в собственных глазах. Из всех имеющихся вариантов выбора наиболее привлекательным неизбежно оказывается самый безопасный, будь то на работе или в межличностных отношениях, а совсем не тот, который требует риска, но и сулит новые возможности. Такой человек в силу внутренней программы раз за разом делает выбор во вред себе, всякий раз в полной уверенности, что имеет дело с неким внешним течением обстоятельств, лишний раз подтверждающих его заниженную самооценку.

Эти и им подобные повторения, несущие в себе немалый вред, могут служить примером тревожного прозрения Юнга: то, что мы отвергаем внутри, так или иначе придет к нам извне, из рук судьбы. Можно сколько угодно проклинать свою судьбу, отказываясь признавать очевидный факт: выйдя из детского возраста, мы и только мы принимаем решения и обслуживаем старую программу. Один из моих пациентов, Грегори, выросший в крайней нищете и почти не знавший родительского внимания, постоянно принижал свои способности. Несколько неудачных инвестиций стоили ему едва ли не всех сбережений, однако он отреагировал на эту потерю так: «Ну что ж, это ведь всего лишь деньги. А у меня их, видно, как не было, так и не будет. Уж мне-то это известно как никому другому». Узкий, но тщательно подобранный круг друзей еще больше укреплял его в этом мнении, тем более что и поступки его работали на старую, привычную самоуничижительную модель. В детские годы ему ничего не оставалось, как принимать незавидное социальное положение своей семьи, ее ограниченный спектр возможностей и

отождествлять себя с ним. Да, в свое время бедность досталась Грегори в наследство от безликой судьбы, однако всякий последующий выбор уже во взрослом возрасте неявно подкреплял эту ограниченность как непреложное положение дел, как единственно верную «историю» его жизни. Но еще более неприглядный пример этого явления открывается всякий раз, когда человек подвергается унижительному воздействию нетерпимости. В этом случае его будет переполнять ненависть к другим людям и компульсивный порыв к сверхкомпенсации или же он будет мириться со своей приниженностью и жить с ненавистью к себе и самоунижением. Скорбный перечень унижений и боли, причиненной тем, кто страдает от дискриминации, включает не только первоначальную травму, но нередко и бессознательный сговор с этим ущербным представлением о себе. Снова же в бессознательном плане мы неизменно видим здесь знак равенства: «Я таков, как ко мне относятся другие».

Совсем недавно один мой пациент сообщил мне о своем сне. Его детские годы уже не один десяток лет назад прошли в Арканзасе, в обстановке крайней нищеты, физической и эмоциональной. Еще подростком он сбежал от своего унылого окружения и поступил на торговое судно. Неоднократно обогнув мир, в плавании он не забывал и о самообразовании. Наконец, сошел на берег, осел в Хьюстоне, начал свой бизнес и добился определенного материального благополучия. Но что самое невероятное, впоследствии он подал документы в Гарвард на последипломную программу по бизнесу, был принят и успешно ее завершил, несмотря на то, что не имел даже среднего образования. И все же, несмотря на все свои очевидные достижения, он никак не мог отделаться от чувства, что ему чего-то недостает в жизни:

Я в «Гарвардском клубе», пришел пообедать. Но вокруг – странная вещь – никто не может есть, потому что галстуки у них завязаны непонятным тугим узлом. Мне удастся дотронуться до своего узла, и тот распускается. Теперь все могут приняться за еду. Я понимаю, что клуб находится на горе, на полдороге к ее вершине. Я проделываю остаток пути до вершины, поднимаюсь на самый верх и, перейдя через вершину, начинаю спускаться. Оказавшись на обратной стороне горы, я бодро сбегая вниз и оказываюсь у подножья. Здесь я встречаю крестьянина с тележкой и вижу, что его тележка пуста.

В этом сне «Гарвардский клуб» воплощает чувство лишения и потребность «прийти куда-то», которое сохранялось у него на протяжении всех этих лет. И вот он оказывается в клубе, совсем как в реальной жизни, но не может насытиться, пока не будет развязан некий узел. Однако психе уже готова освободиться от прежней стесняющей истории. Он способен развязать свой узел, при этом понимая, что уже долгое время продолжает карабкаться вверх к самой вершине горы. Психе показывает ему, что вершина уже покорена, и тогда у него получается вприпрыжку, теперь уже не прикладывая усилий, сбегать по склону горы вниз. Ассоциация с крестьянином возвращает его к корням, ведь он родом из аграрного региона. Но теперь уже в тележке нет «груза».

Вся жизнь Гарольда оказалась отмечена отождествлением с нищетой и нехваткой самого необходимого. Ему оставалось либо подчиниться, либо отдаться во власть ненасытной потребности компенсировать прошлое через приобретение. Уже разменяв седьмой десяток, он все же смог перевалить через горный хребет личной истории, научившись принимать свое жизненное путешествие. Да, порой оно заставляло его помучаться, но в то же время открыло не один интересный пункт назначения и дало возможность узнать себе цену, как путешественнику, которому по силам оказалось проделать такой непростой путь. Тогда он впервые смог по достоинству оценить свои корни, без прежнего багажа. И снова хочется спросить: разве можно сознательно выдумать что-то подобное? Однако нечто такое в нас создает подобные сны, призывая сознание согласиться на риск более полного воплощения своего Я.

Второй паттерн, на котором мы можем остановить выбор, реагируя на эмоциональный или материальный дефицит своих ранних лет, – *сверхкомпенсация* – стремление к власти, богатству, выгодному супружеству, славе или какой-то форме владычества над другими. В этом случае то, чего недостает внутри, мы будем искать во внешнем мире. Комплекс власти, наверное, можно найти в каждом из нас. Он может заставить шагать к вершинам, не особо церемонясь с соперниками, но также привести и к тому, что человек попутно будет выстраивать для себя именно те условия, которые приведут к воссозданию прежнего дефицита. Взглянем хотя бы на жизненный путь Ричарда Никсона. От детства, проведенного в нищете в ничем не примечательном калифорнийском городке Уиттиер, до наивысшего в мире поста его движущим мотивом оставалось желание брать верх над другими. Но затем, когда соперники остались далеко позади, он окружил себя весьма сомнительными личностями, и вместе они привели в движение все те компенсаторные факторы, итогом которых стала его вынужденная отставка. Не случайно он не преминул упомянуть о своей одинокой матери и трудностях былых времен, когда с дрожью в голосе произносил прощальную речь в Восточной комнате Белого Дома. В другую эпоху Никсон, пожалуй, мог бы стать персонажем софокловской драмы. Одаренный, целеустремленный до самозабвения, мнительный до одержимости, он взбирается на трон, а затем вынужденно возвращается к своему прежнему незавидному положению, в край забвения.

Комплекс власти можно обнаружить во многих, если не во всех проявлениях человеческих взаимоотношений. Разве мало найдется семей, где один из супругов обслуживает скрытую программу другого, менее зрелого психологически? Еще один, пожалуй, самый печальный и наиболее деструктивный пример властных стратегий – те, которые пускает в ход самовлюбленный нарцисс. Нарциссы стараются изо всех сил, чтобы их внутреннее убожество не стало очевидным другим людям. Они могут бахвалиться, превозносить себя и принижать других или же сникать при малейшем намеке на отвержение и критику, внушая другим вину за боль, якобы причиненную им. Все эти типы поведения создаются с целью отвлечь от той непреложной истины, что чувство Я нарцисса зиждется на пустоте и происходит от недостатка внимания в ранние детские годы или недостаточного отражения. Впрочем, воля к власти у нарциссической личности – это нечто действительно страшное. Их психологическое давление на своих детей может натворить немалых бед, чему обычно способствует уступчивая позиция супруга или супруги. На рабочем месте с начальником-нарциссом подчиненным ничего не остается, как подчиняться и угождать. В известной песенке Пёрл Бейли есть такая строка: «Ты о себе большого мнения, а приглядеться – полный ноль». Но их жизнь уходит на то, чтобы обмануть вас, да и самих себя, и заставить поверить, что они представляют собой нечто особенное. Если же нарцисс в чем-то подведет вас или разочарует, то, учитывая ущербность силы их Эго, в любом случае вы будете виноваты. Они же, как всегда, ни за что не отвечают.

Я повидал немало взрослых детей, разрывавшихся в конфликте между давлением со стороны родителей, которые настаивали на браке с тем, кто усилил бы нарциссизм родителей, и желанием сделать выбор спутника жизни самому. Проще всего сказать (ведь это и в самом деле так), что человек, не способный на такой важный выбор, вообще не готов к созданию семьи. Эта прописная истина находится в противоречии с тем фактом, что такому человеку довелось детские годы провести в нарциссическом энергетическом поле. Корневое послание этого поля было следующим: твое спокойствие и благополучие прямо пропорционально угодливости неадекватному родителю. Как следствие, возможность уже в настоящем свободно выбирать нередко вызывает обезоруживающую/блокирующую тревогу у взрослого ребенка. (Раз уж даже Библия говорит, что наилучший вариант для брака – оставить отца и мать, значит, решение этой дилеммы во все времена было затруднительным.) Как правило, такие взрослые дети или сбегают из дому и связывают свою судьбу с любимым человеком, и страдают потом от вины и утраты родительского одобрения, или уступают желанию родителей и живут в браке, пол-

ном депрессии и гнева. Кое-кто даже мечтает о том моменте, когда их родитель умрет, – так сильна внутренняя тревога. Вред, наносимый нарциссическими родителями, просто огромен. Как правило, он потом отражается на внуках, которым передается это давление, причинившее столько несчастий родителям.

Третий и чаще всего встречающийся реактивный паттерн переживания этого дефицита выражается в *тревожной, обсессивной потребности искать одобрения других*. Этот паттерн проявляется, к примеру, в так называемой безнадежной любви. Такие страдальцы вечно жалуются, что их постоянно бросают, как правило, в результате того, что они сами дают «зеленый свет» скрытой программе удовлетворения своих потребностей за счет другого, тем самым отталкивая от себя любимого человека. Как ни парадоксально, такие люди довольно часто притягиваются к таким же ущербным личностям, находя утешение пусть и в несчастье, но зато привычном и хорошо знакомом. Мы по обыкновению получаем то, чего бессознательно ожидаем, и порой даже способны проделать немалый путь, чтобы получить желаемое. Вот почему более широкое сознание так критически важно для исцеления и для новых жизненных перспектив.

Любой психотерапевт подтвердит, как много клиентов обращается с жалобами на незадавшиеся взаимоотношения. Порядочных мужчин, уверены они, на свете больше не осталось, а что касается женщин, то у них только одно на уме. Такие люди знакомятся, создают семью и немедленно начинают «наезжать» на партнера, постоянно требуя одобрения и поддержки. Со временем семейная жизнь просто надоедает, поскольку, как выясняется, супругу оказывается не по силам заполнять их обширную внутреннюю пустоту. Такие люди быстро подмечают любой недостаток в супруге и безжалостно критикуют его за то, что он не участвует в их отношениях. Даже в нормальных семьях время от времени возникает подобного рода разочарование. У каждого есть своя жизненная потребность в самореализации, которую не в состоянии осуществить ни один другой человек. Более зрелая личность воспринимает это несовершенство жизни как ее характерную черту, но уж совсем не как недостаток спутника жизни. Но у людей, личностная история которых особенно заряжена недостаточностью, такая трудноизлечимая психологическая травма выходит за рамки сознательного. Как следствие, они попадают в заколдованный круг вечного разочарования, досады и неудовлетворенности и желая поскорей броситься на поиск в новом направлении с надеждой на лучший результат с «магическим другим», который, несомненно, уже ждет за ближайшим поворотом.

Сьюзен – школьная учительница, всегда активная и жизнерадостная, постоянно окружена учениками, которые буквально влюблены в нее... а еще сидит на кокаине и каждые выходные отправляется на поиски нового сексуального партнера. Все как один множество ее талантов брошены на то, чтобы развлекать других. Ей же самой остается лишь острая тоска. Дочь двух нарциссических родителей, Сьюзен еще с раннего возраста поняла, что ей нечего рассчитывать на родительское внимание или поощрение своих успехов. Поначалу идеализируя каждого нового бой-френда, она быстро начинает презирать его, ведь никто из них даже отчасти не способен соответствовать необъятности ее эмоциональных нужд. Ее архаический эмоциональный дефицит кажется просто всепоглощающим. И точно так же она переходит от одного психотерапевта к другому: «Вот вы-то меня понимаете! – уже на первой встрече спешит излить свои чувства Сьюзен. – Не то, что тот, мой прежний». Но скоро выясняется, что на волшебную палочку надеяться не стоит, что травма будет повсюду сопровождать ее, и только она, и никто другой, в состоянии ответственно проработать эту травму и заполнить душевную пустоту. И тогда Сьюзен быстренько устремляется к следующему консультанту. Дружков, правда, она меняет в два раза быстрее, чем психотерапевтов, но динамика здесь одна и та же – на «другого», от которого она зависела в детские годы, теперь возлагается неподъемная ноша ответственности за эмоциональное благополучие. Однако не бывает отношений настолько близких, чтобы выдержать такую напряженную программу. Тем, кому небезразлична судьба Сьюзен,

остается лишь переживать, как ее трагическая драма с каждым разом повторяется снова и снова. Предопределение господствует над судьбой, история диктует будущее – то, что Фрейд называл «компульсивным повторением», продолжает играть главенствующую роль в ее жизни. Печально, что эта внутренняя опустошенность никак не дает Сьюзен усвоить те проблески понимания сути своей проблемы, которые все же приходят к ней на психотерапевтических сеансах. Как следствие, все в ее судьбе остается по-прежнему.

В придачу ко всему в обстановке эмоционального дефицита можно наблюдать и психосоматическую обусловленность зависимого поведения. Пример Сьюзен показывает, что большинство аддиктивных надежд в полную силу разворачиваются именно в близких отношениях, поскольку близость может предложить куда больше и на бессознательном уровне куда значительней реактивировать первоначальную родительскую динамику. Но эмоциональный голод близости нередко направляется и в другое русло. Пище, к примеру, чаще всего достаются проекции того, что понимается как потеря и приобретение. Здесь не может быть двух мнений: мы должны питаться каждый день, и никто не станет спорить с тем, что без полноценного питания нечего рассчитывать на полноценную работу организма. Однако эмоциональный груз, возлагаемый на еду, – это нечто совсем другое. Ни в одной стране мира ожирение не стало такой проблемой, как в Соединенных Штатах. И дело не только в том, что еды у нас с избытком и она более чем доступна. Факт массовости ожирения указывает на нечто гораздо более глубокое: среди изобилия психологический голод ничуть не стихает. Сьюзен голодает при всем том, что ее постоянно окружают те, кому она по-настоящему небезразлична. Неудивительно, что в ранней юности она страдала булимией. Прочие поведенческие паттерны: работа, стремление к власти ради самоутверждения, обсессивно-компульсивные повторения, даже личностные ритуалы, вроде компульсивной молитвы, привязанность к теленовостям или судорожное переключение телеканалов – все они представляют собой аддиктивные стратегии, призванные заполнить внутреннюю пустоту.

Почти у каждого есть тот или иной аддиктивный паттерн. Любая рефлексивная реакция на стресс и тревогу, сознательная или нет, – это форма зависимости. И, конечно же, основной мотив любого зависимого поведения – притупить боль, по возможности не чувствовать того, что уже чувствуешь. Чтобы справиться с тиранией зависимости, надо пройти через боль, защитой от которой является аддиктивная привычка. Стоит ли удивляться в таком случае, что аддиктивные паттерны – эта непрочная, ненадежная защита от психологических травм раннего возраста – оказываются так живучи и трудноискоренимы.

* * *

Не помешает запомнить, что каждый из этих шести паттернов, представляющих собой реакцию на переполнение и недостаточность, можно найти в каждом из нас, пусть не всегда явно и с различной степенью автономности. Каждый из них в свой черед нередко вызывается различными внешними стимулами. Возможно, на каком-то этапе жизни они проявлялись отчетливей, чем теперь, но, как и прежде, лежат под самой поверхностью нашей сознательной жизни.

Находимся ли мы в стрессовой ситуации или просто устали – всякий раз, когда сознательный контроль ослабевает, старые паттерны становятся особенно склонны к реактивации. (Если читатель на примерах из собственной жизни не может увидеть то множество вариантов, в которых проявляется каждая из этих шести адаптаций к могуществу внешнего мира, значит, он попал в «серую зону». Рано или поздно эта нечувствительность дает о себе знать во внешней жизни.)

И дело не только в том, что все шесть паттернов можно обнаружить на различных стадиях нашей эмоциональной истории. Скорее всего, одна или более из числа этих стратегий и

сейчас направляет наше поведение в повседневной жизни. К примеру, мы принадлежим к тем хорошим людям, которые всегда готовы прийти на выручку, а в «награду» за эту стратегию получить еще одно общественное поручение. Но что психе скажет в ответ на это непрекращающееся насилие в виде бесконечных просьб сделать то-то и то-то? Мало того, что на нас оказывают давление, мы покорно уступаем этому давлению! Или, возможно, чья-то жизнь оказалась в ловушке стремления к власти или внешнему признанию. Но, когда желаемое достигнуто, с особой остротой начинает ощущаться пустота и отсутствие по-настоящему надежных ценностей. И кто только из нас не пытался спрятаться от жизни в надежде, что удастся избежать призыва к росту и развитию, оставаясь в своем безопасном, но маленьком мирке? Но наша душа прекрасно знает, что в этом мире ее интересы являются разменной монетой.

Это сказано не для того, чтобы осуждать стратегии, которые мы успели выработать, хотя все равно на нас лежит ответственность за их последствия и для нас, и для других, особенно во второй половине жизни. Каждый неизбежно склонен к излишним обобщениям, ведь все, что некогда принесло мощные переживания, усваивается, по-своему интерпретируется и наделяется определенным статусом. И тогда динамика раннего окружения, доставшегося волей судьбы, будет воссоздаваться снова и снова. Как можно пояснить наши паттерны, самоуничтожительное поведение, ощущение, что мы продолжаем «бежать по кругу», иначе как работой этих бессознательных программ, этих архаических излишних обобщений? Редко когда бывает так, что мы безраздельно присутствуем в настоящем моменте, в этой вечно новой реальности, не испытывая вторжений со стороны прошлого. Тот, кто отрицает силу и навязчивость истории, живет бессознательно и продолжает спать в «неприбранной постели памяти». Ну, а смиренное признание этого факта открывает дверь для возможности подлинных перемен.

В конце концов эти адаптивные стратегии были выработаны опытным путем, чтобы помочь нам выжить. Без них, возможно, у нас не получилось бы выбраться из детства. Но готовы ли мы и дальше оставаться в полной власти этих приобретенных рефлексов, – теперь, когда уже известно, что они собой представляют? Согласны ли мы отказаться от права на взрослую жизнь лишь по той причине, что сохранили архаическое детское видение себя и мира, которое нужно оберегать изо всех сил? О чем речь – давайте, оберегайте этого ребенка, как и положено, только не давайте ему распоряжаться вашей взрослой жизнью. Помните, что место происхождения всех этих паттернов – это: 1) травматическое прошлое, 2) бессильный мир детства и 3) привязанность к узкому спектру вариантов выбора и ценностей этого мира. Вполне понятно, что в свое время имело смысл усвоить эти ценности, роли и сценарии как рефлексивный способ вести предсказуемую, безопасную жизнь. Но теперь они лишь приковывают нас к железному колесу повторения. Не стоит осуждать эту историю: она такова, какая есть, какой и следовало ей быть, однако не отказывайте себе и в возможности настоящего. Изучайте рефлексивные паттерны, подмечайте, где и как они проявляются, что приводит их в движение, какой ущерб они приносят вам или другим людям. И заново открывайте для себя, что взрослый в силах совладать с куда большим, чем ребенок. Тирания прошлого никогда не бывает столь сильной, как в момент, когда мы забываем, что прошлое не мертво, как однажды высказался Фолкнер, оно даже не прошлое. Забывая о присутствии прошлого, мы и дальше будем сидеть взаперти в той самой темнице бессознательного, о которой говорил Шекспир.

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.