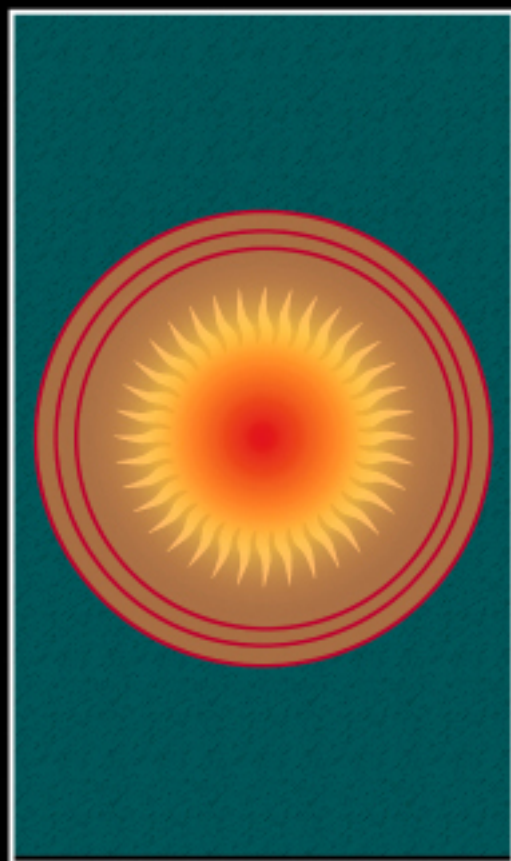


ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Кристина ГРОФ

ЖАЖДА ЦЕЛОСТНОСТИ

Наркомания и духовный путь

Кристина Гроф
Жажда целостности.
Наркомания и духовный путь
Серия «Тексты трансперсональной психологии»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10394060
Кристина Гроф Жажда целостности. Наркомания и духовный путь: АСТ; Москва; 2003
ISBN 5-17-018321-6

Аннотация

Карл Густав Юнг описывал тягу к пагубным привычкам как "жажду целостности". Кристина Гроф, исходя из своего духовного поиска и личного опыта преодоления алкоголизма, исследует глубинную причину возникновения этой зависимости, а именно – желание найти в себе духовную сущность и познать свое истинное Я.

Содержание

Посвящается:	5
От автора	6
Введение	7
Жажда целостности	11
1. Стремление, скрывающееся за зависимостью	11
Зависимый человек как духовный искатель	11
Всеобщая жажда целостности	12
Как мы реагируем на наше духовное стремление?	15
2. Я и целостность	19
Имена и атрибуты божественного	20
«Глубинное Я» и «ограниченное я»	22
В поисках сокровища	25
Блуждая в пустыне	27
3. Отчуждение, оскорбление и человеческий опыт	27
Уроки холотропной терапии	27
Оскорбления и дальнейшее отчуждение	29
Дородовые шаблоны и их воздействие на наше развитие	30
Прохождение через процесс рождения	31
Детство и Запредельное	33
Оскорбление культурных и религиозных групп	36
Что мы можем узнать о любви и уважении?	37
4. Как мы умудряемся выживать?	40
Жить оскорбленными	42
Как мы умудряемся выживать?	43
Духовные стратегии выживания	44
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Кристина Гроф
Жажда целостности.
Наркомания и духовный путь

The Thirst For Wholeness: Attachment, Addiction, and the Spiritual Path

Посвящается:

Моему мужу Стэну, с глубокой любовью и благодарностью за любовь, постоянную поддержку, ласковое поощрение и неистощимое терпение. Ты сразу же раскрыл передо мной свое сердце и свою жизнь, одарив меня множеством даров.

Моей дочери Саре, с любовью и признательностью за проникательность, прямоту, красоту и за то, что ты стала мне путеводной звездой. С первого дня ты вдохновляла меня своим удивительным сочетанием грации и силы, жизнерадостности и чувствительности.

Моему сыну Натаниелю, с любовью и признательностью за мудрость, понимание, мягкость и творческое сочувствие. Твое уникальное соединение юмора с серьезностью, решительности с нелепостью принесли мне огромную радость, и за это я тебе благодарна.

От автора

Эта книга связывает воедино множество нитей моей жизни, и создание ее без неоценимой помощи и поддержки многих друзей и коллег было бы невозможным. Спасибо моим сестрам: Кэти – за любовь, открытость и готовность поддерживать меня, а также Пегги – за юмор, заботу и теплое дружеское общение, которыми она одаривала меня на многих стадиях создания этой саги. Спасибо Лизе Ливингстон за то, что она всегда поддерживала меня, задавала отличные вопросы и приносила в мою работу блестящие прозрения.

Спасибо моему издателю Барбаре Моултон за то, что она с самого начала проявляла заботу об этом проекте, боролась за него на многих его этапах, а также за то, что она помогла мне услышать мой собственный голос.

Я признательна Кэри Спаркс, подруге и ангелу-хранителю, чья постоянная готовность, уравновешенность и преданность работе сделали мою жизнь легче и красивее. Спасибо моему другу Тэву Спарксу за то, что он во время моей работы над идеями, отраженными в этой книге, проявлял себя как проницательный консультант и соотечественник. Я также благодарна Кэти Олтмен и Лори Зальцман за их расположение ко мне, безукоризненное понимание и квалифицированные советы.

Мне хотелось бы выразить особую признательность Джеку Корнфилду, сострадательному и доброму другу, коллеге и учителю, за то, что он помог мне познать ряд тем, которые я впоследствии отразила в этой книге. Огромное спасибо Кит Уилсон за ее чуткое руководство, мудрость и содержательные замечания к рукописи, Фрэнсис Воон – за многие годы теплой дружбы и неослабевающего доверия, Эйлин Санчез – за личное вдохновение и обратную связь в работе над книгой, Энджелес Эрриен – за преисполненную энтузиазма поддержку и за то, что она уверяла меня, что я могла бы написать эту книгу гораздо раньше, а также Монди Бриджес – за обеспечение продажи тиража и за теплое пристанище.

Я также выражаю глубокую признательность многим друзьям, которые перед началом проекта и во время работы над ним поддерживали меня своей щедростью и добротой, – Уайету Уэббу, Роджеру Уолшу, брату Дэвиду Стэйндел-Рэсту, Мики Рени, Джорджу Рэшу, Бетти Монаган, Джейн Миддлтон-Моз, отцу Томасу Матусу, Рокуэллу Лернеру, Паулине Кирби, Хелен Гиткинд, Кэти Колетти Бишоп, Энн Армстронг, Роду Эллисону, а также Бриджит Ашауэр – за термин «воинствующий альтруизм».

И наконец, мне хотелось бы от всего сердца поблагодарить группу людей, пытающихся избавиться от всякого рода зависимостей. Я глубоко надеюсь, что, написав эту книгу, я отчасти смогу воздать им хотя бы малую толику того, что они мне дали.

Введение

Когда я только начинала излечиваться от алкоголизма, мне попался отрывок из письма знаменитого швейцарского психиатра Карла Густава Юнга Биллу Уилсону, одному из основателей общества «Анонимные алкоголики». Имея в виду одного из своих прежних пациентов, Юнг писал: «Его стремление к алкоголю было, на более низком уровне, эквивалентом свойственной нашему существу духовной жажды целостности, того, что в средневековом языке выражалось как соединение с Богом».

Читая, я понимала, что Юнг описывал нечто такое, что мне хорошо известно. Большую часть своей жизни я ощущаю в себе это неопределенное стремление. Так происходит со многими из нас, и я постигла это в своем избавлении от зависимости. Это стремление отлично от физического пристрастия к алкоголю и имеет более далеко идущие последствия. Прогулка по аллее, кусочек торта, объятия – ни одно из этих сиюминутных решений не способно удовлетворить глубинную жажду.

Я беседовала с многими людьми, как не имеющими зависимостей, так и с теми, кто пытается от них избавиться, и они описывали мне то же страстное стремление, пронизывающее их жизнь. Эта жажда – всепроникающий аспект человеческого опыта, который неправильно трактуют, неправильно понимают и под влиянием которого поступают ошибочным, порой – трагически ошибочным образом. Единственный способ, которым мы можем успешно удовлетворять это стихийное стремление к целостности или к Богу – это непрерывная связь с бездонным внутренним духовным источником.

Эта книга адресована тем людям, которые, осознавая в себе жажду целостности, порой пытаются перебороть ее либо найти способ ее утолить. Более всего я сосредотачиваюсь на проблеме зависимости; однако я полагаю, что борьба зависимого человека во многом является ужесточением того испытания, через которое приходится проходить всем нам. Эти проблемы схожи, что также относится и к их решениям. Кем бы вы ни были – студентом, родителем, специалистом, человеком, пытающимся избавиться от одной или нескольких зависимостей, или же просто человеком, пытающимся сделать свою жизнь более наполненной, в стремлении утолить жажду целостности вы всегда можете узнать себя.

Когда я была ребенком, божественное манило меня к себе. Я обнаруживала его отсветы в природе, в церкви, а также в незначительных эпизодах из личной жизни. Лет в двадцать пять я спонтанно пережила яркое мистическое пробуждение, которое унесло меня на несколько световых лет от того, что я всегда считала реальным и допустимым: оно полностью перевернуло мою жизнь с ног на голову. Дабы лучше понять, что происходило со мной, я начала исследовать, читать и задавать вопросы, которые, как я считала, должны дать мне ключ к разгадке. Я встретила духовного учителя из Индии, учения и практики которого помогли объяснить и подтвердить мои переживания. Я стала его ученицей и начала медитировать.

Вскоре после этого я познакомилась с относительно новой областью трансперсональной психологии – направлением, которое дает расширенное понимание человеческого опыта. Сторонники трансперсональной психологии говорили о целостном человеке, о наших физических, эмоциональных и интеллектуальных возможностях и рассматривали нашу мистическую природу как неотъемлемый элемент нашего существа. Эта теория отличалась от всех западных подходов, которые были мне известны теоретически или на практике, и как человек, которого всегда тянуло к духовности, я чувствовала значительное облегчение просто от того факта, что есть люди – серьезные люди, – которые мыслят и живут таким образом. Передо мной стал раскрываться целый новый мир. Я непрестанно отыски-

вала все новых трансперсональных мыслителей, духовных учителей и людей, практикующих различные психологические методы.

Я слушала и узнавала все больше и больше. Я боролась со своим собственным непрекращающимся внутренним процессом, который перешел в настоящий кризис преображения, или духовный кризис, как я его называла. Я познакомилась со множеством очень трудных и драматических нюансов своей психики. Пытаясь постичь и освоить то, что со мной происходит, я почувствовала особую тягу к восточным мистическим традициям. Я также обнаружила, что трансперсональные психологи и теоретики помогли мне понять многие из моих прозрений и переживаний, переведя их на понятный западному человеку язык.

В тот период я путешествовала и работала в лихорадочном темпе. Вместе со своим мужем Стэном я начала выступать по всему миру с лекциями, вести семинары и мастерские, а кроме того, координировать международные конференции по трансперсональной психологии. В то же время я продолжала бороться с испытаниями своего собственного эмоционального и духовного развития, равно как и преодолевать немалую боль, которую я до сих пор испытываю от разделения с моими детьми из-за развода. Как-то попутно я обнаружила временное облегчение от всего этого: я стала употреблять алкоголь как исключительно действенное успокаивающее средство.

У меня с алкоголем никогда не было нормальных отношений: как контролирующей себя человек я всегда строго относилась к употреблению алкоголя. Теперь же я обнаружила, что пара или, быть может, несколько бокалов способны сгладить напряжение, приглушить интенсивность моей внутренней жизни, расслабить меня, облегчить боль и на время увести меня от самой себя. Только позднее я поняла, что алкоголизмом страдали несколько членов моей семьи. Биохимия моего организма плюс множество других факторов создали во мне плодородную почву для того, что должно было случиться. Болезнь разразилась во мне, подобно пожару, и за относительно короткое время я стала тяжело больным алкоголиком.

Я обнаружила, что во мне развивается глубокий конфликт: в то время как мой алкоголизм прогрессировал, я оставалась увлеченной духовными и трансперсональными поисками. Я помню, как я сидела у ног своего гуру, а затем шла домой, чтобы выпить, чувствуя себя ужасно виноватой и несчастной. Ничтожество моего пьянства казалось бесконечно далеким от моего понимания божественного, и алкогольный ад, который я переживала, не имел ничего общего с экстатическими мистическими состояниями и глубокими прозрениями, которые мне довелось испытать.

В конце концов, в январе 1986 года я записалась на 28-дневную программу лечения от химической зависимости, где на десятый день оказалась на самом дне. Мое дно было очень глубоким и чрезвычайно опустошающим. В ходе этого процесса я чувствовала, что все, чем я была или с чем я была связана, кончилось, что я умерла.

Но удивительно – сразу по другую сторону того, что ощущалось как полное разрушение, лежал путь глубокого исцеления и руководства. Долгие месяцы я ощущала связь с миром, с самой собой и с источником внутренней силы и вдохновения, который казался неисчерпаемым. Я чувствовала, что мне дан еще один шанс и что я начинаю обнаруживать ту мистическую связь, которую так долго искала. Я стала осознавать, как во мне бурлит неиспользованная творческая энергия, и начала заново ощущать смысл своего существования. Это было дивное, мистическое время.

Стоя на рубеже новой жизни, я впервые ощутила горечь по поводу того, что за время своей алкоголической «карьеры» я без толку потратила так много дней, месяцев и лет. Однако затем мое восприятие начало меняться, и я увидела, что мрачные годы алкоголизма в действительности послужили важным этапом моего духовного путешествия. Мне были даны уроки, возможности и дары, которые могли прийти лишь посредством такого опыта.

Тем временем, в какие бы страны я ни приезжала, везде меня радушно встречали представители всемирного сообщества людей, избавляющихся от зависимостей, которые дарили мне любовь, понимание и приятие, никогда не испытанные мною ранее. Я познакомилась с программами «Двенадцать шагов» и обнаружила, что они содержат изложенные на понятном для западного человека языке многие из элементов, которые привлекали меня в различных духовных системах. Излечивающиеся алкоголики и наркоманы, активно прорабатывающие «Двенадцать шагов», ежедневно занимались простой практической деятельностью, которая совершала в их жизни чудеса. И их отношение к своей духовности отличалось от всего, что я видела ранее, – их духовная практика касалась жизни и смерти, и большинство из них уже встречались лицом к лицу и с тем и с другим.

Я также стала много размышлять о буддийском понятии привязанности. Согласно буддийской философии, корень всех человеческих страданий – привязанность или желание, и путь к освобождению лежит через ежедневную практику, которая включает в себя элемент капитуляции или позволения всему идти своим чередом. Я начала думать, что ужасающая неспособность вырваться из порочного круга зависимости, возможно, является крайней и чрезмерно увеличенной формой той дилеммы, с которой сталкивается каждый из нас, привязываясь в своей жизни к ролям, отношениям, определенным видам деятельности и материальным благам. Я поняла, что действенность программы «Двенадцать шагов» отчасти связана с тем, что она предлагает выход из наших привязанностей через духовную практику, которая на первых трех шагах включает в себя необходимый опыт капитуляции.

Все то, что я узнавала, чувствовала и видела, производило на меня большое впечатление и искренне восхищало. Мне хотелось знать больше. Я сознавала, что в моем личном опыте существует важная связь между духовностью и зависимостью, и я встречала многих других людей, на которых это также распространялось. Я выступила в качестве инициатора и одного из координаторов месячного семинара и двух конференций для специалистов под общим названием «Жажда целостности: зависимость, привязанность и духовный поиск», чтобы самой подробнее изучить эти темы и дать возможность сделать это другим. Я постоянно спрашивала себя, каким образом все это связано и как я могу сформулировать это для себя и для других людей.

В этой книге представлена попытка ответить именно на этот вопрос. Книга состоит из трех частей: в первой части дается определение преобладающего в нас стремления к собственной целостности и его связи с зависимостью. Здесь я обращаюсь к таким вопросам, как «Что такое духовность?», «Что такое духовный опыт?», «Как мы определяем и узнаем целостность?», «Как связаны индивидуальное «я» и более высокая, божественная сущность человека?»

Во второй части говорится о человеческом состоянии экзистенциального отчуждения от божественного источника, а также исследуется роль злоупотреблений в усугублении чувства личной изоляции. Я рассматриваю наши механизмы выживания в безразличном или враждебном к нам мире, нашу потребность избегать страданий жизни и нашу тенденцию искать выход для себя в тех веществах и действиях, которые могут вызвать зависимость и которыми нас соблазняет окружающий мир. Нам также предстоит погрузиться в темную ночь зависимости и исследовать существенный вопрос капитуляции и невмешательства в процессе формирования зависимости и во внутреннем путешествии. И наконец, я коснусь связи между всеобщей проблемой привязанности и циклом активной зависимости.

В третьей части предлагаются способы, при помощи которых мы можем начать утолять нашу внутреннюю жажду. Здесь я рассматриваю качества духовной зрелости и исследую выздоровление как путь к «глубинному Я». Я описываю некоторые испытания и ловушки, встречающиеся на пути, а также непростые проблемы признания и прощения. Книга завер-

шается обсуждением тех вознаграждений, которые дает поиск целостности, и важности открытия божественных измерений в повседневной жизни.

Путешествие по этой книге – это путешествие героя или героини через некоторые существенно важные элементы человеческой дилеммы, и я глубоко надеюсь, что оно будет полезным для других людей, стоящих на этом пути.

Жажда целостности

1. Стремление, скрывающееся за зависимостью

Сколько я себя помню, я с самых ранних лет искала нечто такое, что не могла бы назвать словами. Что бы я ни искала, это должно было помочь мне чувствовать себя в порядке, на своем месте, ощущать свою принадлежность к чему-то большему. Если бы я смогла это найти, я больше не испытывала бы одиночества. Я бы узнала, что такое быть любимой и понятой, и была бы способна на ответную любовь. Я была бы счастливой, удовлетворенной и в мире с собой, своей жизнью и всем окружающим. Я бы чувствовала себя свободной, раскованной, открытой и жизнерадостной.

Мне довелось неоднократно и по-разному испытать эту возможность: когда я сидела на холме и с благоговением любовалась красотой заходящего солнца, когда мне попадались крошечные весенние цветы, пробивающиеся сквозь мерзлую землю, когда мое сердце переполняли голоса, исполняющие рождественские церковные гимны, и красота витражей в храме, когда с радостным чувством безудержности я скакала верхом вдоль песчаного берега и с разбегу плюхалась в океан, чтобы искупаться, а также когда, став молодой матерью, я смотрела на чудесное личико новорожденного младенца.

И какими бы мимолетными ни казались эти мгновения, в них я видела отсветы той перспективы, в которой все нити моего опыта как будто вдруг соединялись вместе, – и все начинало действовать, привнося собой некий смысл, который невозможно выразить в словах. Это могло случиться, когда я работала в саду, молилась или медитировала, когда выезжала с друзьями на природу или когда сидела возле ног мудрого старца.

Я также вспоминаю случаи, которые, казалось, были обещанием свободы, единства и любви, – когда после многих часов и дней неистовых испытаний я выслушивала похвалы почитаемого учителя, коллеги или признательных гостей. Я также думала, что чувствовала это в объятиях любовников или когда принимала валиум, или съедала очередное шоколадное пирожное с орехами, или вела свою машину слишком быстро.

И я знала, что находила это в сладостном алкогольном забвении. Мои границы таяли, боль исчезала, и я думала, что стала свободной. Я чувствовала себя комфортно в собственной шкуре и ощущала беспечную веселость, подсказывающую, что мне все по плечу. Мне было легко общаться с людьми, которые в обычной жизни казались мне невыносимыми. Я чувствовала себя включенной в ситуацию, принятой и желанной, – но лишь до той поры, пока алкоголь не обернулся против меня.

Зависимый человек как духовный искатель

С тех пор как я начала излечиваться от алкоголизма, мне довелось выслушать рассказы многих людей, избавляющихся от зависимости, об их поиске какого-то неопределенного переживания единства и свободы, и я помню те территории, на которые их завели эти поиски. Эти люди описывали яркие, вдохновляющие и приятные моменты своей жизни, а также разрушительные и саморазрушительные периоды, во время которых они убеждали себя, что находятся на верном пути. В этих рассказах и наблюдениях я узнала множество знакомых моментов, которые постоянно появляются в моей собственной истории.

Многие алкоголики и наркоманы воображают себя мечтателями, творцами в том или ином смысле, чувствующими силу и красоту жизни. Мы – идеалисты. Легионы нас болтают о том, что хотят помогать другим или участвовать в решении мировых проблем. Кое-

кому даже посчастливилось испытать духовные переживания, которые зачастую начинаются еще в детстве. Нам может оказаться трудно иметь дело со сложным и требовательным миром, который нас окружает, равно как и с замысловатой эмоциональной, психологической и духовной мозаикой внутри нас. Мы реагируем на это, вырабатывая в себе сложные и хитроумные механизмы, которые позволяют нам выживать или избегать испытаний нашего существования. Большинство из нас ощущают себя не такими, как все, изолированными и одинокими – как будто мы смотрим со стороны на весь остальной мир. Нередко мы стыдимся самих себя, кажемся себе неполноценными, менее значимыми, умными или полезными, чем другие люди.

Кроме того, нами часто овладевает всепоглощающее беспокойство, желание чего-то большего. Это страстное желание приводит нас к разрушительным или саморазрушительным отношениям, видам деятельности или к употреблению веществ, которые, как нам кажется, могут на время обеспечить долгожданный покой. Логически обосновывая свои поступки или отрицая их последствия, мы заходим все дальше и дальше. Поначалу нас вроде бы удовлетворяют секс, пирушки, употребление алкоголя и других снадобий, азартные игры и другие занятия, развивающие в нас пагубные привычки. Я слышала, как многие говорили: «Когда я впервые выпил или впервые принял наркотик, я почувствовал, что все мои проблемы решены. Я вернулся домой».

Одна женщина, выросшая в семье алкоголиков, вспоминает, что еще в детстве она клялась никогда не употреблять алкоголь, ибо в свое время воочию увидела его разрушительные последствия. Однако, выйдя замуж, она сдалась «потому что мой муж пил, и мне не хотелось, чтобы он был в этом одинок». «После первого бокала вина, – говорила она, – передо мной распахнул двери целый новый мир. Я поняла, что это именно то, чего мне всю жизнь так недоставало. В этот момент я чувствовала себя цельной».

В конце концов мы обнаруживаем, что попали в порочный круг, который угрожает нашему физическому, эмоциональному, душевному и духовному состоянию. Мы более не контролируем свои отношения с какими бы то ни было веществами и действиями, те самые отношения, которые мы выбрали в качестве ответа на свои проблемы. Мы непрестанно думаем о них, планируем их и по привычке участвуем в них. Встречаясь лицом к лицу с нашим объектом пристрастия, мы становимся все более и более беспомощными, пока что-то не заставляет нас измениться.

Опустившись на самое дно и столкнувшись с осознанием того, что следовать пагубным привычкам больше невозможно, многие из нас впервые начинают находить то, что на самом деле искали. Отказавшись и освободившись от старых, бесполезных способов существования, мы постепенно обнаруживаем понимание, любовь, внутреннюю гармонию, спокойствие и чувство самоосуществления. Эти качества не развиваются в одночасье. Они требуют времени, мужества, терпения, готовности и огромного внимания. Ощувив эти возможности, мы становимся готовы посвятить себя новой жизни.

Всеобщая жажда целостности

Существует множество симптомов и проблем, связанных с состоянием зависимости, которые специфичны именно для этого состояния, однако его более глубокие, более существенные атрибуты и побуждения, по-видимому, присущи всему человеческому опыту. Рано или поздно большинство из нас в той или иной степени переживают пустоту, одиночество, чувство неполноценности, идеализм или духовное стремление. Мы распознаем в себе недовольство, желание избежать страданий и склонность искать ответы в различных видах деятельности, веществах или отношениях.

Здесь я сосредоточиваюсь на чувстве беспокойства и духовного томления, знакомом многим из нас. Люди рассказывают о неясном желании чего-то, что им кажется отсутствующим в их жизни. Они описывают гнетущую внутреннюю пустоту, которую никогда не удастся заполнить. Это непрекращающееся внутреннее волнение настолько сильно, что порой может причинять боль. Оно кажется исходящим из самой сердцевины, и у некоторых из нас ощущается даже сильнее, чем половое влечение или физический голод.

Я осознавала эту пустоту в детстве и пыталась как-то заполнить ее, став активисткой в местной церкви, проводя время рядом с лошадьми или участвуя в спортивных играх. Я боролась с ней, будучи неуклюжим подростком; это волнение было сильнее, чем мое желание быть любимой и принятой другими детьми или быть замеченной мальчишкой, с которым я училась в литературном классе. Я помню его боль, когда в своей комнате университетского общежития я, погасив свет, слушала музыку. В юности я переживала это чувство, любясь восхитительными произведениями искусства, читая стихи или наблюдая изысканный танец. Оно также проявлялось во многих других острых моментах.

Я ощущала, как у меня сосет под ложечкой, как разрывается мое сердце и все мое существо рвется к чему-то такому, чему я не могу дать название. По мере того как я выросла, эта боль в душе все больше и больше проникала во все стороны моей жизни. Я чувствовала монументальную тоску по чему-то неопределенному, по бытию, месту или переживанию, которым нет названия. Казалось, ничто не могло утолить эту внутреннюю жажду.

Я уверена в том, что есть счастливые люди, которые, ощущая эту жажду, все же не утоляют ее разрушительными способами. Однако многие определяют для себя это духовное стремление как некий голос, который непрестанно подсказывает им чего-то добиваться в жизни, и поэтому часто путают его с повседневными желаниями. Они определяют его как желание отличиться на игровом поле, развить интеллект, поступить в престижный колледж, встретить мужчину или женщину своей мечты. Возможно, их переполняет желание иметь определенную модель автомобиля, новую одежду или сексуальные отношения.

Этот данный от природы аппетит может проявляться в употреблении пищи, алкоголя, никотина или других веществ. Некоторые люди чувствуют неудовлетворенность в браке и обнаруживают в себе страстное желание чего-то еще: приобретения нового дома, существенного изменения поведения своего партнера, совершенно других отношений. Ведь всегда кажется, что хорошо там, где нас нет! Они чувствуют неудовлетворенность, словно чего-то не хватает. Быть может, счастье принесут большие деньги, более выгодное социальное положение или новая работа?

Том являет собой самый яркий пример человека, который боролся с этим преобладающим чувством беспокойства. Он – преуспевающий бизнесмен. Он женился на своей старой институтской подруге и имеет от нее двух дочерей и сына, которых сильно любит. За несколько лет он добился успеха в весьма творческой и выгодной работе. Чтобы выйти на тот уровень жизни, который он представлял для себя и для своей семьи, ему пришлось много работать. У него были собственный дом и деньги в банке. Но несмотря на все успехи, Том чувствовал беспокойство и неудовлетворенность.

Том говорил: «Я не мог точно определить, что происходит. Рассудком я знал, что у меня есть все, чтобы быть счастливым. Я любил жену и детей, был доволен работой и во всех делах добивался успеха. Но чего-то не хватало. Я ловил себя на мысли – не переехать ли мне в другой штат, не создать ли новую семью и не поменять ли работу? Я стал слишком много пить. Спустя некоторое время я понял, что ни одно из этих решений не спасет меня от ощущения пустоты, ибо все они содержат в себе потенциальную причину для еще больших проблем. Я чувствовал себя несчастным».

Но ирония состоит в том, что ни внешняя деятельность, ни прием веществ не удовлетворяют присущих человеку стремлений или ощущения пустоты. Многие люди обретаю

объект своего желания, но непрекращающаяся боль остается. Один может выиграть звание игрока года по футболу, другой получить степень в престижном колледже. А кто-то еще, быть может, найдет себе образцового спутника жизни, заработает достаточно денег и станет жить так, как ему всегда мечталось. Однако, даже купаясь в изобилии, которое подразумевает удовлетворенность, а также осуществление всех желаний, человек продолжает ощущать эту жажду, которая при каждом внешнем достижении может лишь усиливаться, – и эта жажда напоминает нам о внутренней пустоте.

В отчаянных попытках заполнить пустоту некоторые люди потребляют огромное количество алкоголя, курят все больше и больше сигарет, употребляют всевозможные наркотики посредством приема внутрь или инъекций. Однако многие выздоравливающие наркоманы и алкоголики говорят, что хотя физическая тяга к такого рода веществам у них проходит, более глубинная жажда по-прежнему остается.

В феврале 1991 года Антония Новелло, министр здравоохранения Соединенных Штатов, опубликовала доклад под названием «Употребление алкоголя среди студентов американских колледжей и университетов и методы избавления от алкоголизма». Она утверждает, что студент колледжа в среднем за год употребляет 34 галлона алкоголя (128,69 литра), а полная цифра употребления алкоголя студентами составляет 430 миллионов галлонов в год (1627550000 литров). Этого количества достаточно, чтобы наполнить 3500 огромных плавательных бассейнов, которые используются на олимпийских играх, грубо говоря, по одному на каждый колледж или университет США. Из алкогольных напитков больше всего потребляется пива – приблизительно 4 миллиарда банок в год. Студенты колледжей ежегодно тратят на алкоголь 5,5 миллиардов долларов: эта сумма превышает их затраты на учебники и намного больше расходов на содержание библиотек колледжей и университетов. В докладе обсуждается возрастающая тенденция к употреблению алкогольных напитков с целью напиться, а также рост числа хулиганских действий и преступлений, совершаемых студентами в нетрезвом виде на территории университетов и колледжей. Далее говорится, что скоро в Америке больше студентов умрет от цирроза печени, чем получит докторскую степень по бизнесу, менеджменту и средствам коммуникации.

Этот доклад иллюстрирует то, как благое внутреннее побуждение обрести целостность может вывести на неверный путь. Эта статистика не только указывает на деградацию среди населения студенческого возраста: она раскрывает проблемы людей, которые усиленно ищут связи с чем-то таким, что выходит за пределы их ограниченного существования. Учащиеся колледжей составляют лишь часть своей возрастной группы: та же самая проблема развития зависимостей характерна и для других молодых людей. У нас, как у культуры, не так много санкционированных структур, которые позволяют глубоко пережить и удовлетворить стремление к целостности. В результате люди всех возрастов искажают это чрезвычайно сильное побуждение и выражают его в различного рода злоупотреблениях – не только в злоупотреблении алкоголем и различными препаратами, но и в неправильном питании, сексуальном поведении, злоупотреблении властью, деньгами, отношениями, азартными играми и в бесчисленном множестве других действий, вызывающих зависимость.

Что же такое это беспричинное стремление? Я убеждена, что Юнг был прав, сказав, что это сильное и порой мучительное желание являет собой нашу глубокую жажду целостности, жажду открытия в себе духовной сущности, божественного источника или самого Бога. Возможно, такие одухотворенные творцы, как Рембрандт и Моцарт, создавая свои произведения, в мимолетном всплеске творческого вдохновения были способны отчасти отразить, постичь и выразить этот источник, и я как зритель и слушатель это признаю. Однако даже для великих художников это прозрение длится лишь миг, и я остаюсь с гнетущей болью и неудовлетворенностью в душе, поскольку чувствую, что не могу достичь этого переживания и остаюсь здесь.

Искомое нами место, где присутствует целостность, – это наше духовное ядро, сущностная составляющая нашей природы. Развитие отношений с этим внутренним источником – общий для всех и необходимый аспект человеческого бытия. На протяжении всей истории связь между божеством и человеком или обществом поддерживалась множеством способов – через различные формы духовной практики, ритуалы и творческое выражение. Целые культуры признавали важность и ценность духовной составляющей человеческой жизни и активно поддерживали проявление и развитие этого важного аспекта человеческого характера. Желание достичь развития всего нашего потенциала естественно. «Жажда целостности, которую испытывает наша душа... единение с Богом», как говорил об этом Юнг, – это наш основополагающий внутренний импульс, который оказывает на нашу жизнь величайшее воздействие. Это побуждение узнать истину о нас самих проявляет в нас некую божественную неудовлетворенность.

Врач Эндрю Уэйл в своей книге «Естественный ум» рассказывает о человеческой необходимости изменять сознание. Он говорит: «Я убежден в том, что желание периодически изменять сознание является врожденным, естественным побуждением, таким, как голод или половое влечение». Он описывает действия детей, экспериментирующих с необычными состояниями: дети кружатся до полного умопомрачения, пока не свалятся с ног, задерживают дыхание, пока не закружится голова и не потемнеет в глазах, или, глубоко вдохнув, выдыхают, в то время как их товарищи по играм обхватывают их на выдохе вокруг груди и сжимают до тех пор, пока те не начнут терять сознание. Я убеждена, что эта глубинная потребность изменять сознание отражает наше естественное желание выходить за пределы повседневной эгоистичной личности и переживать себя в более широком смысле.

Как мы реагируем на наше духовное стремление?

Некоторые люди могут чувствовать в себе жажду целостности, и им удастся утолять ее относительно легко. Они спокойно и терпеливо вовлекаются в те виды деятельности, которые постепенно ведут их к соприкосновению с их глубинной Сущностью. По мере продвижения усваиваемые ими уроки начинают проявляться в их образе жизни. Одни чувствуют тягу к регулярной духовной практике, например к молитве, медитации, священным обрядам или богослужениям, проводимым целой общиной. Другие могут открыть в себе талант художника, служащий средством развития связи с божественным истоком. Есть и такие, кто находит в себе духовную сущность, участвуя в повседневных делах, выполняя любимую работу, заботясь о себе и о своих близких или создавая вокруг себя благодатную среду.

Однако немало и таких людей, которые живут, ничего не зная о своем духовном потенциале, ибо им не доводилось непосредственно переживать ничего подобного, или же они усиленно пытаются отрицать эту часть себя. Наши попытки отрицать или подавлять импульсы, обращающие нас к нашему истинному потенциалу, часто происходят от того, что позволение нашей божественной природе выражать себя подразумевает изменение, происходящее вместе с духовным ростом и расширением сознания. Мы чувствуем, что, меняясь, мы можем ослабить контроль над нами привычных и устоявшихся систем убеждений. Даже если мы не особенно счастливы, мы, по крайней мере, можем полагаться на воспринимаемую нами реальность, которая для нас надежна.

Если мы вдруг почувствуем побуждение по-новому взглянуть на себя и на свою жизнь, нам, возможно, также придется столкнуться с новыми и трудными сторонами своей психики. Многих из нас пугает изменение самоопределения и переживание того, что находится вокруг нас и внутри нас, – ведь ступить на неисследованную территорию всегда страшно! – и поэтому мы создаем для себя ограниченное и зачастую жесткое мировоззрение и защищаем

его любой ценой. Но сама природа нашей жизни призывает нас отказаться от того, кем, по нашему мнению, мы являемся, и позволить себе перенестись в неизвестное.

Наше стремление к божественному выражено в религиозной поэзии мистиков многих традиций. Яркость образов и настойчивость тона отражают страстную природу духовной жажды. Мирабай, индийская святая, обращается к Господу Вселенной: «Мое тело болит, мое дыхание горит. Приди и потуши пожар разделения. Я провела ночь, бродя вокруг в слезах». Христианский теолог Августин в «Исповедях» пишет: «Ты побуждаешь нас наслаждаться воздаянием хвалы Тебе; ибо Ты сотворил нас для Себя, и не упокоятся наши сердца, пока не найдут покой в Тебе».

Кабир, индийский духовный учитель и поэт пятнадцатого века, говорит: «Ни внутри, ни снаружи я не найду покоя. Невеста [ищущий] желает своего возлюбленного [Бога] столь же страстно, как жаждущий желает воды». Псалом 41:2,3 гласит: «Как лань страстно стремится к источникам вод, так стремится душа моя к тебе, Боже! Моя душа жаждет Бога живого». Томас Мертон, монах римской католической церкви и поэт конца двенадцатого века, пишет о «живой воде духа, которой мы жаждем испить, подобно раненому оленю, жаждущему найти реку в пустыне».

Разумеется, я здесь никоим образом не имею в виду, что все авторы этих строк, отличающиеся необычайной одухотворенностью, были своего рода «наркоманами». Они понимали и воспринимали свое стремление как духовное. Однако я убеждена, что эта неистовая жажда целостности, а также беспокойство, связанное с ней, являются импульсом, лежащим в основе зависимостей. Это глубокое стремление выходит за пределы психологического желания, реально испытываемого людьми, попавшими на крючок наркомании или алкоголизма. Наше врожденное стремление заново открыть в себе духовную природу часто является бессознательной движущей силой, которую многие из нас чувствуют на протяжении всей жизни.

Пока мы не признаем присутствия этой живой силы и не дадим ей возможности проявляться, нас будет беспокоить затаенная неудовлетворенность жизнью. Для описания этой силы стремления к Богу многие поэты использовали в качестве метафоры жажду и голод. Жажда, голод и побуждение познать свое подлинное «Я» являются нашими неотъемлемыми внутренними влечениями. Точно так же, как мы для поддержания здоровья отвечаем на жажду и голод, испытываемые нашим телом, мы должны отвечать на внутреннюю жажду, утолив которую мы обретаем духовное равновесие и связь с нашим неограниченным потенциалом.

Я понимаю, что принять такое утверждение многим людям будет нелегко. Я говорю, что наше стремление к переживанию целостности или единения с Богом – это основное побуждение, скрывающееся за зависимостью. Я даже могу сказать, что оно охватывает все другие стороны процесса развития зависимости. Я буду более подробно останавливаться на этой идее и рассмотрю ее в надлежащем контексте.

Я подчеркиваю, что, обсуждая духовные измерения зависимости, я всегда принимаю во внимание и другие стороны этой сложной ситуации. Я ясно вижу, что зависимости воздействуют на все уровни человеческого бытия, и, чтобы понимать и лечить людей, страдающих этим потенциально опасным недугом, мы должны обратиться ко всем сторонам себя – физическим, эмоциональным, познавательным, социальным и духовным. Огромная и важная работа в области избавления от зависимостей, проведенная за многие годы, помогла по-новому понять и поставить на совершенно новый уровень лечение от химической зависимости и от других пристрастий. В течение этого времени основной акцент делался на физической, психологической и социальной сторонах процесса привыкания. Специалисты из различных областей написали множество блестящих книг и статей, касающихся каждой

из этих сторон. Разработаны и успешно применяются различные виды терапии и другие формы лечения, которые обеспечили значительный вклад в лечение многих тысяч людей.

Мозаика зависимости имеет множество граней, которые существуют одновременно. Выздоровливающие наркоманы и алкоголики регулярно открывают для себя, что их проблема, возможно, отчасти происходит из генетической предрасположенности, из вызывающей привыкание химической реакции организма на то или иное вещество или из истории их семьи. Они признают свою необходимость убежать от реальности, заглушить боль, которую приносит им жизнь, или очиститься от неприятных чувств. Вдобавок к этому многие признают, что давление, оказываемое на людей культурой, поощряющей маниакальный, эгоистический и стяжательский стиль жизни, также является фактором развития их зависимого поведения. Люди, которых посещают догадки относительно того, что они имеют дело также и с глубоким духовным стремлением, говорят, что эта божественная неудовлетворенность охватывает все остальные стороны жизни. И если эти люди, признавая все другие стороны своих пагубных привычек и работая с ними, не обращаются непосредственно к духовному стремлению, они не сталкиваются в полной мере со своей дилеммой.

Есть и такие люди, которые убеждены, что вся проблема в целом носит духовный характер. Такое понимание в значительной степени зависит от того, как мы себя определяем: если мы принимаем, что в глубине каждого из нас присутствует божественная сущность, то, по существу, все мы является отдельными представителями божественного. Если посмотреть под таким широким углом зрения, то любое испытание, с которым мы встречаемся, любой уровень, на котором нами овладевает недуг, является божественным.

Успех общества «Анонимные алкоголики» (АА) и многих групп, занимающихся по программе «Двенадцать шагов», говорит о силе и важности духовного измерения в понимании причин алкоголизма и в его лечении. Несмотря на то, что существуют и другие восстановительные программы, ориентированные на духовное начало, применение которых в лечении алкоголизма показало аналогичный успех, я все же остановлюсь на модели «Двенадцати шагов», которая приобрела наибольшую известность и уже более пятидесяти лет оправдывает себя как чрезвычайно эффективный метод избавления от алкоголизма.

Программы «Двенадцать шагов» говорят о переживании алкоголиком болезни души, — когда алкоголика охватывают приступы, связанные с процессом привыкания. Как только алкоголики «достигают дна», то есть доходят до того момента, когда осознают, что это разрушительное и саморазрушительное поведение их окончательно «достало», они сталкиваются с духовным банкротством. Группы, практикующие «Двенадцать шагов», предлагают вдохновляющую духовную программу, которая помогает их членам не только прекратить следовать своей пагубной привычке, но и вылечить болезни души, а также избавиться от опустошающего внутреннего банкротства.

По мере того как люди при поддержке группы и других выздоравливающих практикуют «шаги», они начинают идти навстречу духовной жизни. Пустота мало-помалу заполняется; желание постепенно утихает. Спустя некоторое время их жизнь становится наполненной счастьем, покоем и состраданием.

Юнг в своем знаменитом письме Биллу Уилсону писал: «Алкоголь по-латыни *spiritus*, и то же слово, которое мы используем для самого губительного яда, мы используем для и самого возвышенного религиозного переживания. Стало быть, здесь справедлива формула *spiritus contra spiritum*». Дух (спирит) божественного излечивает от разрушительного действия алкоголя, или «спиртного». Это предписание особенно поощряет развитие духовности как противостояния от алкоголизма, но оно также применимо и к другим видам зависимости, включая привыкание к наркотикам, злоупотребление едой, сексом, отношениями, властью и азартными играми. Если мы вместо следования пагубной привычке начнем утолять свою

жажду переживанием Бога, к нам, в конце концов, придет та удовлетворенность, которой мы так страстно желали.

2. Я и целостность

Обсуждая стремление к целостности, я использовала такие понятия, как Бог, божественное и духовность. Для некоторых людей эти слова несут в себе положительный оттенок и выражают нечто в высшей степени желанное. У таких людей не возникает затруднений с пониманием божественного присутствия в их жизни. У них, возможно, даже бывали переживания, доказывающие его существование и его влияние, и не исключено, что такие люди упорно стараются развить связь с этой силой.

Однако эти понятия по многим причинам вызывают у многих людей глубокий душевный дискомфорт. Я недавно присутствовала на симпозиуме, на котором политики, преподаватели, психологи, социальные работники и антропологи обсуждали проблемы, стоящие перед американской молодежью. Почти все участники соглашались в том, что для более полного понимания и решения этих вопросов нам необходимо обращаться не только к психологическим, материальным и социальным проблемам молодежи, но и к ее духовным запросам. Но большинство выступавших говорили о том, как трудно подойти к этой теме. Один из присутствующих говорил о «духовном мире», или о духовности, как о теме, которая часто считается запретной. Это зачастую скрытое, невыразимое словами, но основополагающее качество жизни нередко в большей степени окружено табу, чем более явно противоречивые области, такие, как секс и деньги.

Многие из нас отрицают свою духовность. Подобно тому как мы подавляем и отвергаем все те ужасные вещи, которые мы сделали по отношению к себе и другим, мы отказываемся признавать в себе мистические способности. За последние несколько десятилетий вместе с возрождением интереса к духовным системам, учениям и практикам мы начали отходить от их отрицания и признавать эту существенную сторону человеческого опыта. Почему же все-таки столь многие из нас имеют с этим такие проблемы?

Эти вопросы сложны и многогранны. Как существует множество форм религиозных верований, так же существует и множество религиозных установок и предпочтений. Одни люди видят глубину переживаний, связанных с конкретной теологической моделью, и признают их положительное влияние. Другие, хотя и выросли в семьях и обществах, где над ними довлели принятая идеология и религиозная структура, все же не оказались под их влиянием. Но есть и такие люди, которые сначала выполняли требования определенного института и его учений, но позднее отвергли его предписания и догмы.

Когда в девятилетнем возрасте я стала заходить в епископальную церковь, которая находилась по соседству с моим домом, моя семья не причисляла себя к какой-либо конкретной вере. Многое из того что я там узнала, в то время было для меня очень важным, но в конечном итоге я отдалилась от церкви, чтобы искать свою реализацию где-нибудь в другом месте. Главной причиной моего отступничества была та исключительность, которую мне там внушили. Я помню, как священник говорил учащимся школы конфирмантов, что на небеса попадут только те, кто крещен христианской церковью. В то время одним из самых важных людей в моей жизни была одна добрая и щедрая американка японского происхождения, которая исповедовала буддизм. Я относилась к ней как к своей бабушке, и она была для меня самым любящим и добрым человеком из всех, кого я знала. Ее ласковые объятия и ее сострадательность неоднократно приносили мне утешение.

Когда я спросила священника о Кайоко, он стал утверждать, что, поскольку она не христианка, ей не сулит то же спасение, что могу обрести я. Я просто не смогла в это поверить. Как несправедливо, что человек, постоянно проявляющий любовь к ближнему, о которой говорил Иисус, будет проклят только потому, что исповедует другую религию. Спустя несколько лет став свидетелем ряда подобных случаев, я решила, что если Бог моей церкви

проводит дискриминацию, то я больше не хочу иметь дело с такой формой Бога или с такой доктриной.

Некоторые дети испытывают трудности с религией, когда видят, что принципы религии, на которой они воспитываются, идут вразрез с действиями людей, которые их практикуют. Духовный отец – совершенный образ богобоязненного человека, который каждое воскресенье ходит в церковь. Он служит как честный пастор и во время службы читает отрывки из Библии, где говорится о любви и порядочности. Но за дверями церкви, придя домой, он зачастую напивается и бьет своих жену и детей. В этой ситуации священник уж никак не практикует то, что проповедует. Его религиозное притворство, лежащее рядом с оскорбительным поведением, разрушает представление ребенка о Боге.

Ребенок, ставший жертвой incesta, который постоянно слышит истории о милостивом Боге, не может представить себе, как любящая божественная сила может позволить насилие и несправедливость. Люди, которым, напротив, говорили, что Бог мстителен и за малейшие прегрешения отправит нас в ад, могут стать настолько запуганными, что в конце концов решат отказаться от всего, что связано с религией или духовной практикой.

Многие люди, столкнувшись с жесткими представлениями и установками, касающимися Бога, а также с действиями, совершаемыми во имя Бога или под религиозным прикрытием, попадают в тупик и чувствуют гнев. Они естественным образом развивают отрицательные реакции и защитные механизмы против всего, что относится к религии, но, делая это, изолируют себя от возможности жизненно важного переживания своего духовного потенциала.

Имена и атрибуты божественного

Предмет нашего страстного желания имеет множество имен: божественная сущность, творческая энергия, сила любви, божественная Мать, наша природа Будды, Дао или космическое сознание. Верующие называют это Великим Духом, Христом, Возлюбленной Душой, нашим источником вдохновения, нашей Высшей Силой или Богом – это лишь несколько имен. И хотя эта неопишуемая сила находится за пределами любых определений, чтобы поведать о ней, мы вынуждены использовать слова.

Когда я пишу о божественной сущности или о Боге, я касаюсь чего-то такого, что доступно нам всем. В этом контексте духовность не относится к какому-нибудь туманному, экзотическому явлению, или к явлению Нового Века. Она также не является ни догмой, ни политикой или иерархией, представляемой на той или иной религиозной арене. Духовность – это простой, но мощный элемент бытия, который доступен любому. Она включает в себя непосредственное личное переживание реальностей, находящихся за пределами нашего обычного, ограниченного восприятия того, кто мы такие. Эти благословенные сферы придают нашей жизни смысл, добавляя в нее священное измерение. Они расширяют наше чувство индивидуальности, а также понимание места, отведенного нам во вселенском устройстве.

Эта божественная сила одновременно и трансцендентна, и имманентна. Мы можем ее обнаружить как вокруг себя, так и в самих глубинах своей души. Один друг рассказывал мне о Расселе, трехлетнем сынишке своих соседей, который вполне явно осознавал эту божественную двойственность. В один прекрасный день Рассел удивил свою маму, сказав:

- Я думаю о Боге. Наверно, Бог очень, очень, очень большой.
- Почему ты так думаешь? – мягко спросила его удивленная мама.
- Да потому, что если Бог создал весь мир, значит, Бог должен быть очень, очень большим, – задумчиво бормотал ребенок. – А знаешь, что я еще подумал?
- И что же? – спросила мама.

– Бог должен быть совсем-совсем крошечным.

– Да что ты такое говоришь?

– Ну, понимаешь, – сказал Рассел, – Бог должен быть совсем крошечным, чтобы помещаться внутри меня, вот здесь, прямо в груди. А ведь я совсем маленький мальчик!

Эти невинные высказывания отражают выводы многих религий и духовных традиций. Они, с одной стороны, описывают Бога как нечто высшее, небесное, вездесущее и выходящее за пределы всех законченных форм. Но, с другой стороны, Бог проявляется в творении, наделяя священным духом как нас самих, так и все вокруг. Бог непостижим и в то же время познаваем благодаря нашему растущему осознанию.

В центре каждой религии находится ее мистическая суть. Основатели этих систем были историческими личностями, которые имели мощные переживания непосредственных встреч с божественным. Представители мистических ответвлений этих традиций на протяжении многих веков продолжают верить в духовную реальность, с которой мы можем взаимодействовать через непосредственный контакт. Далее в этой книге я буду касаться личного контакта с нашим божественным потенциалом. Мы совершим путешествие за пределы множества святых имен и теологических систем – в самые личные переживания Бога. В этом процессе мы не станем пренебрегать богатыми и разнообразными религиозными и философскими идеологиями, но для упрощения нашего обсуждения мы постараемся обойти эти различия и сосредоточиться на мистических сферах, которые, судя по всему, имеют общую основу.

Мистики великих духовных систем называют Высшую Силу вечной и нескончаемой. Они используют такие слова, как бесконечная, безграничная, вселенская и вечная. В древнеиндийских текстах описывается всепроникающая Сущность, которая существует за пределами человеческой драмы жизни и смерти. В отличие от наших тел, которые в конце концов изнашиваются, как старая одежда, эта божественная сущность остается неизменной навсегда.

Дух невыразим и неопишем. Когда люди переживают встречу с ним, их слов хватает лишь на малую толику того, что им довелось пережить. Выразить Бога человеческим языком – это все равно, что попытаться дистиллировать из звездного неба несколько слов. Здесь мы можем использовать только метафоры. Художники пытаются выразить это переживание на своих полотнах, музыканты – обратиться к нему в своей музыке, а архитекторы – запечатлеть его в религиозных памятниках. И все же широту и всеохватывающую силу божественного выразить невозможно. Алан Уоттс пишет: «Высший образ Бога незрим для очей – пустое пространство, непознаваемое, неосязаемое и невидимое. Вот что такое Бог!»

Эта духовная сила представляет собой совершенное единство. Она предлагает нам целостность и ощущение связи с самим собой, с другими и с миром, что нас окружает. Священное единство существует во вселенной за пределами различий и противоположностей. Оно выходит за пределы ограничений и связывает множество различных нитей в единую канву бытия.

Эта глубинная сущность в своей широте великодушна, заботлива и мудра. Те, кто переживает ее, описывают чувство благодарности, которым вдруг наполняется их жизнь: они переживают что-то вроде божественного вмешательства и помощи. Их может переполнять чувство беспредельной щедрости и благодати, исходящее из божественного источника. Это не означает, что жизнь будет всегда счастливой и легкой: наша жизнь, по определению, полна колебаний и испытаний, взлетов и падений. Однако в любых повседневных делах мы чувствуем благословенную духовную помощь. Даже в трудностях мы периодически получаем в награду общее чувство гармонии и спокойствия.

Кроме того, многие традиции характеризуют этот высший принцип как изначально творческий. Эта сила во всем своем богатстве и разнообразии является Творцом вселенной, а

творение непрерывно и выражает себя через игру бытия, через всех действующих в ней персонажей. Она – режиссер этой разворачивающейся космической драмы и существует одновременно как в самом творении, так и за его пределами. Пульсация этого божественного дыхания – это ритм нашей жизни.

Некоторые музыканты и художники признают эту Высшую Силу источником своего вдохновения. Выдающиеся спортсмены приписывают ей свои рекорды. Целители считают ее источником, который лежит в основе их целительского дара. Те, кто проводит время на природе – на морском берегу, в лесу или в горах, – говорят о ней как о силе, стоящей за Матерью-Природой и за тайной жизни. Некоторые определяют ее как любовь, сострадание и заботу, исходящие от другого человека или от группы людей. Но есть и такие люди, которые говорят, что эта Сила представляет собой наш духовный потенциал, наши неограниченные возможности и дарования, которые долгое время остаются скрытыми в нас.

Здесь важным моментом является то, что эта божественная сила, неограниченная и универсальная, все же доступна нам. Кем бы мы ни были и откуда бы ни приходили, мы можем пробиться к ней, ибо эта глубинная Сущность находится в каждом из нас. Поскольку у нас есть возможность соприкоснуться с нашим «глубинным Я», мы, чтобы обеспечить себе духовное развитие, не должны полагаться на посредников. Наша непосредственная связь с божественным не может сравниться ни с догмами и политиками, ни с великими людьми. Духовность – это отнюдь не внешние поиски некой туманной, отдаленной сущности, которая судит и критикует. Она имеет дело с нашей собственной внутренней связью, с неограниченной и вечной сущностью, которая пребывает внутри. Именно к ней мы стремимся.

«Глубинное Я» и «ограниченное я»

Вот уже не одно тысячелетие мистики, философы и поэты описывают человеческие существа как имеющие две основные составляющие: мы одновременно существуем как ограниченные индивиды, прочно отождествляющие себя со своим телом, со своей жизнью и с материальным миром, и как духовные сущности, которые не имеют ограничений, универсальны и вечны. Наше существование несет в себе парадокс: в нас одновременно присутствует человеческое и божественное, ограниченное и вечное, часть и целое. Все мы являем собой как «ограниченное я», так и «глубинное Я». Давайте теперь взглянем на ту сторону самих себя, которая всем нам хорошо известна, – на «ограниченное я».

«Ограниченное я» – это наша эгоистическая, личностная сущность. Мы – организмы, функционирующие в пределах своих границ, обладающие четко определенными физическими параметрами и особенностями. Мы существуем внутри наших тел и демонстрируем комплекс черт, которые уникальны для каждого индивида в той же мере, в какой является уникальной каждая снежинка. Каждый из нас имеет эго – ощущение себя как некого «я», того, кем я являюсь по отношению к другим людям и к окружающей обстановке. Когда мы действуем в материальном мире, наше индивидуальное эго для нас чрезвычайно ценно и значимо. Оно помогает нам определять, чего нам нужно достичь, чтобы пробиться в этой жизни, как планировать свои дела, как уцелеть, а также какие социальные и материальные отношения выстраивать с внешней реальностью.

«Ограниченное я» существует в рамках времени и пространства. Мы проживаем ограниченную жизнь, которая длится от момента рождения до момента смерти. Когда тело умирает, наше существование прекращается. Мы помещены в определенные пространственные ограничения и можем переживать только те события и объекты, которые нас непосредственно окружают, то есть находятся в диапазоне, воспринимаемом нашими чувствами. Мир, который мы можем видеть, пробовать на вкус, слышать и обонять, – это реальный мир. Все, что находится за его пределами, для нас недоступно.

Мы можем непосредственно переживать эти два аспекта своей природы – «ограниченное я» и «глубинное Я». Однако большую часть времени мы осознаем лишь ограниченное «я». Мы живем в мире, который, чтобы мы могли в нем функционировать, требует от нас относиться к нему и к самим себе как к материальному и осязаемому. Чтобы успешно выполнять повседневные задачи, поддерживать отношения и действовать в окружающей нас среде, нам нужно ощущение индивидуальности, наличие собственных особых границ и особых личных качеств. «Ограниченное я» – это та часть нас самих, которая ведет машину в час пик, оплачивает счета, ходит в магазин, готовит пищу, обедает, проводит деловые встречи, заключает денежные сделки или, чтобы подтянуть фигуру, посещает спортивный зал.

Однако в нашей жизни бывают и такие моменты, когда мы воспринимаем себя как нечто большее, чем наша обыденная, ограниченная личность. Наше «глубинное Я» прорывается, и мы выходим за пределы своих ограничений. Внезапно мы начинаем осознавать, что являем собой намного большее, чем то, что говорит нам наше обычное восприятие. Это – духовное или мистическое состояние, непосредственное осознание своего «глубинного Я».

Духовные переживания могут посещать нас по-разному. Они чрезвычайно важны, ибо указывают на глубочайший источник силы и на признание нашего единства со всем творением. Нетрудно предположить, что поскольку мистические состояния не составляют часть нашей повседневной рутины, то они так или иначе недостижимы для большинства из нас. Мы можем думать, что эти возвышенные чудесные переживания доступны только тем, кого мы называем религиозными деятелями, мистиками или святыми. На самом деле, духовные переживания есть у многих из нас, независимо от того, признаем мы их таковыми или нет. Поскольку наши идеи о духовных событиях ограничены, мы можем не определять их такими, как они есть: мы можем полагать, что эти события – суть те особые и редкие моменты, когда с нами говорит Бог, когда нас окутывает божественное сияние и мы купаемся в славе Космического Сознания.

Такие состояния, разумеется, возможны, и их подтверждает множество описаний. Однако духовные переживания также имеют место и в повседневной жизни. Иногда они принимают форму внезапного вдохновения. Вы можете упорно пытаться найти решение некоей проблемы. В конце концов, рассмотрев вопрос со всех возможных позиций, вы признаете, что искали решение безнадежно. Вы сдаетесь и обращаетесь к чему-то другому. Вдруг, когда вы уже прекратили все попытки, в голове, подобно щелчку, возникает ответ. Вас словно застали врасплох: вы освобождаетесь от проявлений эго, и не исключено, что у вас возникает чувство, будто этот ответ пришел откуда-то извне.

Танцоры и спортсмены рассказывают о таких моментах, когда они достигают результатов, превышающих их обычные достижения, когда они ощущают, как некая энергия, сила, творческая способность завладевает и движет ими. Один танцор сказал мне: «Я больше не танцевал один. Сам танец делал меня. Словно кто-то мною руководил». Игрок в гольф с ходу попадает в лунку, баскетболист совершает, казалось бы, невозможный бросок, бегун финиширует за рекордное время. В такие моменты, как говорят спортсмены и художники, словно обретаешь способность выйти за пределы себя как индивида, словно «глубинное Я» отодвигает твои обычные ограничения.

Бывают также моменты, когда мы чувствуем благословение. На какое-то время начинает казаться, что в нашей жизни все заработало. Мы чувствуем, что стоим на пути, что все в этом мире хорошо. Иногда нам кажется, что мы бессознательно настроены на ритм дня: нам легко припарковать машину, нас вдохновляет работа, к нам в нужное время приходят нужные люди. Возможно, мы, пусть всего лишь на миг, приоткрываемся чистому потоку творения.

Многим из нас знакомы такие периоды, когда нами какое-то время правят многозначительные совпадения, или синхронии, как их называл Юнг. Например, вы уже давно поте-

ряли след вашего бывшего школьного друга, но в какой-то особый день по некой причине вас начали непрестанно преследовать мысли о нем. В тот же вечер вам выпадает шанс пойти с приятелями на вечеринку, где вдруг посреди комнаты вы сталкиваетесь со своим старым другом. Он, оказывается, тоже интересовался вами, поскольку работает над новым творческим проектом, для которого вы могли бы отлично подойти ему в качестве партнера. Вам просто случилось оказаться в такой ситуации именно тогда, когда вы пытались найти для себя новое дело, и затея вашего друга оказалась для вас превосходной. Той ночью, когда вы уже легли спать и закрыли глаза, вы почувствовали благодарность и счастье.

Кроме того, бывают моменты, когда ты чувствуешь, что некая сила защищает тебя и руководит тобой. В ранние утренние часы мать просыпается от глубокого сна, ибо чувствует, что ее тянет в комнату, где спит ее дитя. Она открывает дверь как раз в тот момент, когда появились крошечные язычки пламени от загоревшегося электроприбора. Юноша выживает в ужасной автомобильной катастрофе, в которой машина была разбита всмятку, а он остался цел и невредим. Прокручивая в уме этот случай, он недоумевает, как ему удалось уцелеть. Его единственное объяснение: «Должно быть, за мной присматривал ангел-хранитель».

Многие алкоголики и наркоманы говорят о таких моментах, когда, находясь в тисках своей зависимости, они могли причинить серьезный вред себе и другим. Пример тому – находящийся под действием наркотика отец, который «на автомате» успешно ведет машину, где сидят его дети, или законченная алкоголичка, которая, находясь одна дома, употребляет алкоголь вперемешку с транквилизаторами, пока не потеряет сознание, упав в сантиметре от острого угла стола. Человек, одержимый сексом, может постоянно подвергать себя опасности, вступая в связь с подозрительными незнакомками, а обжора – злоупотребляя постоянными застольями, которые заканчиваются рвотой и приемом больших доз слабительного. Когда такие люди выздоравливают, они часто начинают осознавать, что, если бы они не расстались со своими привычками, они могли бы серьезно навредить себе. Они могли бы даже погибнуть. Однако этого не произошло, и они приписывают свое освобождение от саморазрушения и обращение к исцелению Высшей Силе и «глубинному Я», часто выражая глубокую благодарность за то, что им был дан еще один шанс.

Мы изучаем духовные переживания, которые могут посещать нас в повседневной жизни, когда мы чувствуем, что нас вдохновляет, нами руководит и нас защищает некая сила, которая превышает наших ограниченных индивидуальных возможностей. Существуют также мистические состояния. Это внезапные захватывающие события, переносящие нас далеко за пределы обычной реальности. Этот вид непосредственного божественного общения может драматически преобразить и расширить наше мировоззрение, полностью изменив наше представление о том, кто мы такие. Он представляет собой ту форму духовного переживания, о которой пишет Сесил Б. де Милль: Моисей, узрев славу горящего куста, одновременно испытывал блаженство, смирение и собственное преображение. Я слышала от некоторых людей, как они называли это переживаниями «белого света». Эти духовные переживания могут посещать людей не только на вершине горы, в пещере отшельника или в святилищах величественных храмов. Они могут иметь место и в обычной человеческой жизни, при сравнительно обычных обстоятельствах, с обычными людьми.

Мы можем иметь мистическое переживание в момент рождения ребенка, во время полового контакта с любимым партнером, в отдельные периоды раздумий, во время медитации или в момент стресса. Когда мы наслаждаемся художественными произведениями, музыкой или танцем, а также когда сами принимаем участие в их создании, мы можем внезапно обнаружить, как нас выбрасывает в запредельное состояние сознания. В связи с ростом интереса к околосмертным переживаниям и их исследованиям все больше и больше людей охотно раскрывают перед нами свои мощные, изменяющие жизнь эпизоды, происходившие с ними во время операций, аварий или тяжелых болезней. Некоторые люди подключались к

«глубинному Я», находясь на природе – во время прогулки по морскому берегу, в пустыне, в солнечный день на приусадебном участке.

Моя бабушка за несколько месяцев до того как умереть в возрасте девяноста трех лет, зная мой интерес к такого рода вещам, поведала мне о двух мистических переживаниях, которые ей довелось испытать в молодости, когда ей было двадцать лет. Однажды ясным солнечным утром мы обе сидели на садовой скамейке, и бабушка тихим голосом рассказывала мне свою историю. Она гуляла на своей любимой лужайке возле дома, наслаждаясь красотой дня и всего, что ее окружало, и вдруг изнутри почувствовала настойчивое желание лечь на траву и взглянуть в ясное безоблачное небо.

«Опустившись в траву, – говорила бабушка, – я почувствовала, что вышла за свои границы и стала единой со всем сущим. Это было прекрасное чувство». Ее индивидуальные ограничения и особенности угасли, и она ощутила близкую связь со всем бытием. Это переживание повторилось с ней еще раз на той же лужайке. И хотя она никому не рассказывала об этих событиях, память о них никогда ее не покидала. Семьдесят лет спустя, когда она стала готовиться к смерти, понимание того факта, что ее личность простирается за пределы физических границ, позволило ей с благодарностью встретить свою кончину.

Билл Уилсон, один из основателей общества «Анонимные алкоголики», оказавшись на самом дне своей алкоголической карьеры, испытал яркое духовное переживание. Он был обычным человеком, нью-йоркским биржевым маклером, который перестал владеть своей жизненной ситуацией и контролировать себя в употреблении спиртного. Когда он в очередной раз проходил курс лечения от тяжелой формы алкоголизма, он, сидя на больничной койке, отчаянно молил неведомого Бога о помощи. Вдруг он почувствовал, что его окутал белый свет, наполнив мистическим блаженством, силой и покоем. «Я стал четко осознавать Божественную Силу, которая поистине казалась морем живого духа, – писал Билл Уилсон. – Я лежал на берегу этого нового мира. “Это, – подумал я, – должно быть великой реальностью, Богом, о котором говорили проповедники”». Это событие, описанное в книге «Pass It On», было настолько захватывающим и значимым, что привело Уилсона к тому, что он бросил пить, и его жизнь полностью изменилась. Во время этого краткого эпизода целительная сила божественного затопила маленькое незащищенное «я».

Существует еще один вид духовного переживания, который сообщество выздоравливающих от зависимости называет термином психолога Уильяма Джеймса «образовательное разнообразие». Это та внутренняя осознанность, которая постепенно развивается на протяжении всего времени, причем мы, возможно, этого даже не осознаем. Люди сообщают нам об изменении в нашем поведении и о положительных качествах, которые они в нас наблюдали, и, оглядываясь на несколько месяцев или лет назад, мы понимаем, что значительно выросли. Возможно, эти изменения отчасти происходят благодаря нашим усилиям, нашей работе. Однако, понаблюдав и сравнив наше старое и новое «Я», мы понимаем, что к такому преображению привел нас некий источник, который находится за пределами наших ограниченных возможностей.

В поисках сокровища

Мы говорили о присутствии в нашей жизни духовной силы и о том, что она дает нам возможность расширить наше понимание и определение того, кто мы такие. Теперь будет весьма логично задать вопрос: если в нас одновременно существуют мелкое эгоцентричное «я» и «глубинное Я», то почему у нас нет более легкого доступа к нашему источнику вдохновения, исцеления и руководства?» Если наша божественная сущность уже присутствует в нас в настоящий момент, то почему мы не узнаем ее сразу и не знаем о ней в каждый момент? Почему мы вместо этого чувствуем неистовое побуждение искать что-то такое, чему даже не

всегда можем дать определение? А также почему многие люди совершенно ничего не знают о своих возможностях, о своем потенциале целостности? Многие века искатели пытаются найти ответы на эти вопросы.

Задавая себе эти вопросы, я много раз вспоминала одну легенду, приведенную в книге Свами Муктананды «Kundalini: The Secret of Life» («Кундалини: тайна жизни»). Согласно этой легенде, до сотворения мира существовал один лишь Бог. Но однажды Богу наскучило одиночество, и он захотел с кем-нибудь поиграть. Так Бог из Себя сотворил мир, а также младших богов, чтобы они помогали ему управлять вселенной. Однако эти создания в творении Божьем знали о своем божественном происхождении, а кроме того, знали, как вновь слиться с истоком, давшим им рождение. Вскоре у них пропал интерес к миру и все они вернулись к Богу на небеса. Игра Бога была разрушена, и Он снова заскучал.

Тогда Бог созвал на совет других богов и попросил их о помощи. И один из этих богов предложил:

– Почему бы не низвергнуть всех с небес, не запереть врата и не спрятать ключ? А также почему бы не окутать все пеленою забвения, дабы этим созданиям не так-то легко было вспомнить, откуда они пришли?

Бог нашел эту идею превосходной.

– Но где же спрятать ключ от небес? – спросил он.

– В бездонной пучине Тихого Океана, – предложил один из богов.

– А может быть, на вершине Гималаев? – сказал другой.

– Да нет же! Лучше оставить ключ на Луне. Ведь до Луны так далеко, что никто никогда не доберется до него.

Бог погрузился в медитацию и, увидев будущее, огорченно сказал:

– Ни одна из ваших идей не годится. Люди начнут исследовать самые отдаленные уголки вселенной. Они не только погрузятся на дно океана, взойдут на самые высокие горы, но также побывают на Луне, начнут исследовать планеты и попытаются открыть законы вселенной.

Все безмолвно слушали речь Бога, и вдруг Он произнес:

– У меня есть ответ! Я знаю одно место, куда человек никогда не заглянет в попытках найти ключ от небес. Это место находится в самом человеке, прямо в самом центре его существа. Люди будут путешествовать в космосе на немыслимые расстояния, но они никогда не сделают и пары шагов внутрь себя, чтобы найти ключ от небес.

Все боги аплодировали этому блестящему плану. А Бог до сих пор радуется, наблюдая наши поиски пути домой.

Неужели действительно эта всеохватывающая человеческая драма является долгими и сложными поисками сокровища – ключа, который отворит врата, ведущие к нашей истинной природе? Возможно, каждый совершаемый нами шаг – это часть дивной божественной игры, которая сохраняет человеческое состояние сознания живым, динамичным и сложным. Неужели все мы блуждаем – кто, с трудом переставляя ноги, кто вприпрыжку или пританцовывая, – по пути вспоминания того, кто мы есть на самом деле? Неугомонность, ощущаемая нами в нашей жизни, – это врожденная инициатива, продвигающая нас к духовным возможностям. Наша жажда целостности – это движущая сила, которая, в конце концов, соединит наши «индивидуальные я» с нашим «глубинным Я» точно так же, как капля, выплеснутая волной на берег, в конечном итоге вновь соединяется с огромным океаном.

Блуждая в пустыне

3. Отчуждение, оскорбление и человеческий опыт

Давайте исследуем идею, что все мы – индивидуальные единицы, отделенные от океана нашей истинной природы, и что главное побуждение в нашей жизни – вновь соединиться с истоком. Представляя себе это, имейте в виду, что обсуждаемое является лишь историей, метафорой в таком же смысле, в каком историей является приведенная в предыдущей главе легенда о сотворении мира. Я не хочу сказать, что все так и устроено на самом деле, но, возможно, именно так полезно представлять себе наш опыт. В этом описании путешествия нашего героя запечатлен путь, который ведет нас через проверки и испытания, но обещает исцеление и преображение тем, кто выбрал его для себя.

В этой главе мы взглянем на отчуждение от нашей духовной личности как на существенный элемент, свойственный человеку. Делая это, мы проследим путешествие через родовую жизнь, которое человек, входя в этот мир, совершает от зачатия до рождения. Мы будем исследовать качества, присущие нашему состоянию изоляции, и изучать то, как они проявляются в нашей жизни. Как мы себя чувствуем, будучи отрезанными от своего «глубинного Я»? Какую роль в нашей одиссее играют злоупотребления?

В этом контексте наша обособленность не является отрицательным или печальным фактором существования, который для нас неизбежен. Это не восприятие нашей жизни как порождающего страх безвыходного приговора тщетности и абсурдности, о котором говорили экзистенциалисты. С этой представленной мною позиции можно сказать, что мы существуем в состоянии космической амнезии. Отделяясь от своего потенциала, мы забыли, кто мы на самом деле. Каждый из нас вовлечен в сложную вселенскую игру, в которой наша брэнная личность так же божественна, как запредельные мистические сферы. Наши ограничения, наше ограниченное понимание, наша неспособность вспомнить свою подлинную личность – все это части захватывающей драмы, в которой каждому из нас отведена своя роль.

С этой точки зрения, наше состояние обособленности является божественным состоянием, хотя его глубины – это далеко не самое возвышенное. Это – часть уникального духовного опыта, которую мы можем обнаружить, исключительно будучи людьми. Точно так же, как тьма ночи важна для появления утренней зари, тягостная ситуация космического одиночества необходима для создания инстинктивного побуждения, которое, в конце концов, станет двигать нас в направлении нашего духовного истока.

Уроки холотропной терапии

Поскольку мы начинаем исследовать наше божественное отчуждение, я кратко опишу проделанную мною работу, так как кое-что из того, чего я буду касаться, основано на связанных с ней наблюдениях и переживаниях. Моя приверженность к этому подходу, соединенная с моим собственным духовным путешествием и с личными психотерапевтическими целями, привела меня к размышлению о том, что, возможно, многие великие духовные системы были правы, утверждая, что наше отчуждение от «глубинного Я» начинается еще до нашего рождения.

В 1976 году мой муж Стэн и я начали разрабатывать и предлагать то, что мы теперь называем холотропной терапией, – некий инструмент для самоисследования и самоисцеления, который сочетает в себе ускоренное дыхание, пробуждающую воспоминания музыку и

сосредоточенную работу, направленную на высвобождение эмоций и воспоминаний. Холотропная терапия обеспечивает надежную и поддерживающую среду, в которой участники могут обнаружить богатый спектр переживаний, таящихся в психике каждого человека. Во время проведения наших тренировочных семинаров мы используем очень обширную, всеобъемлющую модель человеческой психики, которая возникла из сообщений людей, участвовавших в углубленной эмпирической работе. Эта теоретическая схема имеет много общего с наблюдениями К. Г. Юнга, Роберто Ассаджиоли, Джозефа Кэмпбелла, а также с внутренними картографиями различных духовных традиций.

Холотропная терапия обычно проводится в группе. Мы побуждаем участников обратиться внутрь себя и, пользуясь нашей поддержкой, следовать всюду, куда бы ни повел их внутренний лабиринт. Пройдя тщательную подготовку и находясь в поддерживающей ситуации, где о них заботятся, люди регулярно обретают доступ к своим глубинным внутренним уровням. В этом смысле холотропная терапия использует принципы, сходные с «активным воображением» Юнга, практикой гештальттерапии Фрица Перлза и с другими методами, которые позволяют неограниченное выражение бессознательных сфер, включая духовную и архетипическую.

Часто люди приходят на холотропную терапию, чтобы обратиться к особым эмоциональным и психологическим моментам, а также к жизненным проблемам – таким, как проблемы супружеских отношений, склонность к развитию зависимостей и стрессы. Однако большинство людей, практикующих эту форму самоисследования, в конце концов выходят за пределы своей изначальной дилеммы и отправляются на поиски некоего большего самоопределения, в духовный поиск. Все они признают, что у каждого есть прирожденная мудрость и целительские способности, которые действенны, подлинны и порой требуют выражения. Эти люди обнаруживают целителя в самих себе.

Этот материал, который регулярно становится доступным на сеансах холотропной терапии, охватывает широкий спектр переживаний, позволяющих участникам ощутить, что их внутренний мир обширен, сложен и полон возможностей. Люди регулярно сталкиваются с воспоминаниями, переживаниями, эмоциями и физическими ощущениями, относящимися к их ранней истории, – к обстоятельствам, предшествовавшим их биологическому рождению, относящимся к нему и имевшим место после рождения (Стэн Гроф называет их околородовыми переживаниями). Эти люди встречаются лицом к лицу с циклом смерти и возрождения, а также с обширными сферами, называемыми надличностными. Наши надличностные качества существуют за пределами личных, то есть за пределами материалистического и «ограниченного я», – в сфере «глубинного Я». Надличностные переживания, возникающие во время сеансов холотропной терапии, включают в себя реалистичные архетипические или мифологические последовательности событий, физические явления, эпизоды, которые, как кажется, приходят из прошлых жизней, мистические состояния и многое другое.

Участники холотропной терапии неоднократно рассказывали, что после столкновения с некоторыми проблемными областями своего бессознательного они поняли, насколько эти области преобладали в их жизни и управляли ими. Эти люди, как правило, являются обычными работающими людьми, многие из них – специалисты. Как и многие другие, они прорабатывают проблемы супружеских отношений, психосоматических болезней, эмоционального напряжения, зависимого поведения, обусловленного пагубными привычками, депрессии. Во время сеансов холотропной терапии они очень часто обнаруживают, что эти проблемы уходят корнями в невыраженные эмоции, непризнанные переживания прошлого, неосознаваемые архетипические влияния или духовные стремления. В надежной и поддерживающей обстановке люди могут встретиться с этими сторонами самих себя, а заботливая

группа единомышленников поможет им исследовать себя, не обуславливаясь концептуальными ограничениями.

Переживания, о которых я собираюсь рассказать, происходили во время сеансов холотропной терапии. Я сосредоточиваюсь на этом методе, поскольку он мне более всего знаком. Подобные состояния могут приходить спонтанно, а также во многих других ситуациях самоисследования. Я видела много людей, переживших эпизоды из своей дородовой жизни и/или моменты, относящиеся к своему рождению, включая особенности, о которых они никак не могли знать, но которые впоследствии подтвердились. Этих людей никто специально не ориентировал на переживание именно этих ранних воспоминаний. Участники просто открыли себя внутренним возможностям: благодаря дыханию и музыке эти состояния проявились. Некоторые люди, идя на сеанс, даже были настроены скептически. Они не верили, что смогут получить доступ к своей дородовой жизни и к эпизодам рождения, однако получили убедительное переживание нахождения в чреве матери, эмбриональных расстройств, стимулирования родов, рождения в ягодичном прилежании или с обмотанной вокруг шеи пуповиной.

Во время такого переживания и по завершении его эти люди не прекращали удивляться по поводу тех замысловатых подробностей, которые им довелось пережить. Многие, чтобы подтвердить свои откровения и доказать их правильность, изучали подробности о своем рождении, описанные в медицинской карте, или спрашивали о них родителей. Зачастую матери этих людей не помнили той обнаруженной информации, о которой их спрашивали, поскольку считали ее несущественной, а иногда отрицали или подавляли в себе конкретные факты, полагая, что воспоминания об этих трудных и мучительных моментах не должны омрачать такое радостное событие, как рождение ребенка.

Иногда люди, которым доводится пережить борьбу своего появления на свет, свою эмбриональную жизнь или даже соединиться с тем, что называют клеточной памятью зачатия, описывают еще одно переживание, вызывающее сильнейшие эмоции: они рассказывают о глубокой и всепроникающей печали, связанной с принятием человеческой формы. Они чувствуют, что их отрезали от их истинной природы, что зачатие каким-то образом оторвало их от всеобъемлющего чувства свободы и единства и заманило их в ловушку индивидуального материального тела. Проходя через родовой канал, они все больше и больше чувствуют себя чем-то определенным и ограниченным, словно рождение – это врата, ведущие из внеличного к личностному.

Оскорбления и дальнейшее отчуждение

Согласно этим отчетам, а также размышлениям мистиков, в момент зачатия мы начинаем отделяться от океана духа. Как только наша сущность становится заключенной в материю, мы отделяемся от своих небесных корней. Теперь наша обособленность является частью нашего нового состояния, врожденной составляющей нашей человеческой природы. Если нас, находящихся в теперешней изолированной форме, начинают подвергать в этой жизни оскорблениям, то наше чувство изолированности начинает усугубляться и прочно закрепляется на своем месте.

Что такое оскорбление? Это посягательство на нашу физическую, сексуальную, эмоциональную или духовную целостность. Это покушение на нашу священную индивидуальность, насильственное вторжение в границы, определяющие нас как нечто уникальное. Нас отделяют от окружающего мира надежные границы. Это границы, определяющие нас как личность, качества, которые по праву принадлежат нам. Мои границы определяют мое отличие как индивида от остальных людей и влияний окружающей среды. Когда я воспринимаю окружающую среду и взаимодействую с ней, эти границы очень важны.

По мере продолжения нашего обсуждения мы будем рассматривать роль оскорбления на различных стадиях развития. Если нас систематически позорят, оскорбляют или предают, мы не только начинаем чувствовать все большее отчуждение от нашего «глубинного Я», но также становимся изолированными от самих себя, от своих родителей и от всего мира. Мы чувствуем отрыв от тех элементов нашей жизни, которые должны для нас являться источниками заботы и поддержки. В некоторых случаях это отчуждение могло начаться еще до нашего рождения.

Дородовые шаблоны и их воздействие на наше развитие

Буквально каких-то два десятилетия назад большинство западных медиков считали, что зародыш – это бессознательная, ничего не чувствующая масса материи, которая начинает отвечать на внешние стимулы лишь через некоторое время после рождения. Благодаря современным исследованиям теперь нам стало известно то, что матери знали во все века: мы узнали, что еще не родившийся ребенок очень чутко реагирует на влияния, приходящие как из материнского организма, так и из внешней среды.

Большая часть наших исследований дородовой жизни сосредоточена на физиологических реакциях зародыша на внешний мир. Теперь мы знаем, что на младенцев, находящихся в чреве, воздействует громкий шум. При помощи особого оборудования специалисты могут наблюдать беспокойство, испытываемое зародышем в матке. И мы, в конце концов, приходим к тому, чтобы обратить внимание на важность диеты во время беременности, а также на то, как на еще не родившегося младенца воздействуют алкоголь, никотин и другие вещества. Нам доводилось быть свидетелями душераздирающих трагедий, когда крошечные младенцы начинали свою жизнь с мучительного пристрастия к крэк-кокаину, героину и другим наркотикам, которые попадали к ним вместе с материнской кровью.

И хотя медики-исследователи сделали большой шаг в понимании физиологических влияний, распространяющихся на плод в чреве и во время рождения, они во многом проигнорировали психологические составляющие. Исключением является работа акушера Дэвида Чика. Д-р Чик принимает роды и хранит подробные записи обстоятельств и трудностей рождения. Кроме того, д-р Чик – опытный гипнотерапевт. Через много лет, когда эти дети становились взрослыми, он гипнотизировал их и возвращал к околородовым переживаниям. Он обнаружил много точных совпадений между моментами, имевшими место во время настоящего рождения, и переживаниями этого события и много писал и говорил о своих открытиях.

Наблюдая за людьми, переживающими различные подробности своей дородовой жизни, я пришла к убеждению, что эта часть истории очень важна. Мне приходилось слышать много описаний внутренней атмосферы существования, предшествовавшего рождению. Некоторые люди описывают жизнь в чреве как «переживание океанического блаженства», времени, когда царили покой, свобода и открытость. Когда они пытаются подвергнуть проверке подробности своего переживания, они обычно обнаруживают, что их матери во время беременности были относительно счастливы и здоровы. Такие матери, как правило, наслаждались исключительно женским переживанием вынашивания ребенка, получали эмоциональную поддержку от отца ребенка, с нетерпением предвкушали появление нового члена семьи.

Но так бывает не всегда. Порой здоровье матери, ее поведение, давление повседневных или семейных проблем оказывало на зародыш отрицательное воздействие. Многие люди, пока им не довелось пережить этот опыт, ничего не знали о таких обстоятельствах жизни своих матерей. Возможно, их матери курили и любили выпить, чувствовали себя попавшими в капкан приближающегося материнства, или их партнер не хотел рождения этого ребенка. Может быть, матери грозил выкидыш, может быть, ее оскорблял муж, заставляя ее во время

беременности страдать от эмоционального, физического и сексуального насилия, или же она сама была негуманной по отношению к себе и к другим. Все эти условия отразились на ребенке, с которым она была тесно связана на протяжении девяти месяцев. Вот что рассказывает одна женщина о сеансах холотропного дыхания:

Каждый раз мои переживания уводили меня в какое-то место, где я оказывалась плавающей в токсичной и враждебной атмосфере. Я могла видеть лиловые и красные образы, которые имели некий синтетический, химический оттенок. Я испытывала головокружение и тошноту, словно была отравлена. Это происходило несколько раз и, как казалось, относилось к периоду, предшествовавшему моему рождению. В конце концов я поняла, что это, должно быть, чрево матери и что в тот период, когда она меня вынашивала, у нее, вероятно, были проблемы в жизни.

Спрашивая свою мать о ее беременности, я сказала ей, что якобы видела об этом несколько снов. Спустя некоторое время она неохотно рассказала мне об обстоятельствах, имевших место в то время. Я была ее первым ребенком. Ни мать, ни отец в глубине души не хотели моего появления на свет, даже несмотря на то, что иметь ребенка молодоженам – момент, принятый в культуре. Они были молоды, и по многим причинам вокруг их брака создалось колоссальное напряжение. Мою мать охватывали тяжелые приступы беспокойства, от которых она впоследствии лечилась, и, чтобы совладать с собой, она употребляла алкоголь и транквилизаторы. Когда я слушала ее рассказ, у меня не возникало сомнений в том, что ее постоянная тревожность, а также употребление успокоительных средств отрицательно повлияли на мое состояние до рождения.

Если мы воспринимаем такого рода переживания всерьез, это требует от нас принятия того факта, что поведение наших родителей, а также их физическое, эмоциональное и духовное состояние в период нашей дородовой жизни являются весьма важными моментами в мозаике факторов, формирующих нашу личность и наше поведение.

Разумеется, некоторые из этих отнюдь не идеальных условий, способных стать угрозой беременности или вызвать трудности, составляют часть нашей жизни. На ребенка могут воздействовать неожиданные физические осложнения или эмоциональные реакции, присутствующие в жизненных ситуациях. Даже несмотря на то, что человек может пережить их разрушительное действие позднее, оно обладает особым качеством. Эти трудности – часть жизненного процесса и, несмотря на эти трудности, переживание рождения все же поддерживается, как правило, позитивным, любящим отношением родителей.

Прохождение через процесс рождения

Мы продолжаем находиться под влиянием внешних условий в момент рождения, в период младенчества, детства и в последующей жизни. В настоящее время специалисты из разных областей начинают исследовать и принимать идею, что на наше развитие существенным образом воздействует и сам процесс рождения. Очевидно, что хотя это и не единственный фактор, определяющий то, кем мы становимся, однако он является одним из самых важных.

Люди, переживающие свое рождение, обнаруживают, что определенные шаблоны их поведения можно объяснить исключительно подробностями их рождения. Прежде они были озадачены этими сторонами самих себя, и им было понятно, что пытаться объяснять все это событиями детства – все равно, что пытаться прилаживать круглый колышек в квадратное отверстие. Такое объяснение здесь просто не подходит. Как только эти люди начали открывать для себя возможность того, что основой динамики их психики зачастую служит опыт рождения, на их вопросы начинают приходить ответы. Колышек неожиданно встает на нужное место.

Для большинства из нас борьба за появление на свет напряженна и трудна, а порою – неистова. Наш мир резко меняется. Мы попадаем в узкое пространство, испытываем на себе ужасные ритмичные сокращения мышц и зачастую оказываемся отрезанными от щедрой подачи кислорода через пуповину. Иногда это длится долгие часы или даже дни. Даже многие из тех людей, которые в зрелом возрасте работают над воспоминаниями своего относительно легкого рождения, переживают прохождение через родовой канал как первое из самых трудных жизненных испытаний – как испытание, пройдя через которое, они в конце концов выходят победителями. Рождение – это часть жизни, естественный ритуал перехода, с которым все мы сталкиваемся. Прохождение через эти ужасные муки и появление в новый мир – это главное свершение. Нам становится понятно, что, несмотря на то, что встречающиеся нам трудности – это часть человеческого бытия, у нас есть сила, чтобы их преодолеть.

Ненужное вмешательство человека, усложняющее первое испытание рождения, всегда оскорбительно. Есть много сострадательных и благородных специалистов-медиков, которые делают все возможное, чтобы облегчить это прохождение как для матери, так и для ребенка. Однако некоторые не делают этого, быть может, в основном из-за устаревшего предубеждения, что младенец не реагирует на ощущения. Якобы для удобства и роженицы, и врача производят стимуляцию родов. Иногда, чтобы извлечь ребенка, совершенно понапрасну автоматически используют щипцы. Бывает, что совершенно без разбору вводят матери сильные обезболивающие. Сразу же после рождения ребенка могут поднять за ноги или пошлепать, чтобы дать старт дыхательному ритму. В некоторых странах мальчикам в плановом порядке без анестезии делают обрезание. Младенцев отрывают от матерей и кормят согласно режиму, который не имеет ничего общего ни с естественным функционированием организма ребенка, ни с его индивидуальными потребностями.

Некоторые из нас родились именно в то время, когда эти меры считались общепринятыми. К счастью, в западной акушерской практике произошли важные изменения, которые позволили вернуться к более гуманному обращению с матерью и ребенком. Однако, несмотря на то, что последние несколько лет предложили счастливым роженицам больше возможностей ненасильственного деторождения и заботы о новорожденном, для того, чтобы это стало нормой, нам еще предстоит пройти долгий путь.

В течение многих лет я наблюдаю людей, переживающих яркую череду событий рождения, изобилующих мелкими подробностями и примитивными реакциями. Кроме того, у меня было убедительное переживание собственного рождения. Я видела замедленные кадры, где было запечатлено, как младенцу перерезали еще пульсирующую пуповину. Его крошечное личико мгновенно исказилось от боли, и он, словно выражая свое негодование, закричал. Многие медики считают, что, когда перерезают пуповину, ребенок не чувствует боли, поскольку в пуповине нет нервов. Но мне были показаны и другие кадры. Я также наблюдала улыбку и выражение глубокого удовлетворения на лице другой новорожденной девочки, когда доктор, а затем ее отец нежно опустили ее в теплую воду, и она, придя в новую жизнь и почувствовав расслабление, распустилась, словно цветок. Как бы мне этого не хотелось, но в результате таких встреч мне пришлось признать, что способ, которым мы приходим в этот мир, действительно влияет на нас точно так же, как влияет на нас дальнейшая история. Развитие в нас шаблонов поведения происходит не только в результате психологического давления в детстве, но и как следствие наших дородовых и околородовых переживаний.

Довольно многие лечащиеся наркоманы и алкоголики рассказывают мне, что они обнаружили связь между использованием обычной анестезии в момент рождения и развитием зависимости в зрелом возрасте. Они говорят, что хотя это и не единственный фактор, вызвавший пристрастие к веществам, но, как представляется, он является одним из основных. Если вещества, введенные в материнский организм, попадают в организм ребенка, то они мешают

прошедшему через родовой канал младенцу почувствовать увенчавшееся победой освобождение. Вхождение младенца в этот мир сопровождается ощущениями головокружения, тошноты и дезориентации. Когда взрослые с такой историей заново переживают свое рождение, они часто рассказывают о присутствии в этом переживании эмоционального и психологического отпечатка, выражающегося в том, что освобождение от страданий якобы означает привлечение химических веществ. Кроме того, им передается сообщение, что наркотики служат необходимым компонентом, когда встречаешься с испытаниями, открываешь в своей жизни новую главу или стоишь в преддверии собственного освобождения.

Детство и Запредельное

Пройдя через испытания своего рождения, мы приходим в этот мир. Возможно, даже в первые годы своей жизни мы продолжаем в некоторой степени поддерживать контакт с нашим происхождением (может быть, за исключением тех, кто встретился с чрезвычайными трудностями в дородовой период и во время рождения). Это переживание является весьма общим для людей, рождение которых было относительно легким. Они описывают свой приход в мир как вхождение в бытие, сходное с состоянием духовной свободы или ощущением простора и комфорта во внутриутробном амниотическом океане. Если эти люди, родившись на свет, были с радостью встречены любящими и заботливыми родителями, если они получали тепло, защиту и поддерживающий физический контакт, то их связь со своим громадным потенциалом остается сильной и живой.

Когда я наблюдаю некоторых младенцев в первые месяцы их жизни, я удивляюсь их открытости истине, их вопрошающему пристальному взгляду на окружающий мир – как они его воспринимают и что они знают из того, чего не знаю я? Открыты ли они тем реальностям, которые для взрослых труднодоступны? Я думаю, что родители, которые говорят «мой ребенок, как маленький Будда», имеют в виду то качество свежести, открытости и всезнания, которое ощущаешь в присутствии своего младенца.

А теперь давайте посмотрим на детей, проводящих долгие часы в играх с так называемыми воображаемыми друзьями или мечтающих о фантастических приключениях. Хотя некоторые дети вовлекаются в такие занятия, чтобы избежать серьезных проблем, для большинства мир фантазий и сказок – обычная часть детства. Не ступают ли они в другие сферы, которые мы, становясь старше, забываем?

Эта идея не нова. Об этом писал Вордсворт в своей классической поэме «Ода: знаки бессмертия» из «Воспоминаний раннего детства» («Ode: Intimations of Immortality from Recollections of Early Childhood»). Он прекрасно пишет о младенце, который, приходя в мир, быть может, еще сохраняет некую слабую связь с изначальным истоком, прежде чем становится полностью ограниченным своей человеческой природой:

Наше рождение – лишь сон и забвение:
Душа, восходящая с нами, Звезда нашей жизни
Зашла в другом месте
И приходит издалека.
Не в полном забвении,
И не совершенно нагими,
Но плывущими облаками славы приходим мы
От Бога, в ком наш дом:
Небеса лгут нам, младенцам, о нас самих!
Над нами начинается сгущаться сумрак темницы.

Специалисты из различных областей проделали огромную и важную работу по исследованию динамики нашей семейной жизни, злоупотреблений, социальных влияний, а также того, как это все отражается на нашем развитии. Вирджиния Сатир, Элис Миллер, Джейн Миддлтон-Моз, Чарльз Уайтфилд, Шерон Векшейдер-Круз, Джон Брэдшоу и многие другие тонко и искусно подошли к теме семьи, в которой рождается человек. Они описали как созидательный, так и разрушительный типы поведения, их последствия, а также пути к исцелению индивида и семьи. Весьма очевидно, что эти типы человеческих реакций и другие стимулы, воздействующие на нас день за днем на протяжении многих лет жизни, сильно отражаются на нашем представлении о себе, на наших ценностях и поведении.

Некоторым детям выпадает огромная удача родиться у любящих и сознательных родителей, которые способны радоваться уникальной одаренности своих детей, в то же время признавая и поддерживая ее духовную природу. В таких семьях и мать и отец глубоко заботятся о своем ребенке. Они уважают целостность ребенка как личности и поддерживают проявление его уникальных черт и творческого выражения. Они находят время направлять, поощрять, учить своих детей, а кроме того, самим учиться у них. Они эмоционально открыты друг к другу, а также к своей семье. У них достаточно скромности, чтобы признавать свои ошибки и учиться на них. Они открыто обсуждают возникающие проблемы и уважают весь спектр чувств, который существует как часть человеческого опыта. Атмосфера в доме пропитана любовью, пониманием, нежностью, гибкостью отношений и честностью, в нем постоянно присутствует положительное чувство взаимного уважения.

Многим людям, воспитывающимся в такой среде, мир обычно кажется гостеприимным, восхитительным и дающим поддержку. Они способны легко соприкасаться с той красотой и радостью, что существует как внутри них самих, так и в окружающем мире. Они часто чувствуют себя благословленными на то, чтобы жить и ценить жизнь со всеми ее несовершенствами, то есть чтобы жить настолько полной жизнью, насколько это возможно. Они проживают, в основном, приятные и насыщенные дни. Трудные ситуации являются для них не проблемами, а скорее испытаниями, и, образно говоря, для них стакан всегда не наполовину пуст, а наполовину наполнен.

Те люди, кого в детстве любили и лелеяли, легче находят себе дорогу в этом мире, чем те, кто был этого лишен. Они чувствуют себя в мире как дома. В своем усердии они почти наверняка чувствуют себя уверенными в себе и компетентными. Через любящих и понимающих родителей они сохраняют и культивируют контакт со своим божественным происхождением, в результате чего легче развивают всеобъемлющее ощущение себя и окружающего мира.

Однако, как мы знаем, не все рождаются в такой поддерживающей среде. Многие из нас «рождены в пустыне», выброшены в человеческое существование, полное страданий. С самых первых дней мы живем в такой среде, где нас окружают жестокое обращение в физическом, чувственном, интеллектуальном, сексуальном и духовном плане, а также сильные эмоции и мир, который не только не поддерживает нас, но и всякий раз говорит нам, что мы плохие.

Когда я стала узнавать историю своего детства и работать над ней, я начала с очень узкого определения оскорбления. Тогда я со своими ограниченными знаниями и со своей устоявшейся, прочно укоренившейся понятийной системой думала, что сексуальные оскорбления детства означают половой контакт взрослых в присутствии ребенка. Таким же откровенным оскорблением ребенка считался совершаемый по отношению к нему взрослыми членами семьи акт инцеста. Во мне вызывало недоверие, удивление и возмущение то, что каждая третья женщина и каждый шестой мужчина говорили, что их в детстве сексуально оскорбляли. Как это могло быть? Что этим можно сказать о нас как о человеческих суще-

ствах? Что же касается инцеста, то как люди могут совершать такие ужасные действия по отношению к своим драгоценным детям? Какой Бог может позволить такую гнусность?

Оправляясь от инцеста по отношению к себе, я стала видеть более обширную картину. Я позволила себе постичь, прочувствовать ужасную истину того, что явление сексуального оскорбления многогранно, иотреагировать на нее. Я поняла, что так называемые *завуалированные* сексуальные действия по отношению к детям могут наносить им такой же вред, как и *открытые* действия. Я начала понимать, что мне нужно расширить свое понятие сексуального оскорбления. Сексуальное оскорбление – это когда один человек сексуально навязывает себя другому, будь то физически, эмоционально или словесно, без его согласия. Сексуальное оскорбление включает в себя широкий спектр поступков, начиная от завуалированных актов, таких, как неуместная демонстрация наготы и избыточная сексуальность родителей в атмосфере семьи, и кончая открытыми действиями, такими, как совместная мастурбация и изнасилование.

Согласно расширенному определению, ребенок, которому не позволяют одному находиться в ванной или к которому постоянно прикасаются, сексуально оскорблен. Если члены семьи обсуждают при девочке ее груди или позволяют себе шутки по отношению к размеру члена мальчика, то они сексуально оскорбляют своих детей. Если один супруг выставляет другого напоказ в непристойном виде или ввергает в сексуальные действия без его согласия, то он его сексуально оскорбляет. Так же и ребенок, используемый для сексуального удовольствия любым взрослым, оказывается сексуально оскорбленным.

Поскольку мое определение сексуального оскорбления включает в себя многое, я убеждена, что мы должны найти общее определение для оскорбления вообще. Еще раньше в этой главе мы определяли оскорбление как активное и вредоносное вторжение в физические, сексуальные, эмоциональные, интеллектуальные и духовные границы, определяющие индивида. Физическое оскорбление означает нарушение физической целостности, будь то удар или прикосновение без разрешения. Оскорбление чувств охватывает чувственные параметры. Люди страдают от оскорбления чувств, когда уникальная истина, чувствуемая каждым отдельным человеком, игнорируется или отвергается, когда людей подвергают насмешкам, изливают на них гнев или высказывают в их адрес обвинения и унижения. Оскорбление чувств также происходит, когда с человеком не разговаривают и уделяют ему мало внимания.

При оскорблении умственных способностей игнорируется, подрывается или не поддерживается мыслительный процесс человека. Например, когда идеи или мысли людей подвергают разрушительной критике, когда людей грубо осуждают или сурово наказывают за ошибочные рассуждения, когда им авторитарно и жестко говорят, как и о чем им следует думать, чтобы не дать места творческому процессу или ошибкам, то умственные способности этих людей подвергают оскорблению.

Религиозное оскорбление происходит, когда человеку помимо его желания навязывают религиозные предписания, учения или обряды. Религиозному оскорблению подвергаются дети, которых родители заставляют принимать свою непоколебимую и строгую систему убеждений, в то же время подрывая и игнорируя их собственную духовную истину. То же касается и общин, которые вынуждены следовать специальным теологическим программам под угрозой наказания.

Духовное оскорбление отличается от религиозного. Духовное оскорбление включает в себя все другие формы оскорбления и даже большее. Каждый, кто так или иначе оскорблен, оскорблен духовно. Если мы принимаем возможность, что наши глубочайшие корни священы, то мы действительно приходим в этот мир «плывущими облаками славы», как сказал Вордсворт, и, когда мы оскорбляем друг друга, мы оскорбляем участие в нас божественного. Мистики говорят нам, что Бог пребывает в каждом из нас. Каждый из нас является драгоценной частью воплощенного «глубинного Я», капель, временно отделенной от океана. Те

родители, которые эгоистично и насильственно навязывают себя своим детям, вторгаются в священные границы их индивидуальности. Если мы признаем, что каждый из нас является собой чудесную, уникальную нить в канве творения, то все мы – частицы одного и того же космического полотна. Когда мы оскорбляем других, мы также совершаем акт против самой сути нашего существа, против вечного и творящего источника жизни.

Когда мы кого-нибудь оскорбляем, мы раним другое человеческое существо. Мы делаем ему больно. Причиняя боль человеку или эксплуатируя его, мы порожаем страх и гнев, безнадежность и уязвимость, заблуждение, вину и стыд. Часто бывает, что оскорбляемые нами люди – это те, кого мы любим больше всех. Когда мы причиняем страдания другим, мы способствуем формированию сильно изуродованных индивидов. Став взрослыми, такие индивиды, не осознавая того, остаются по своей сути израненными детьми. Они – пустые люди, оторванные от своего чувства достоинства и от источника вдохновения. Это чувство космического одиночества, усугубляясь, закрепляется на своем месте. Это и есть духовное оскорбление в своем самом глубоком смысле.

Ни одно оскорбление не оставляет на ребенке таких глубоких шрамов, как инцест. Даже если этот ребенок в дальнейшем всячески старается избавиться от таких последствий, как стыд, страх, замешательство, недоверие и гнев, это избавление потребует много времени. Инцест прорубается к глубочайшим слоям нашего существа. Он на клеточном уровне прививает нам чувство унижения и поругания. Консультант и лектор Джон Брэдшоу говорит о различии между виной и стыдом: когда мы чувствуем вину, мы понимаем, что совершили ошибку; когда нас позорят, мы понимаем, что мы сами – ошибка.

Человек, которому в детстве довелось испытать на себе акты инцеста или оскорбления, идет по жизни с чувством, что сам он – большая ошибка, белая ворона среди тех людей, которых, по-видимому, это не коснулось. И это – далекие отзвуки нашего происхождения как существ, которые знают, что они божественны. Люди, имеющие за плечами целую историю оскорблений, часто оказываются изолированными и отторгнутыми. На их божественное отчуждение, связанное с происхождением, накладывается свойственное человеку изгнание из реальности, в которой у них, возможно, есть шанс сохранять хотя бы слабый контакт со своим божественным происхождением. Они брошены на произвол судьбы.

Самые частые высказывания, которые мне приходилось слышать от людей, избавляющихся от зависимостей, – это «я всегда был не такой, как все», «я всегда был крайним», «даже в своей семье я никогда не чувствовал себя дома, хотя меня принимали», «я считал себя хуже других». Я слышала, как один человек сказал: «Долгие годы я думал, что меня усыновили, потому что я никогда не чувствовал себя членом своей семьи». Другой человек упомянул, что, когда он был ребенком, его ощущение себя не на своем месте проявлялось настолько сильно, что на некоторое время он вообразил себе, что он – инопланетянин, в буквальном смысле пришелец с другой планеты, чужак в чужой стране.

Очень многие алкоголики и наркоманы ведут свое происхождение из семей, где имеют место пагубные привычки и оскорбления. Там, где употребляют много алкоголя и наркотиков, существуют и другие формы оскорбительного поведения. Оскорбление существует там, где одни члены семьи манипулируют другими. Оскорбление существует там, где боль и страх сопровождают любые корыстные, бесконтрольные и навязчивые действия, будь они вызваны одержимостью сексом, деньгами, властью, азартными играми или едой.

Оскорбление культурных и религиозных групп

Все, что мы сказали об оскорблении людей, также применимо к культурным группам. Вся история усеяна ужасными и позорными примерами оскорблений людей на основании родовых, возрастных, расовых, половых или социальных различий. Люди, которые крепко

держатся за иллюзию, что они якобы лучше других, регулярно наносят тем, кого они считают хуже себя, физические, чувственные, умственные, сексуальные, религиозные и духовные оскорбления.

Очевидный и наиболее распространенный пример – оскорбление туземцев во всем мире. Многие века целые общества и существовавшие внутри них группы остаются выкорчеванными из своих культур, традиций и религий соседствующими обществами иноземцев, желавшими властвовать, управлять и владеть материальными благами. Завоеватели, миссионеры и торговцы, цель которых – господство, навязывают своим эксплуатируемым неестественные для них социальные и духовные установки и идеологии. Победенных отрывают от их духовных корней, лишая источника вдохновения и средств к существованию, а также от их богатых культурных корней. Их делают чужими на священных землях и лишают важной связи с природными элементами, друг с другом и со всем, что для них священно. История африканцев, австралийских аборигенов, тибетцев, полинезийцев и индейцев Северной и Южной Америки, а также многих других народов сильно омрачена такого рода оскорблениями.

Джейн Миддлтон-Моз в своей книге «Дети травмы» (*Children of Trauma*) волнующе описывает трудности, с которыми сталкиваются различные меньшинства. Она пишет об «этническом стыде», ненависти к себе и «приобретенной беспомощности», являющихся результатом дискриминации тех, кого считают рангом ниже. Кроме того, принятая программа преобладающей культуры является непривычной для тех, кого отождествляют с меньшинством, и ставит их в невыгодное положение, отдаляя от присущих им ценностей. Вот что она пишет об американских индейцах: «Культура большинства во многом уповает на те возможности, с которыми встретятся дети индейцев, войдя в большой мир. Однако вряд ли они их обретут, не отойдя от собственной культуры. Конкуренция, успех и независимость не являются ценностями американских индейцев. В традиционной индейской семье детям преподаются уроки подражания примеру, сотрудничества, взаимопомощи и ценности молчания.

Когда к какому-либо человеку применяют насилие, то тем самым ставят под угрозу и компрометируют его божественную сущность. Никто не имеет права навязывать свою программу другим, будь то отдельные люди или группы. Почему же мы все-таки это делаем? И хотя эта проблема возникает по многим причинам, одна из основных причин – это то, что, находя вину в других людях и подчиняя их себе, мы не видим собственных недостатков. В книге «Лики врага» (*Faces of Enemy*) Сэм Кин пишет: «Действительно, мы любим или ненавидим своих врагов в той же степени, в которой любим или ненавидим самих себя. В образе врага мы находим зеркало, в котором лучше всего видим собственное лицо». Мы проецируем свои невыраженные гнев, страх и осуждение на тех, кого игнорируем, презираем или эксплуатируем.

Что мы можем узнать о любви и уважении?

Когда я касалась этого весьма емкого определения оскорбления, мне приходилось слышать, как некоторые люди, перебивая меня, говорили: «Неужели вы не понимаете, что спорите о мелочах. Ведь ясно, что изнасилование и гомосексуализм – проблемы куда серьезнее, чем какое-то там подшучивание над моей дочерью по поводу ее вчерашнего свидания», «Вы хотите сказать мне, что если я своего сына шлепну по попе во время игры в мяч, то я физически оскорблю его?», «Если это так, то давайте все повиснем в воздухе и посмотрим, как нам обращаться друг с другом».

Именно так все и происходит. Одни проявления оскорбительного поведения, как видно, более серьезны и опасны, чем другие. На какое-то время я почувствовала соблазн

оценить по силе весь спектр оскорблений, начиная от незначительного вмешательства и заканчивая намеренными попытками. Однако я убеждена, что к любому оскорблению нами другого человека, независимо от того, насколько сильно мы его оскорбляем, следует относиться серьезно. В наше время мы зачастую неуважительно относимся к жизни, что кипит вокруг и внутри нас. Мы забыли, как уважать себя, других людей, другие виды и окружающую среду. В результате наш мир столкнулся с беспрецедентным кризисом.

С ростом интереса к различным психотерапевтическим и духовным методам, а особенно благодаря самоотверженной работе людей, пытающихся избавиться от злоупотреблений и вредных привычек, наше внимание заострилось на реальности тех оскорблений, которые мы наносим как самим себе, так и другим людям. Мы начали откапывать те секреты, которые мы тайно хранили и использовали от поколения к поколению. Повысившееся в последнее время внимание к таким вопросам, как сексуальная озабоченность, инцест, изнасилование, а также расовое, половое и социальное неравенство, заставило многих людей почувствовать себя неловко. Вопиющая реальность таких проблем вырвала нас из автоматических, зачастую бессознательных, способов поведения. Нас призывают вернуться к лежащему в основе всего уважению самих себя, других и окружающего мира.

Меня во многом обнадеживает факт увеличения числа людей, у которых достаточно мужества, чтобы обнаруживать и исследовать факторы, повлиявшие на их развитие, источники своих проблем, а также мучительные личные, семейные и социальные тайны, заставляющие их слепо повторять разрушительные шаблоны поведения. Поскольку все больше и больше нас начинает осознавать эти моменты, касающиеся собственного опыта, можно сказать, что мы начинаем исцеляться. Мы меняем свое поведение, свое отношение к самим себе и к другим людям, а также к окружающему миру.

Чем продолжать действовать, исходя из разрушительных шаблонов, куда разумнее и лучше сделать выбор в пользу того, что каждый из нас знает на непосредственном опыте, а именно относиться к внутреннему и окружающему миру с заботой и уважением – относиться друг к другу с любовью и преданностью, любить своих сестер и братьев так же, как мы любим самих себя, как завещал Христос, почитать в себе Высшую Сущность, как предлагает сиддха-йога, узнавать природу Будды в самих себе и в других чувствующих существах и, как просит нас мать Тереза из Калькутты, видеть в каждом человеке Христа.

Моя дорогая подруга Энджелес Эрриен, антрополог, занимающаяся сопоставлением различных культур и изучающая мифы, обряды и символы, рассказывает удивительные истории и помогает своим студентам открывать в себе природную этику. Энджелес ведет свое происхождение от басков. Она была воспитана в семье, вобравшей в себя две культуры – культуру Пиренеев и культуру общины американских басков, расположенной в штате Айдахо. Рассказывая о своем наследии и воспитании, Энджелес приводит миф о происхождении басков, а также об их возможных истоках. Она описывает красивую нимфу, которая могла плавать только в световых водах солнца.

Постепенно солнце стало испытывать любовь к этому прекрасному созданию и, высунув свой язык, который был яркой радугой, затянуло его к себе. Они соединились, пролив семь слезинок радости. Затем солнце выплюнуло нимфу назад, и она стала расти, превращаясь в луну. В сумерки на небе не видно ни солнца, ни луны, – видны лишь их дети-звезды, от которых и были рождены баски.

В архаичной религии басков по сей день новорожденных детей называют звездами, путешествующими по гигантской звезде – земле. У басков к детям относятся с большим почтением. Младенцев считают «живыми сокровищами», и этот образ сопровождает их в течение всей жизни. Каждому ребенку дают имя, которое включает в себе его атрибуты или качества, унаследованные от предков. Например, баскское имя «Мендиола» означает «горец», что служит могущественным символом определенных личных качеств. Члены

семьи или общины, каждый раз произнося это имя, высказывают носящему его человеку почтение как уникальной личности и как отпрыску своих предков. Все члены общины постоянно выражают друг другу почтение через множество основных и второстепенных обрядов за духовный вклад в семью или общину в детстве, юности, зрелом возрасте, а также в момент смерти.

Можете ли вы представить себе, насколько изменилась бы жизнь как каждого человека в отдельности, так и общества, если бы мы считали друг друга «живыми сокровищами» или «путешествующими звездами», то есть воплощением небес? Что если и мы при обращении к своим детям, супругам и друзьям, всякий раз произнося их имя, являющееся личным символом, напоминающим об их духовных корнях, будем выражать по отношению к ним свое почтение? Возможно, такое отношение далеко от повседневной реальности нашей жизни, но оно – вдохновляющий пример того, что для нас возможно.

4. Как мы умудряемся выживать?

Я начала свой рассказ с того, как мы, изначально пребывая в расширенном состоянии свободы, проходим через зачатие, родовую жизнь, рождение и, наконец, появляемся на свет как функционирующие индивиды. Это путешествие ведет нас из описанных в последней главе небесных врат к нашему утверждению в человеческом облике, которое становится все более и более явным. Мы исследовали ряд элементов и влияний, которые формируют наши личность и поведение, а также рассмотрели, какая среда для нас может оказаться без-опасной и поддерживающей, а какая – вредной и опасной.

Далее мы будем касаться тех моментов, которым специалисты в области психологии и избавления от зависимостей уделяли много внимания, а именно нашим механизмам выживания, – тому, как мы учимся приспосабливаться в этом нестабильном мире. В последней главе я описала некоторые особенности людей, чья жизнь протекала в некоторой степени без осложнений, то есть людей, которые в полной мере получали заботу, поддержку и понимание. Здесь я же хочу сосредоточиться на других людях, составляющих большинство, – на людях, которых так не пестовали, – ибо у меня есть на это основания.

Некоторое время назад я слушала лекцию о разнообразных корнях проблем наркомании, которую читал перед аудиторией консультант из центра избавления от зависимостей. Перед тем как начать свое выступление, лектор задал слушателям вопрос: «Сколько человек из вас являются выходцами их неблагополучных семей?» Затем он объяснил, что неблагополучная семья – это семья, создающая такую поведенческую структуру, которая позволяет членам семьи избегать проблем, пытаться их оправдывать, скрывать, а также тщательно хранить тайны, отказываясь их раскрыть. Кроме того, люди, живущие в такой системе, имеют склонность позволять себе проявлять сильные разрушительные эмоции, скрывать свои истинные чувства, уклоняться от своих проблем, осуждая, критикуя, обвиняя или пытаясь контролировать других. Более того, они регулярно нарушают границы личности другого человека или остаются отчужденными, воздвигая прочные эмоциональные и психологические защиты.

В ответ на вопрос лектора почти все сидящие в комнате подняли руки. Далее он сказал, что, согласно некоторым данным, 96 процентов из нас являются выходцами из неблагополучных семей. И тогда кто-то из сидящих сзади пробормотал: «Я бы сказал, что 99,9 процента».

Когда я услышала эту статистику, которая также отражала высокий показатель сексуальных оскорблений, я никак не могла в нее поверить, и мой ум автоматически отвергал эти огромные цифры. Как 96 процентов всех семей могут быть неблагополучными? Однако, продолжая свою работу и расширяя общее определение оскорбления, я много раз размышляла над этим моментом и пришла к убеждению, что поскольку наше поведение по отношению друг к другу, сознательно или нет, зачастую носит насильственный характер, то многие из нас оскорбляют других или бывают оскорблены сами. К сожалению, в семьях это происходит часто. Перечитывая определение системы неблагополучной семьи, мы можем видеть, что почти все семьи в большей или меньшей степени соответствуют этой категории.

Поскольку большая часть из нас выросла в неблагополучных семьях, то, когда мы создаем собственную семью, мы часто автоматически повторяем шаблоны, усвоенные нами в детстве. Возможно, наши родители делали то же самое. Эти шаблоны передаются из поколения в поколение. Поскольку мы так долго жили в определенном эмоциональном климате, некоторые ценности и поступки, которые являются разрушительными и саморазрушительными, мы воспринимаем как должное. Согласно этому определению, все мы иногда действуем разрушительно.

Кроме того, мы в различной степени проявляем свою разрушительность во многих поступках. Некоторые действия являются слегка навязчивыми, другие – явно оскорбительными, третьи же в равной степени включают в себя завуалированные разрушительные формы агрессии, изоляции или несдержанности. Одна семья может создать прочную завуалированную, но контролируруемую структуру, так чтобы при любых проявлениях сохранять невозмутимость, тогда как в другой семье, напротив, царит откровенное насилие и супруги регулярно наносят друг другу и своим детям словесные, физические и сексуальные оскорбления. Обе эти семьи следует отнести к неблагополучным.

В еще одной семье один или оба родителя могут отстраняться от семьи ввиду своих обязательств перед обществом, обычной невнимательности, а также алкогольного или наркотического забвения. Такая семья отличается от семьи, в которой взрослые молча выпускают затаенную злобу, украдкой критикуя как друг друга, так и своих детей, и в то же время ожидая от всех чего-то невозможного. Есть и такие семьи, где родители чувствуют на себе столько ответственности, что становятся неспособны придерживаться каких-либо границ или принципов. Такая семья отличается по динамике от семьи, в которой мать и/или отец утверждает свою неоспоримость, становится авторитетом, занявшим высшие и главенствующие позиции, и хочет, чтобы супруг или дети беспрекословно выполняли его требования.

Различные элементы этих описаний мы можем узнать в своей среде независимо от того, проявляются ли они в крайних формах или завуалированно. Каковы бы ни были различия, каждой из таких семей свойственно как черта характера случайное или постоянное проявление неуважения к уникальности и целостности ее членов. Такие отношения значительно отличаются от отношений в системе открытой семьи, в которой люди честно высказывают свои интересы, уважают переживания, чувства и мысли друг друга и живут в атмосфере взаимного уважения и любви.

Наше неуважение по отношению друг к другу характерно не только для семьи. Мы вносим уроки нашего воспитания в современную социальную структуру, которая зачастую порождает такое же отсутствие уважения друг к другу, к обществу и к природе, какое порождает по отношению к своим членам неблагополучная семья. Мы слышим такие истории все время. Сколько детей получают табели успеваемости, где делается акцент на том, кем должны стать эти дети по мнению и предписанию учителей, которые не признают и не понимают их уникальности в данный момент! В моем ученическом табеле за седьмой класс есть графа «поведение», которое, по мнению учителей, может быть либо примерным, либо неудовлетворительным. Далее расписано, что должно произойти для того, чтобы Кристина «стала личностью высокого уровня». А как насчет уже существующей личности? Говорится ли там об уже существующих, но, возможно, не всегда соответствующих ожиданиям учителей или школы особых дарованиях и заслугах? А вдруг у ребенка есть особые качества, которым, возможно, не дают проявляться его трудности?

Существует множество примеров ситуаций умаления и оскорбления личности одних людей другими. Это происходит постоянно. Все мы знаем о детях, у которых в переполненных классах с перегруженными и раздражительными учителями нет возможности открыть и развить в себе таланты. Во многих колледжах и университетах для абитуриентов устраивают экзамены и зачисляют их на основании полученных баллов. Многочисленные работодатели ожидают от работников установленного соответствия занимаемой должности, при этом успешно пренебрегая их творческими способностями.

Каждый день люди подвергаются дискриминации из-за их расы, пола, возраста, религиозных убеждений или сексуальной ориентации. Вдобавок к этому в нашей культуре укоренилось отношение к людям как к высшей из всех существующих форм жизни, которое дает нам право неограниченно использовать природные ресурсы Земли. Мы живем в такой

мировой системе, где люди, стоящие у власти, способствуют разработке оружия, по своей мощи способного много раз уничтожить все живое.

Я понимаю, что нарисовала слишком мрачную картину. Однако мне ясно, что это лишь часть того, что сейчас происходит, и что такие проблемы непременно заслуживают нашего внимания и усилий по их решению. С другой стороны, существует много заботливых и сострадательных людей, которые уважают и почитают других людей, другие виды и весь окружающий мир. Кажется, что такое осознание становится более распространенным, и мы становимся все более готовы признавать как внутренние, так и окружающие нас проблемы, обращаться к ним и работать над ними. В частности, мы осуществляем это, самоотверженно прилагая усилия к тому, чтобы сорвать со своих глаз пелену, не позволяющую нам видеть те поступки, которые влекут за собой боль и страх как для нас самих, так и для других людей. Когда мы обсуждаем такие вопросы, наше беспокойство обычно напрямую указывает на то, на что следует обратить внимание и что нужно менять.

Жить оскорбленными

Давайте еще раз сосредоточим свое внимание на том, как человек идет по жизни. Принимая реальность того факта, что большинство из нас подвергается оскорблениям в той или иной форме, мы будем исследовать то, как мы учимся с ними жить. Как мы выживаем в мире, который не признает или не уважает божественное начало, присутствующее в нашей личности? Мы начнем с описания атмосферы семьи, члены которой наносят друг другу оскорбления. И хотя это описание может показаться слишком экстремистским по сравнению с тем, что большинству людей доводилось испытывать, общие установки в нем довольно традиционны.

Каково вам в доме, где вся атмосфера пропитана оскорблениями? Вспомните себя ребенком, полностью зависящим от покровительства родителей, от присутствия взрослых, которые, как полагается, служат источником поддержки, комфорта, заботы и любви. Вы впечатлительны, уязвимы и доверчивы. Вы – маленькая губка, жадно впитывающая все, что предлагает вам эта непростая окружающая обстановка. Вы любите исследовать, экспериментировать и открывать.

Однако ваши попечители не хотят или не способны обеспечить вам ту теплоту и поддержку, которая вам нужна. Они слишком запутались в своих проблемах, слишком озабочены своими целями. Возможно, их одолевает жажда наркотиков, алкоголя, власти или денег. Вместе или по отдельности они могут переносить на вас или на других членов семьи свой гнев или чрезмерную сексуальную озабоченность. Не исключено, что они совершают над вами насилие, долгое время с вами не разговаривают или не обращают на вас внимание, что-то скрывают от вас или слишком вас контролируют. Они могут требовать от вас невозможного или уделять вам мало внимания и заботы. Они могут регулярно унижать вас, насмехаться над вами или говорить противоположное тому, что вы чувствуете и что думаете. Вместо того чтобы давать полагающиеся вам щедрую любовь, внимание и поддержку, вас унижают, игнорируют, оскорбляют или излишне ограничивают.

Если в вашей жизни нет логичности или если вами постоянно командуют другие, вы можете легко потерять контроль над собой, словно у вас не оказывается надежной опоры. Бывает, вы начинаете понимать, что больше можете зависеть от других. В результате ваша способность доверять постепенно сводится к минимуму, и вы среди этой житейской дисгармонии остаетесь в полном одиночестве. Все это время вы развиваете в себе какие-либо страхи или чувство беспокойства. Вы перестаете понимать, кто вы такой и где вы можете найти себе применение, а также перестаете ощущать, где проходят границы между вами и окружающим миром.

Кроме того, вы можете все больше и больше испытывать глубокое чувство стыда. Если какие-то люди постоянно не считаются с вами, вы начинаете верить в те аргументы, которые они вам высказывают. Если вас оскорбляли физически или сексуально, вы можете обнаружить, что вам гораздо легче признать свою вину, чем правоту: ведь считается, что на такие оскорбительные действия способны именно те люди, которые умеют защищаться. Ваша вера в себя постепенно разрушается, и в ответ вы начинаете постоянно клеветать на себя, считая, что все проблемы идут от вас.

Много думающих и умеющих выражать свои мысли специалистов в области психологии и лечения от зависимостей красноречиво и подробно рассказывали об оскорбительных элементах в истории наших семей и общества, а также о том, какие реакции они в нас вызывают. Когда я намекаю на то, что человеческое бессознательное содержит в себе множество уровней, выходящих за пределы биографических воспоминаний, я осознаю, что затрагиваю область, полную спорных моментов. Поистине, много людей переживают эти иные уровни, будь то спонтанно или в контексте самоисследования, и я много раз была тому свидетелем. Такие переживания могут принести людям важные прозрения и перемены, а также помочь им духовно вырасти.

Люди, занимающиеся самоисследованием и психотерапией, часто обнаруживают, что эти иные уровни переживаний зачастую служат фундаментом для биографических проблем, придают им силу и усугубляют их. Кроме того, переживая воспоминания рождения или дородовой жизни, эти люди могут встретиться со знакомыми темами и эмоциями – с виной, одиночеством, гневом и замешательством. Они могут обнаружить на надличностном уровне архетипические или мифологические элементы и даже целые серии событий, которые, несмотря на свое происхождение из других культурных и исторических контекстов, все же ложатся в основу личной истории оскорблений и придают ей силу. Например, некий человек, работающий над последствиями физического насилия, проявлявшегося со стороны отца, может выйти на другой внутренний уровень, который содержит реалистичное отождествление со страданиями человечества.

Расширенная модель человеческой психики предлагает возможность более глубоко понять людей, нуждающихся в таком понимании, и помочь им. Многие трансперсональные психологи проделали солидную, достойную уважения и хорошо обоснованную работу, которая содержит в себе ценные прозрения относительно человеческой природы. В контексте этой книги мы будем сосредотачиваться на нашей биографической истории, выделяющейся на фоне нашего богатого психологического, духовного и чувственного потенциала. Мы не станем пытаться специально исследовать все великое множество уровней нашего сознания, ибо описание их заняло бы много томов, тем более, что этот вопрос с различных позиций освещали многие известные авторы. Наша цель – сосредоточиться на нашей личной истории, на поведении и реакциях, учитывая, что мозаика психики сложна и имеет много уровней.

Как мы умудряемся выживать?

Как мы умудряемся выживать? Какую заботу о себе мы проявляем? Что мы делаем, чтобы наша жизнь стала для нас приемлемой и безопасной? Каким образом ребенок, изо дня в день живущий в атмосфере, где царят неопределенность и оскорбления, приходит к тому, что он должен в своей жизни все это выносить? Как человек, носящий в себе отпечаток трудностей дородовой жизни и рождения или ощущающий на себе сильное влияние мифологической темы, живет в мире, в котором эти шаблоны, возможно, обретают дополнительную силу?

Мы держимся благодаря тому, что становимся чрезвычайно творческими людьми. Поскольку мы не можем зависеть от других, мы учимся полагаться на самих себя. Я была глубоко тронута, даже потрясена впечатляющей силой и изобретательностью человеческого духа. Он помогает нам выдерживать как самые невообразимые ситуации, так и менее значительные обстоятельства, которые имеют место постоянно. Наша способность сохранять себя перед лицом испытаний поистине впечатляет. Поскольку наша творческая способность проистекает из духовности или, как считают некоторые, является тем же самым, что духовность, то, обучаясь справляться с нашими жизненными проблемами, мы задействуем свое «глубинное Я».

Традиционная психиатрия определяет защитный механизм как зачастую бессознательный психологический процесс, который дает эго возможность находить компромиссные решения проблем. Все мы создаем защитные механизмы и, создавая их, задействуем каждую часть самих себя – душу, ум, эмоции и тело. Чтобы обеспечить себе безопасность и комфорт, мы автоматически мобилизуем все свои резервы. Поскольку многие из этих стратегий выживания в конце концов оказываются инспирированными «глубинным Я», то все они по определению несут в себе духовную мотивацию. Однако для внесения ясности я подразделю их на три общих категории, которые при необходимости могут пересекаться одна с другой. Первая категория – это стратегии, которые специально используют наши духовные ресурсы, вторая – психологические ресурсы (эмоциональные и умственные) и последняя – физические.

Как мы увидим, у этих изобретений для самосохранения есть две стороны. Во-первых, они приносят нам ценные и нужные дары, но если мы несем их по всей своей жизни и внедряем в отношения с людьми, то по мере нашего роста они зачастую оборачиваются против нас. Быстро и ловко создавая стратегии выживания, мы, устраняя, заглушая и изолируя от себя боль, начинаем защищать себя от внешних источников своих трудностей. Испытав эти новые схемы, мы обнаруживаем, что многие из них успешно работают, и поэтому мы продолжаем поступать в соответствии с ними. В конце концов они становятся для нас настолько привычными, что мы можем ошибочно принять свое новое поведение за реальность того, кем мы являемся на самом деле. Кроме того, наше поведение может препятствовать отношениям с другими людьми, приводить к развитию зависимостей и в конечном итоге всячески нам вредить.

Духовные стратегии выживания

В угрожающих ситуациях дети часто полагаются на способности, которые в контексте нашего ограниченного представления человека о себе не всегда признаются и принимаются. Одна из наиболее распространенных реакций оскорбленных детей – это развитие интуиции. Многие из них развивают в себе некий самонастраивающийся радар, интуитивный или психический сканер, который помогает им предчувствовать, предугадать и перехитрить тех, кто представляет для них угрозу. Интуиция происходит из нашего «глубинного Я», из духовных ресурсов, существующих независимо от наших обычных способностей. Роберт, мужчина в возрасте около сорока лет, вырос в семье алкоголиков. Он описывает свой радар как ВДА (взрослое дитя алкоголиков):

Мои мать и отец оба пили. Когда отец пил, он становился слабым и позволял себе едкие высказывания в адрес каждого, кто находился вблизи него. Мать же становилась буйной и била нас, детей, а также швырялась всем, что попадалось под руку. Родители долго боролись друг с другом. Казалось, что ты живешь на поле битвы и не знаешь, когда произойдет очередной инцидент. Я всегда сохранял бдительность и быстро научился распознавать сигналы, подаваемые моими родителями. Я стал способен предвидеть их действия и решать,

что лучше – успокоить их или забрать сестер и уйти из дому. По глазам отца или по какому-нибудь незаметному жесту матери я мог узнать, что сейчас начнется скандал. Даже сегодня у меня, у взрослого, интуиция остается очень сильной. Проблема в том, что я зачастую слишком настраиваюсь на других людей и на их нужды и забываю о самом себе. Я так долго был настолько чувствителен к окружающему миру, что потерял контакт с самим собой.

Перед лицом опасности Роберт развил свое мастерство интуиции и использовал его, чтобы выжить. Позднее, когда он стал взрослым, эта его исключительная способность сохранилась. Вот пример высокоразвитой способности, которая, в конце концов, может стать как даром, так и препятствием. Даже теперь благодаря интуиции Роберта посещают ценные прозрения относительно окружающей его реальности. Он стал хорошим знатоком в ощущении динамики ситуации и теперь использует эти частые «предчувствия» в своих интересах на работе. Но, как он говорит, когда он сосредоточивается исключительно на внешнем мире, он полностью отдаляется от собственных нужд. Когда это происходит, он чувствует себя выбитым из колеи и старается всегда сохранять бдительность и настороженность, дабы не произошло очередное возможное вторжение. Он становится настолько поглощен поведением и требованиями других людей, что с трудом сосредоточивается на самом себе.

Еще одна распространенная стратегия выживания индивида – это «отойти в сторону», когда встречаешься с травмирующей ситуацией. Мы избегаем окружающих нас страданий, удаляясь на небеса фантазий и иллюзий или в надличностные сферы. Душевно раненые дети находят себе защиту, безопасность и поддержку во временном уходе от повседневной жизни. Они защищают себя, отделяя свое осознание от всего остального, и таким образом перестают реагировать на обстоятельства и противостоять им. Девушка, которой было нанесено сексуальное оскорбление, быстро и инстинктивно усваивает, как эмоционально и физически уйти от проблемы. Чтобы не претерпевать насилия над своими душой и телом, она отдаляется в другой мир. Таким образом, она не только защищает себя от таких случаев, но также поддерживает в себе ту личность, которая доступна только ей самой и никому больше. Встретившись с угрозой насилия над всем ее существом, она способна спасти ту часть своей личности, которой ничто не может повредить.

Внутреннее убежище обеспечивает маленькой девочке безопасность и комфорт. Оно отражает ее бессознательную попытку заботиться о самой себе. Она может просто впасть в оцепенение, заглушить свое переживание или защитить себя настолько сильно, что может утратить все сознательные воспоминания об этом событии. Или же она может продвинуть себя к расширенному переживанию «глубинного Я», к тому месту, что находится за пределами той жалкой деятельности, которой она подчинена. В этой сфере она может ощутить некую божественную поддержку, мистическую защиту, дающую бессознательное чувство успокоения и причастности к божественному, которое недоступно во внешнем мире. Возможно, что это – ее первое мистическое переживание.

Уход от существующей реальности был одной из моих излюбленных стратегий выживания, и теперь я убеждена, что благодаря ему я впервые познакомилась с духовными сферами. Этот уход начался во время испытания на себе сексуальных оскорблений, а затем он стал срабатывать во многих совершенно посторонних ситуациях. Я входила в свое святилище и чувствовала, как ко мне тянутся чьи-то невидимые руки, приветствуют меня, заключают в объятия и обеспечивают защиту. Иногда появлялся Иисус, протягивающий ко мне свои руки, чтобы помочь и утешить. Мои небеса были призрачной, сияющей сферой, где царил свобода и простор. Когда я там находилась, все было хорошо.

Некоторые исследователи наблюдали политзаключенных, которые, оказавшись в плену у врага, подвергались пыткам. Эти ученые обнаружили, что существует механизм, который, когда боль достигает определенной степени, отключает сознание жертвы от того, что происходит. Сознание жертвы вдруг впадает в состояние, существующее за пределами

боли. Заключенный выходит за пределы агонии, зачастую переживая в этом хаосе состояние блаженства.

В некоторых культурах существуют обряды, включающие в себя элементы физических или душевных страданий. К ним, например, относится танец солнца, исполняемый американскими индейцами. Такие действия, происходящие в рамках ритуала, зачастую знаменуют в жизни участников существенные перемены. Во время обряда, в процессе того, как сознание посвящаемого выходит за рамки повседневных ограничений, наступает определенный момент, когда его страдание обращается в духовный экстаз.

Во время таких церемоний участники выбирают страдание в качестве врат к преобразению. И хотя у детей, которых оскорбляли и травмировали, нет подобного выбора, я уверена, что и у них существует похожий механизм. Я не хочу сказать, что благодаря возможности проблеска чего-то мистического в травмирующем событии происходит нечто положительное и желаемое, а также, в отличие от некоторых, не утверждаю, что инцест, явление – жестокое и оскорбительное, служит ребенку переживанием посвящения. Сопоставляя примеры заключенных и обряды с мучением детей, я намереваюсь воскресить чувство изумления и благоговения перед той мудрой силой, которая есть внутри каждого из нас, – она в условиях разрухи и страданий способна автоматически давать нам поддержку.

Уходят в сторону, чтобы защитить себя, не только жертвы инцеста. Это также происходит с детьми, пережившими любую травму, будь то словесное или физическое оскорбление, оскорбление чувств, а также несчастный случай, война или голод. Переживает ребенок серьезную травму или более мягкое оскорбление, механизм разобщения срабатывает одинаково. Как только мы его осваиваем, мы приучаемся использовать его регулярно. Мы обнаруживаем, что способны проверять, не грозят ли нам в существующей реальности страдания. Мы стараемся отсутствовать, когда социальное или сексуальное взаимодействие оказывается затруднительным, когда в разговорах содержится неприятная для нас информация, когда мы посещаем места, в которых не хотим быть.

Давайте посмотрим на ребенка, в школьной ведомости которого написано: «Синтия – хорошая ученица, но она могла бы быть еще лучше, если бы подолгу не смотрела в окно». Мой вопрос – когда этот ребенок научился разобщению и почему? Что можно сказать о ситуации, которая побуждает эту девочку к уходу от себя? Может быть, у нее нет должного стимула, чтобы сидеть в классе? Может быть, ее переполняет стыд по поводу того, что она не может должным образом зарекомендовать себя перед учительницей и не способна выносить боль унижений? А может быть, она закаляет себя, чтобы вынести реальность жизни дома, к которой она должна возвратиться по окончании уроков?

Не так давно мы с мужем попросили одного юриста помочь составить завещание. Сидя напротив нас за массивным столом, юрист занудно перечислял возможные варианты того, как каждый из нас может умереть. Слушая его речи, я внезапно поняла, что полностью упустила существенную часть его совета. Вместо того чтобы столкнуться с ошеломляющим фактом внезапной смерти, я автоматически убежала в некий уголок реальности. Мой некогда бывший полезным механизм выживания помешал мне тогда, когда я должна была внимательно слушать.

Между «уходом в сторону» и явлением духовного кризиса, по-видимому, существует некая связь – внезапный и зачастую драматический прорыв к мистическим и преобразующим переживаниям. Я много лет интересовалась духовным кризисом: я говорила об этом, писала об этом и переживала это. Кажется, что наиболее крайние формы духовного кризиса часто проявляются у тех, у кого за плечами серьезная история оскорблений.

Такие люди живут с заниженным и пошатнувшимся представлением о себе, считая себя теми, кого постоянно оскорбляют. Их «ограниченное я» существует как шаткая структура, и посредством разобщения с ней они уже познакомились с духовной ареной. Следо-

вательно, они – совершенные кандидаты для мощной преобразующей силы «глубинного Я». Они становятся открытыми каналами для переживаний высших сфер, но им еще негде накапливать эти переживания. Зачастую у таких людей возникают трудности с тем, как функционировать в повседневной жизни, и, к сожалению, они не всегда могут находить благожелательную и поддерживающую окружающую среду, в которой заботливые специалисты помогают им пройти через переживания и вырасти из них. Кроме того, таких людей часто неправильно понимают, вешают на них необоснованные психиатрические ярлыки и назначают ненужное лечение.

Кеннет Ринг, доктор философии, выдающийся исследователь околосмертных переживаний (ОСП), пришел к аналогичному заключению. Ринг и другие ученые обнаружили, что люди, рассказывающие об ОСП, часто описывают встречи с необычными реальностями, включая мистические состояния. В научной работе под названием «Проект Омега» Ринг вместе со своим коллегой Кристофером Дж. Роузингом использовал вопросник, который назывался «Анкета домашней обстановки» (АДО), чтобы определить связь между детскими оскорблениями, травмами и восприимчивостью к ОСП. Они обнаружили, что между этими двумя моментами существует тесная связь, и высказали мнение, что «история оскорблений и травм детства играет роль главной причины в развитии восприимчивости к ОСП». Они также признали роль разобщения в знакомстве людей с альтернативными сферами.

Люди, склонные к разобщению, часто становятся настолько отдалившимися и изолированными, что не могут наслаждаться теми дарами, которые преподносит им жизнь. Они не видят красоты мира и не понимают радостей жизни. Они также лишаются потенциала теплого общения с другими людьми и самими собой. Но есть и положительная сторона: они могут открывать для себя мистические сферы или развивать легкий доступ к духовным переживаниям, о которых многим из нас приходится лишь мечтать.

Прежде чем отойти от вопроса стратегий выживания, которые непосредственно задействуют наши духовные ресурсы, я хочу упомянуть о еще одном распространенном типе поведения: мы желаем спасти мир. Такой тип поведения больше является реакцией, чем механизмом выживания, но именно это мне приходится слышать регулярно. Многие люди, избавляющиеся от зависимостей, рассказывают о своем давнем желании спасти мир, включиться в такую деятельность, которая приносила бы справедливость, любовь и гармонию. Зачастую они, сконфуженно посмеиваясь, говорят, будто понимают, что это – проявление их претенциозности, их излишней своенравности.

Я же вижу это по-другому. Многие люди, развившие зависимости в зрелом возрасте, получили воспитание в среде, где было принято оскорблять друг друга. Но у них добрая душа, содержащая в себе резервуар доброты и сострадания. Поскольку им в детстве доводилось испытывать на себе подрывающую несовместимость с другими, они подавляли в себе внутренний голос, говорящий: «Вот он делает то-то, и он должен это прекратить! Пожалуйста, прекратите это!» Они чувствовали критическую необходимость в некой большей силе, в мудром и могущественном человеке, который принес бы покой, порядок и любовь в окружающий их хаос. Когда они вырастают, они могут даже выполнять эту роль в семье или в обществе: они могут отождествлять себя со стражем мира, который, приходя, примиряет других или смягчает напряженные ситуации.

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.