

# ЮНГИАНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

---



*James Hollis*

THE MIDDLE  
PASSAGE

**From Misery to Meaning in Midlife**



*Джеймс Холлис*

ПЕРЕВАЛ  
В СЕРЕДИНЕ ПУТИ

**Как преодолеть кризис среднего  
возраста и найти новый  
СМЫСЛ ЖИЗНИ**

*2-е издание, стереотипное*

Москва  
КогитоЦентр  
2009

УДК 159.964.2  
ББК 88  
Х 72

Перевод с английского:  
*В.И.Белопольский, В.В. Мершавка*

*Печатается с разрешения City Books  
Все права защищены. Любое использование  
материалов данной книги полностью или частично  
без разрешения правообладателя запрещается.*

**Холлис Джеймс**

**Х 72** Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис  
среднего возраста и найти новый смысл жизни /  
Пер с англ. (20 изд., стереотипное).— М.: «Когито  
Центр», 2009.— 208 с. (Юнгианская психология)

Автор книги утверждает, что каждый человек проходит через некий «Перевал», олицетворяющий переход от «первой взрослости» подросткового периода к неизбежной встрече со старостью и смертью.

Основная и общая задача психотерапии в этот тяжелый для человека период переоценки и переосмысления жизни — помочь сохранить ощущение того, что в его жизни является главным, и показать, что при переходе через этот «перевал» в среднем возрасте появляется уникальная возможность снова почувствовать свою значимость, более сознательно совершить свой выбор и сделать гораздо более интересной и захватывающей свою жизнь.

Книга будет интересна не только специалистам, но и широкому кругу читателей.

ISBN 0919123600 (англ.)  
ISBN 9785893532968 (рус.)

Copyright © 1993 by James Hollis

© «КогитоЦентр», перевод на русский язык, оформление, 2008, 2009

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие автора к российскому изданию .....</b>	<b>7</b>
<b>Предисловие.....</b>	<b>11</b>
<b>1. Взрослеющая личность.....</b>	<b>14</b>
<b>2. На подступах к перевалу .....</b>	<b>27</b>
Тектоническое давление и сейсмические толчки.....	29
Новый тип мышления .....	36
Изменения в идентичности .....	39
Устранение проекций.....	48
Изменения в ощущении собственного тела и в переживании времени.....	56
Крушение надежды .....	57
Переживание невроза .....	61
<b>3. Внутренний поворот.....</b>	<b>69</b>
Диалог между Персоной и Тенью.....	73
Проблемы в отношениях .....	78
Внебрачные отношения в среднем возрасте.....	99
От ребенка к родителю ребенка .....	107
Трудовая деятельность: работа или призвание..	124
Проявления подчиненной функции.....	128
Вторжение Тени.....	134
<b>4. Анализ случаев из литературного творчества ....</b>	<b>138</b>
<b>5. Индивидуация: миф Юнга в наше время.....</b>	<b>160</b>

<b>6. Одиночное плавание в открытом море .....</b>	<b>171</b>
От одиночества к уединению.....	171
Воссоединение с покинутым ребенком.....	176
Страстная жизнь .....	179
Душевный омут .....	182
Великая диалектика.....	184
Momento mori .....	189
Лучезарная пауза .....	194
<b>Избранная литература .....</b>	<b>200</b>
<b>Литература.....</b>	<b>203</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К РОССИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

**В** течение многих лет своей психотерапевтической деятельности я слышу, как мои клиенты с разной биографией и исполняющие самые разные роли в жизненной драме, рассказывают мне самые разные истории, но при этом у них у всех есть нечто общее: оказывается, они осознали, что их прежние представления о смысле жизни и прежняя стратегия их поведения перестали быть для них эффективными. У одних людей эта необходимость осознания стала следствием возникающих затруднений в их отношениях с окружающими; у других пропал энтузиазм, который помогал им делать карьеру; третьи стали чаще болеть и ощущать депрессию или приступы необъяснимой тревоги. Я понял, что каждый из них находится в особом состоянии сложного психологического перехода, помочь которому не может никакая социальная служба, за исключением психотерапии. Ведь выбирая в молодости карьеру, мужа или жену и даже систему ценностей, разве мы не считали, что выбираем их на всю жизнь? Так на какую поддержку может рассчитывать человек, когда ему станет ясно, что он совершил ложный выбор?

Во время каждого переходного периода жизни в человеческой психике что-то умирает и вместе с тем появляется надежда на появление чего-то нового; при этом человек, спотыкаясь, бредет в «великом безвременье», оказавшись «между двух миров: один уж мертв, другой еще бессилён, чтоб родиться...» Основная и общая задача психотерапии в этот тяжелый для человека период переоценки и переосмысления жизни — уяснить, что в его жизни является главным.

Я понял, что каждый из нас проходит через некий «перевал», расположенный где-то между юношеством и состоянием так называемой «первой зрелости», которая еще не является настоящей зрелостью, и последним переходом в жизни от старости к смерти. Еще я понял, что причиной этого кризиса личностной идентичности и потери смысла жизни становятся разные способы адаптации к жизни, которые человеку приходилось использовать в детстве и в юности и которые со временем вызывают серьезный внутренний конфликт. В это время он подвергается сильному воздействию организующего центра психики, который Юнг назвал самостью и который стремится найти свое максимально полное внешнее выражение через все сформировавшиеся ложные адаптивные идентичности человека. Хотя вполне понятно, что каждый из нас ощущает опустошающее воздействие чрезвычайно острого внутреннего конфликта, при переходе через этот «перевал» в среднем возрасте появляется уникальная возможность снова почувствовать свою значимость, более сознательно совершать свой выбор и сделать гораздо более интересным и захватывающим свое таинственное странствие, которое называется жизнью.

Книга «Перевал в середине пути» была написана более пятнадцати лет назад. Сегодня мне хочется, чтобы читателю стало ясно: этот таинственный внутренний переход совершенно не обязательно связан с физическим средним возрастом человека, ибо мне приходилось видеть, как через этот «перевал» проходят люди и в пятьдесят, и в шестьдесят лет. Он совершается, когда самость побуждает человека задать вопрос, который задает себе в повести Льва Толстого Иван Ильич: «Что ж в моей жизни было “то”?» Это очень болезненный вопрос, но он позволяет человеку совершенно по-новому посмотреть на то, как ему прожить вторую половину жизни, которую он может прожить более осознанно, более свободно именно потому, что его страдания побуждают его жить более масштабно и взять на себя больше ответственности за свою жизнь.

*Джеймс Холлис,  
Хьюстон, Техас, США  
октябрь 2005 года*



Земную жизнь пройдя до половины,  
Я очутился в сумрачном лесу.

*Данте. Ад*

Наши сердца переполнены новой агонией, новой похотью и молчанием... Таинство стало более диким, а Бог — более великим. Власть темных сил тоже возросла, ибо их стало больше, и вся человеческая обитель испытывает великое потрясение.

*Никос Казандзакис. Спасители Бога*

Жизнь следует запоминать как события прошлого, но жить, устремившись в будущее.

*Сьорен Кьеркегор. Из записей Кьеркегора*

Иисус сказал: Когда вы рождаете это в себе, то, что вы имеете, спасет вас. Если вы не имеете этого в себе, то, чего вы не имеете в себе, умертвит вас.

*Евангелие от Фомы*



# ПРЕДИСЛОВИЕ

**П**очему в среднем возрасте многим из нас становится так плохо? Почему именно в этот период нашей жизни? Почему мы называем его кризисом? В чем заключается смысл этого кризиса?

В период кризиса среднего возраста, который я предпочитаю называть *Перевалом в середине пути*, у нас появляется возможность пересмотреть свою жизнь и задать себе вопрос, который иногда очень пугает, но всегда приносит облегчение: «Кто я такой, если отделить меня от моей биографии и ролей, которыми я исполняю?» Если мы начинаем понимать, что жизнь была посвящена укреплению своего ложного Я, что мы отыгрывали свою временную зрелость, увлеченные далекими от реальности ожиданиями, — значит, мы открыты для вступления в стадию второй зрелости, стадию настоящей личностной зрелости.

Перевал в середине пути — это возможность переопределения и переориентации личности, это ритуал перехода от затянувшегося подросткового периода «первой зрелости» к неизбежной встрече со старостью и смертью. Те, кто проходят через этот перевал осознанно, делают свою жизнь более осмысленной. Те, у кого такой переход происходит бессознательно, так и остаются в плену своего детства, независимо от того успеха, которого они могут добиться во внешней жизни.

Последние десять лет психоаналитической практики моими пациентами в основном были люди среднего возраста, и я снова и снова сталкивался с одним и тем же хорошо узнаваемым психологическим паттерном. Перевал в середине пути открывает поразительную, хотя зачастую и болезненную, возможность пересмотра представления о самом себе. Именно поэтому в данной книге поднимаются следующие вопросы:

Каким образом мы обретаем изначальное ощущение своего Я? Какие именно изменения предвещают Перевал в середине пути? Как образом мы можем перестроить ощущение своего Я? Какая связь между теорией индивидуации Юнга и нашими обязательствами по отношению к окружающим? Какие установки и изменения в поведении движут нами и поддерживают процесс индивидуации при переходе через этот Перевал, от таинства к обретению смысла жизни?

Представители глубинной психологии знают, что такая возможность личностного развития человека зависит от его способности к интериоризации и к принятию ответственности на себя. Если мы во всех своих проблемах всегда будем винить других людей, то даже «решенная» проблема не вызовет никаких изменений в нашей жизни. Если нам не хватает мужества, значит, нам не удастся изменить свой взгляд на жизнь. В письме, написанном в 1945 г., рассуждая о внутренней работе над личностным развитием, Юнг писал:

Деятельность состоит из трех стадий: инсайта, предварительной внутренней работы и самого действия. Психология требуется только на первой стадии, а на второй и третьей стадиях основная роль играет нравственная сила\*.

Многие из нас относятся к жизни, как к роману. Мы спокойно переходим с одной его страницы

---

\* C.G. Jung, *Letters*, vol. 1, p. 375.

на другую, ожидая, что на самой последней автор, наконец, раскроет нам весь смысл произведения. Хемингуэй как бы сказал, что если герой не умирает, значит, рассказ просто не закончен. Так вот, на последней странице мы умрем, независимо от того, пойдем мы или не пойдем логику всего происшедшего до этого. Возможность перехода через перевал в середине пути открывает путь к осознанию, принятию на себя ответственности за написание оставшихся страниц книги и риска за кардинальное изменение той жизни, которую мы призваны прожить.

На каком бы этапе жизни ни находился читатель, он все равно слышит призыв, похожий на тот, который услышал и описал в своем «Улиссе» Теннисон:

Угасает длинный день: медленно восходит луна: вокруг  
Многоголосица глубоких стонов. Пойдем же, друзья,  
Нам еще не поздно отправиться на поиски  
обновленного мира\*.

---

\* «Ulysses», in Louis Untermeyer, ed., *A Concise Treasury of Great Poems*, p. 299.

# ГЛАВА 1 ВЗРОСЛЕЮЩАЯ ЛИЧНОСТЬ

Э то было сразу после Второй мировой войны, когда я учился в пятом классе. Наш учитель принес в школу стеклянные оптические приОзмы, которые служили заготовками для перископов подводных лодок. Перед занятиями и после них мы забавлялись тем, что наклоняли эти призмы, направОля на стены и друг на друга лучики света. Мы были очарованы тем, как устроен мир, и каждый из нас пытался увидеть его сквозь различные грани приОзмы. Мне было интересно: дети, которые постоянОно носят очки, просто видят мир лучше, или же они видят совсем другой мир? Узнав о том, что стекла очков, которые мы носим, тоже преломляют свет, я стал размышлять над тем, может ли наблюдаемая нами реальность полностью зависеть от очков, через которые мы смотрим.

Иногда очень полезно вспомнить впечатления своей юности и признать, что любая реальность в определенной мере формируется очками, через котоОрые мы на нее смотрим. Родившись на свет, мы сразу становимся обладателями множества очков: генетиОческая наследственность, пол, особенности культуры и разнообразие нашего семейного окружения — все эти факторы формируют наше ощущение реальноО

сти. Спустя какое-то время, оглядываясь назад, приходится признать, что наше видение реальности не соответствовало истинной природе вещей: мы видели реальность сквозь эти очки.

Иногда психотерапевты составляют генограмму, представляющую собой эмоциональную родословную. История семьи, разросшейся за несколько поколений, позволяет раскрыть периодически повторяющиеся мотивы. Хотя генетическая предрасположенность безусловно играет определенную роль, становится ясно, что семья передает из поколения в поколение также и свое представление о жизни. Очки переходят от родителей к детям и так далее, и вместе с ними передается и особый взгляд на мир, и все, что из него следует. И глядя на окружающий мир через унаследованные нами очки, мы упускаем из виду некоторые его важные аспекты.

Возможно, первый шаг к осознанию значимости «перевала в середине пути» — это признание ограниченности этих очков, обладателями которых мы стали, родившись в определенной семье и в определенном культурном окружении. Именно благодаря им мы совершаем свой выбор и ощущаем на себе его последствия. Если бы мы родились в другом месте и в другое время, у других родителей, которые бы придерживались иных ценностей, у нас были бы совершенно иные очки. А те, которые достались нам, формируют условия нашей жизни; они определяют не то, кто мы такие, а то, каким образом мы смотрим на мир и совершаем свой выбор. Каждое поколение имеет склонность к антропоцентризму, стремясь доказать, что именно его видение мира является самым объективным. Следовательно, мы тоже не являемся исключением, веря в то, что наше видение является единственно возможным, единственно правильным, и мы очень редко допускаем мысль об обусловленности своего восприятия другими факторами.

Даже в самое счастливое время, время детства, может существовать ощущение опасности. Находясь в утробе матери, мы связаны с сердцебиением космоса. Отделение от матери происходит очень болезненно. Внезапно нас насильно выбрасывают в мир ослепляющего света, оглушающих звуков, земного тяготения и отчуждения — так начинается изгнание. Даже религия (от латинского слова *religio*, «связь между человеком и богами», или *religare*, «воссоединение») может рассматриваться как отражение поиска утерянных связей с космосом. Для многих такое лишение благодати и вступление в мир голода и насилия — а именно таково первое восприятие окружающего мира — оказывает огромное влияние на ощущение своего Я. Чтобы защититься от боли, люди уже в детском возрасте стараются не давать выхода своим аффективным, когнитивным и чувственным способностям. Потом у них развиваются социопатия и расстройства личности. Именно такими людьми наполнены наши тюрьмы; они толпами ходят по нашим улицам.

Грустно, но эти опустошенные люди имеют незначительный потенциал для изменений и личностного роста; их пугает необходимость открыть себя миру, полному мучительных страданий, через которые обязательно надо пройти, чтобы сформировать свою собственную личность. Многих жизнь превращает в настоящих невротиков, психика которых расщепляется между внутренней природой ребенка и миром социальных взаимоотношений. Мы даже можем предположить, что неисследованная личность взрослого человека представляет собой совокупность установок, стилей поведения и психических рефлексов, возникших вследствие детской травмы, основная цель которых заключается в том, чтобы как-то снизить уровень стресса и тревоги, испытываемых органической детской памятью, хранящейся у нас внутри. Органическая память, которую



мы можем назвать внутренним ребенком, а также наши разнообразные невроты есть не что иное, как стратегии, которые бессознательно развиваются для защиты этого внутреннего ребенка. (Здесь слово «невроз» используется не в клиническом смысле, а как обобщающий термин для расщепления между нашей естественной природой и процессом нашего окультуривания.)

Природу детской травмы можно вчерне описать двумя основными категориями: 1) переживание преО небрежения или отвержения; 2) переживание эмоциоО нального подавления внешним миром.

Личность, которую мы можем назвать взрослеО ющей, представляет собой совокупность стратегий, выбранных ребенком с хрупкой психикой, чтобы с их помощью противостоять экзистенциальному страху. Эта совокупность стилей поведения и усО тановок обычно формируется у ребенка в возрасте до пяти лет и принимает вид самых разных стратеО гий поведения, имеющих один общий мотив — саО мозащиту.

Хотя внешние силы, например, война, нищета или какиеОо личные невзгоды, играют огромную роль в ощущении ребенком своего Я и окружаО ющего его мира, самое сильное влияние на нашу жизнь оказывают детскоО родительские отношения. Изучая проявление когнитивных процессов в так называемых примитивных культурах, антрополоО ги обратили внимание на их сходство с формами мышления современных детей. Для примитивных культур характерно «анимистическое» и магичеО ское мышление.

Для свойственного этим культурам недиффеО ренцированного мышления, как и для детского мышО ления, характерно, что мир наполнен душой; кажетО ся, что внутренняя и внешняя энергия принадлежат одной реальности. Это и есть анимистическое мышО ление. К тому же представители этих культур (как,

впрочем, и дети) полагают, что внутренняя реальность влияет на внешний мир, а внешняя — на внутренний. Это магическое мышление. Подобно дикарям, которые ограничиваются лишь изучением своей пещеры или тропического леса, ребенок старается познать реальность, прежде всего, для того, чтобы как можно лучше к ней адаптироваться и тем самым повысить вероятность своего выживания в будущем. (В известном платоновском мифе о пещере предел человеческого познания описывается в аллегорической форме — люди, заключенные в темницу, судят о жизни лишь по теням, отбрасываемым на стены, к которым они прикованы.) Таким образом, выводы ребенка относительно устройства внешнего мира основаны на очень узком спектре наблюдений и неизбежно являются неполными и предвзятыми. Ребенок не может сказать: «У моих родителей есть проблемы, которые оказали на меня огромное влияние». Он может лишь почувствовать, что жизнь для него тревожна, а мир небезопасен.

Пытаясь прочувствовать среду, окружающую детско-родительские отношения, ребенок интерпретирует свое ощущение тремя разными способами.

*1. Ребенок феноменологически интерпретирует тактильную и эмоциональную связь или ее отсутствие как базовое представление о жизни.* Является ли она предсказуемой и успокаивающей, или же неопределенной, болезненной и вызывающей тревогу? Это первичное восприятие жизни, формирующее у ребенка базовое доверие.

*2. Ребенок интерпретирует особенности родительского поведения как базовое представление о своем Я.* Так как ребенок время от времени переживает ощущение или восприятие внутреннего мира родителя, родительская депрессия, гнев или тревожность могут интерпретироваться как актуальное состояние самого ребенка. Тогда малыш делает следующий вывод: «Я такой, каким меня видят,

или такой, каким меня считают». (Тридцатисемилетний мужчина спросил умирающего отца: «Почему мы с тобой всегда были так далеки друг от друга?» В ответ он услышал от отца такое признание: «Помнишь, когда тебе было десять лет, ты уронил в туалет свою игрушку — знаешь ли ты, чего мне стоило вытащить ее оттуда?» Далее последовал еще целый перечень подобных событий. Сын вышел из больницы свободным человеком. До этого он всегда считал себя недостойным отцовской любви. А отец, проявив свои истинные мелочные чувства, дал сыну свободу, необходимую ему для обретения нового образа своего Я.)

*3. Ребенок наблюдает, каким образом взрослые сражаются с жизнью, и интериоризирует не только их поведение, но и их установки по отношению к самому себе и к окружающему миру.* Таким образом у него возникает представление о приемлемых для него способах поведения по отношению к окружающему миру. (Одна женщина, ощущавшая на себе нескончаемую материнскую тревогу, рассказывала, что пока она не пошла в колледж, она никогда не задавала себе вопрос, почему мать так деспотична по отношению к ней и почему она все время ожидает худшего. Сначала эта женщина полагала, что другие студенты просто не знали о том, что в жизни все так плохо. Но на втором курсе она стала подозревать, что попала в плен материнской тревоги и что могла бы попробовать более спокойно воспринимать себя и окружающий мир.)

Ясно, что выводы, к которым приходит ребенок в отношении своего Я и окружающего его мира, основаны на очень ограниченном опыте наблюдения за специфическими родительскими реакциями на конкретные проблемы. Его индивидуальное мироощущение чрезвычайно перегружено магическим мышлением: «все, что я ощущаю, связано со мной и имеет ко мне прямое отношение». Окончательные выводы

также страдают чрезмерными обобщениями, ибо неО известное можно оценить только исходя из того, что известно на данный момент. На основе столь искаО женного исходного взгляда, слишком узкого и осноО ванного на множестве предрассудков, у человека формируются система восприятия, стиль поведения и характерные реакции. Вооружившись всем этим арсеналом, он продолжает свой жизненный путь, обоО ладая крайне односторонним и ограниченным взгляО дом на мир.

Индивидуальный характер этого неадекватного самоощущения, и стратегии, с самого раннего возраО ста стремящиеся определить черты личности, измеО няются в соответствии с природой детских пережиО ваний. Из каждой разновидности травмы, вызванной отвержением или эмоциональным подавлением, разоО вивается комплекс поведенческих стилей в виде бесО сознательных рефлекторных реакций\*.

Когда ребенок эмоционально подавлен, он посО тоянно ощущает величие Другого, проникающеО го через хрупкие границы детского Я. Не обладая достаточными ресурсами и волей, чтобы выбрать другие условия жизни, и даже способностью объеО тивировать суть проблемы, рассмотрев ее с точки зрения Другого, не имея достаточно возможностей для сравнения собственных ощущений, ребенок деО монстрирует защитные реакции, становясь сверхО чувствительным к воздействию своего окружения, и «выбирает» пассивность, созависимость или наО вязчивое поведение, чтобы защитить свою хрупкую

---

\* Здесь идет речь о восприятиях и переживаниях, которые могут вносить свой вклад в кризис зарождения у человеО ка своего Я. Хорошо, что это картина неполная. Обычно у каждого человека в детстве существуют свои привычО ные радости. Например, утром он просыпается, зная, что на столе его ждет завтрак, или что новый день откроет новые возможности для расширения и углубления его отношения к жизни.

психическую структуру. Он учится самым разным формам приспособления, так как его Я ощущает от О носительную беспомощность перед воздействием внешнего мира, которое он ощущает как внутреннее эмоциональное подавление. Так, мужчина, отыгрывающий постоянные притязания матери, требующей, чтобы он превзошел достижения своего отца и добился настоящего «успеха», становится высококлассным профессионалом, сохраняя при этом привычку впустую тратить деньги. В конечном счете он приходит к финансовому краху и эмоциональному истощению. Его взрослая жизнь, которая со стороны казалась следствием сознательного выбора свободной личности, по существу, оказалась вынужденным согласием с избыточным и эмоционально подавляющим прессингом со стороны Другого, сочетаемым с бессознательным мятежом, проявляющимся в стремлении к поражению в форме пассивно-агрессивного протеста.

Столкнувшись с отвержением — то есть с недостаточным проявлением заботы и внимания, — ребенок может «выбрать» стратегии зависимости и/или провести свою жизнь в бессознательном поиске «лучшего» Другого. Так, женщина, испытывавшая в детстве родительское отвержение, позже старалась привязать к себе многих мужчин — одного любовника за другим, — но все ее связи заканчивались фрустрацией и крахом ее иллюзий. Ее потребность в эмоциональной поддержке в какой-то степени отпугивала мужчин, и в то же время она бессознательно выбирала мужчин, которые проявляли по отношению к ней эмоциональную холодность. Ее отец никогда не был ей эмоционально близок, поэтому ее жизнь постепенно и рефлекторно формировалась на основе ее двойственного саморазрушающего ощущения себя как «человека, в чем-то обделенного, а следовательно — заслуживающего лишь того, что она имеет», и тщетной на

дежды на то, что очередной мужчина сможет исцелить ее внутреннюю травму детско-родительских отношений.

Такие травмы и разные бессознательные реакции, усвоенные внутренним ребенком, становятся чрезвычайно сильными психическими детерминантами поведения взрослого человека. Этот ребенок не может воплотиться в свободной личности. Из существующих детских травм личностный выбор взрослого человека низводится на уровень рефлекторных реакций на переживания и травмы раннего детства.

Согласно юнгианской модели, в любой такой рефлекторной, эмоционально заряженной реакции просматривается связь с природой личностного комплекса. Сам по себе комплекс нейтрален, хотя он содержит эмоциональный заряд, связанный с ощущаемым и интериоризированным образом. Чем больше сила первичного ощущения и чем дольше оно длится, тем большее влияние оказывает комплекс на жизнь человека. Появление комплексов неизбежно, так как каждый из нас обладает своей индивидуальной историей. Проблема заключается не в том, что у нас есть комплексы, а в том, что комплексы обладают властью над нами. Некоторые из них оказываются полезными для защиты человеческого организма, зато другие влияют на выбор человека и даже могут довлеть над ним на протяжении всей его жизни.

Комплексы всегда более или менее неосознаны; они эмоционально заряжены и действуют автономно. Хотя обычно они активизируются благодаря реальному внешнему событию, психика функционирует по аналогии, задавая себе вопрос: «Когда нечто подобное случалось со мной раньше?» Стимул, который сегодня является чрезвычайно сильным, может лишь отдаленно напоминать то, что случилось в далеком прошлом. Но если ситуация оказывается

эмоционально близкой к тому, что произошло ранее, включается реакция, обусловленная тем прошлым событием. Лишь очень немногие из нас лишены эмоционально заряженных реакций в таких сферах, как секс, деньги и власть, ибо такие реакции, как правило, связаны с глубокими переживаниями в прошлой жизни.

Наибольшее влияние оказывают на нас материнский и отцовский комплексы, которые интериоризировали переживания, связанные с нашими отношениями с родителями. Эти два человека — отец и мать — являются для нас самыми важными. Именно они «построили корабль и спустили его на воду». Мы были их замыслом, их стратегическим поступком, и благодаря их решению нам пришлось столкнуться с этой жизнью. Так, например, мачо-герои Хемингуэя, кроме всего прочего, были воплощением гиперкомпенсации страха перед женщинами у мальчика, выросшего в местечке Дубовый парк в штате Иллинойс. Этот страх появился у него в отношениях с матерью, которой очень хотелось, чтобы у нее родилась дочь, и которая оставалась эмоционально притягательной и навязчиво-требовательной даже тогда, когда он уже стал взрослым. Франц Кафка был настолько подавлен своим властным отцом, что вселенная казалась ему могучей, далекой и безразличной. Это не значит, что произведения искусства, созданные этими и другими художниками, нельзя назвать великими — они определенно являются таковыми, — но форма и личные мотивы творчества авторов заключались в проработке, компенсации и, по возможности, преодолении первичных родительских комплексов.

Итак, все мы живем бессознательными рефлексами, связанными с нашим прошлым. Даже в раннем детстве постоянно растет расщепление между нашей внутренней природой и социализированным Я. Два века назад это отметил Вордсворт в «Оде на близость бессмертия»:

Небеса лежат подле нас в нашем детстве!  
 Тени тюремного дома постепенно закрываются  
 Перед растущим мальчиком...  
 И человек, постоянно чувствуя свою смерть,  
 Попадает прямо на дневной свет\*.

Вордсворту процесс социализации представляется постепенным расставанием человека с естественным для него ощущением своего Я, которое сопутствует появлению на свет каждого из нас. В пьесе Юджина О'Нила «Путешествие в ночь длиною в день» мать (персонаж пьесы) считает это обстоятельство еще более трагичным:

«Никто из нас ничего не может сделать с тем, что преподносит нам жизнь. Все события происходят раньше, чем мы их осознаем. Как только они происходят, они могут заставить вас поступить как-то иначе, и так будет продолжаться до тех пор, пока не произойдет нечто между тобой и тем, кем бы ты хотел быть, и ты навсегда потеряешь свое истинное Я»\*\*.

Древние греки ощущали это расщепление двадцать пять веков назад. Их трагические персонажи не были злыми, хотя иногда они могли совершать зло. Это были личности, ограниченные незнанием самих себя. *Hamartia* (слово, которое иногда переводится как «уязвленное или искаженное видение», однако я предпочитаю другой перевод: «больное воображение». — Д.Х.) — это очки, глядя через которые, они совершали свой выбор. Когда выбор сделан, его последствия определяются совокупностью наших бессознательных сил и рефлекторных реакций. Трагическое ощущение жизни, которое декларируется во всех этих жестоких драмах, предполагает, что все мы — главные герои в собственной драме — мо

\* См.: Ernest Bernbaum, ed., *Anthology of Romanticism*, p. 232.

\*\* *Complete Plays*, p. 212.



жем пережить трагедию. Нас может привести к ней какая-то неведомая сила. Освобождающая мощь греческой трагедии заключается в том, что через страдания герой приходит к мудрости, то есть к обновленным отношениям между внутренней правдой (характером) и внешней правдой (богами или судьбой). Наша жизнь трагична лишь в той степени, в которой мы продолжаем оставаться бессознательными в отношении роли автономных комплексов и возрастающих расхождений между нашей природой и нашим выбором.

Ощущение кризиса среднего возраста вызывает, прежде всего боль, обусловленная этим расщеплением. Расхождение между внутренним ощущением Я и социализированной личностью становится столь разительным, что уже не хватает сил, чтобы подавлять или хотя бы сдерживать страдания. Происходит то, что психологи называют декомпенсацией. Человек продолжает действовать, исходя из прежних установок и стратегий, которые к настоящему времени уже утратили свою эффективность. Фактически создается полная свобода для появления симптомов кризиса среднего возраста, ибо эти симптомы представляют собой не только инстинктивную основу Я, скрытую под социализированной личностью, но и мощный толчок к обновлению.

Переход через Перевал в середине пути происходит в страшной борьбе между социализированной личностью и требованиями, которые предъявляет самость. Человек, испытывающий такое переживание, часто впадает в панику и говорит: «Я больше не знаю, кто я». И действительно: человеку, который когда-то был, должен прийти на смену человек, который будет. Первый должен умереть. Поэтому нет ничего удивительного в том, что тревога достигает предельных величин. Человек психологически приговорен к тому, чтобы его старое Я умерло и на смену ему появилось новое.

Такого рода смерть и возрождение — не конечный пункт странствия, а всего лишь переход. Необходимо преодолеть Перевал в середине пути, чтобы достичь своего максимального потенциала и в зрелом возрасте обрести жизненную силу и мудрость. Поэтому Перевал в середине пути — это совокупность исходящих изнутри требований к поступательному движению от взрослеющей личности к истинной взрослости, от ложного Я — к подлинной зрелости.

## ГЛАВА 2 НА ПОДСТУПАХ К ПЕРЕВАЛУ

**К**ризис среднего возраста — современное понятие. Перед тем, как в середине XX века средняя продолжительность человеческой жизни резко увеличилась, она была, по выражению Томаса Гоббса, «мерзкой, зверской и недолгой»\*. Изменения в системе здравоохранения, происшедшие в сороковые годы, дали человечеству надежду и положили начало новой эпохе. Если побывать на старых американских кладбищах, можно увидеть длинные ряды могил детей, умерших во время эпидемий чумы, малярии, дифтерита, туберкулеза, оспы и тифа. Все эти болезни минуют современных детей благодаря всеобщей вакцинации. (Мне вспоминается мой родной город с населением в 100000 человек, в котором из-за эпидемии полиомиелита был закрыт доступ во все общественные места, за исключением самых необходимых: запрещалось посещение парков, кинотеатров, бассейнов и т. д.)

Те же, кто дожил до преклонного возраста, попадали под жесткий контроль мощных социальных институтов: церкви, семьи и общественной морали. (Во время моего детства на разведенных людей

---

\* *Selections*, p. 106.

смотрели почти как на преступников.) Различия между полами были отчетливыми и абсолютными, что ущемляло права, как мужчин, так и женщин. Семейные и этнические традиции создавали у людей ощущение корней, а иногда и определенной общности, но вместе с тем приводили к кровосмесению и мешали проявлению независимости. Считалось, что девушка должна выйти замуж, иметь семью, вырастить детей и стать центром системы, сохраняющей и передающей ценности. Мальчик же, став взрослым, должен был унаследовать роль отца, стать для семьи добытчиком, но при этом участвовать также в сохранении и передаче семейных ценностей.

Многие из этих ценностей и по сей день признаются и поддерживаются на должном уровне. Но, признавая значимость подобных институциональных ожиданий, надо иметь в виду и связанные с ними глубокие душевные страдания. Нам не стоит механически аплодировать юбилярам, отмечающим золотую свадьбу, не зная о том, какие чувства они испытывали в течение этих пятидесяти лет. Быть может, они боялись изменений, боялись быть честными друг с другом — и страдали от этого. Ребенок, который жил только для того, чтобы отвечать родительским ожиданиям, мог в результате потерять свою собственную душу. Сохранение и воспроизведение ценностей само по себе не является добродетелью.

Наших предков редко посещала мысль, что человек приходит в этот мир для того, чтобы быть самим собой, — таинственным, но совершенно уникальным созданием, ценности которого могут отличаться от ценностей его родных и близких. Даже сейчас встречаются люди, которые усматривают в этой мысли отголоски ереси. Но для современной эпохи в основном характерно радикальное смещение фокуса психологической энергии от институциональных

нальных установок к индивидуальным. Не столь важны отдельные изменения: современное мировое понимание сместилось от царского скипетра и церковной митры к человеческой личности. Великие идеологии, объединявшие миллионы людей, потеряли большую часть своей коллективной психической энергии, оставив наших современников в состоянии полной изоляции. Полтора века тому назад Мэттью Арнольд заметил, что мы блуждаем «меж двух миров, один уж мертв, другой бессилён, чтоб родиться»\*. Хорошо это или плохо, но получилось так, что психическая гравитация сместилась от институционального выбора к индивидуальному. Перевал в середине пути сегодня существует не только потому, что люди живут достаточно долго, но и потому, что современное западное общество должно признать: нам самим принадлежит теперь главная роль в формировании нашей жизни.

### ***Тектоническое давление и сейсмические толчки***

Как предполагалось ранее, Перевал начинается с тектонического давления, направленного из глубины вверх. Подобно пластам земной коры, которые, смещаясь, трутся друг о друга и создают огромное давление, вызывающее землетрясения, сталкиваются между собой и отдельные пласты человеческой личности. Ощущение Я, приобретенное человеком в результате социализации, вместе со сформировавшимся у него восприятием, с совокупностью комплексов, с защитами его внутреннего ребенка, начинает скрипеть и скрежетать в борьбе с великой самостью, которая ищет возможность своего выражения.

---

\* «Stanzas from “The Grand Chartreuse”», *Poetry and Criticism of Matthew Arnold*, p. 187.

Несмотря на возрастающее давление, это знание, выполняющее защитные функции, может игнорировать эти сейсмические толчки. Так или иначе, задолго до осознания наступившего кризиса появляются его признаки и симптомы: депрессия, которую человек старается превозмочь, чрезмерное пристрастие к алкоголю, употребление марихуаны, продлевающей время занятия любовью, беспорядочные любовные связи, постоянная смена места работы и так далее — все эти усилия направлены на преодоление, игнорирование или избежание воздействия глубинного давления. С терапевтической точки зрения появление симптомов можно лишь приветствовать, ибо они не только указывают на наличие травмы, но и свидетельствуют о существовании здоровой психики, способной к саморегуляции.

Юнг заметил, что «в конечном счете невроз слепует понимать как страдания не осознавшей себя души»\*. Это не значит, что нельзя достичь ощущения полноты жизни, не испытывая страданий, но раз уж наступила пора страданий, нам остается постичь их смысл.

Во время Второй мировой войны немецкий теолог Дитрих Бонхоффер принял мученическую смерть за сопротивление гитлеровскому режиму. Из концентрационного лагеря во Фленцбурге ему удалось переправить на волю несколько статей и писем. Одна такая статья наполнена мучительными сомнениями, возникающими при попытке ответить на сакраментальный вопрос: «Знал ли все-таки Бог об этом лагере и об ужасных условиях жизни в нем?» В конце концов Бонхоффер понял, что не сможет ответить на этот вопрос, но пришел к мудрому выводу, что его долг состоит в том, чтобы пережить весь этот

---

\* «Psychotherapists or the Clergy», *Psychology and Religion: West and East*, CW 11, par. 497.

ужас и увидеть, как в этих условиях воплощается воля Божья\*.

Поэтому можно предположить, что в страданиях, вызванных тектоническим давлением психики, может и не раскрыться конечная цель человеческой жизни. Но человек обязан найти смысл того внутреннего конфликта, который возникает при переходе через Перевал. В результате такого предопределенного судьбой потрясения, этого умирания–возрождения, возникает новая жизнь. У человека появляется возможность, осмыслив свои страдания и сделав из них соответствующие выводы, прожить новую, более осознанную жизнь.

Осознание Перевала начинается в тот момент, когда человек бывает серьезно потрясен воздействием своего бессознательного. Мне встречалось много людей, на подходе к Перевалу столкнувшихся с тяжелой, иногда смертельной болезнью или со смертью супруга. К моменту нашей встречи, в свои пятьдесят или шестьдесят лет, они все еще оставались во власти бессознательного, подавленные комплексами или коллективными ценностями, так что вопросы перехода через Перевал в середине пути их совсем не волновали. (В следующей главе я приведу конкретные примеры.)

Перевал в середине пути скорее можно назвать психологическим переживанием, чем хронологическим событием. В греческом языке существуют два слова, которые обозначают время: «*chronos*» и «*kairos*», но они существенно отличаются по своему значению. *Chronos* — это равномерное, поступательное движение времени; *kairos* — время, раскрывающееся в своем глубинном измерении. Таким образом, 1776 год для американцев означает существенно больше, чем обычный календарный год; это — трансцендентное событие, определившее каждый последующий год в современно

---

\* *Letters and Papers from Prison*, p. 210.

ной истории США. Перевал наступает, когда человек вынужден увидеть в своей жизни нечто большее, чем просто хронологическую последовательность лет. Чем более бессознательным остается человек — что очень легко в нашей культуре,— тем с большей вероятностью он будет рассматривать жизнь лишь как последовательность событий с неизвестным концом, значение которого прояснится с течением времени. Когда человека потрясает его бессознательное, тогда ось вертикальной размерности, *kairos*, пересекает горизонтальную плоскость его жизни. И тогда у него появляется перспектива погружения в глубину: «Кто я все-таки такой и куда меня влечет?»

Переход через Перевал происходит, когда человеку приходится заново задавать вопросы, которые однажды уже появлялись в его детском сознании, но со временем стерлись из памяти. Этот переход начинается тогда, когда ему уже не удастся избежать проблем, которые ранее получалось обходить стороной. К нему неумолимо возвращается вопрос о его идентичности, и он уже не может уклониться от его решения. Повторяю: переход через Перевал в середине пути начинается с вопроса: «Кто я такой, если вычесть мою индивидуальную историю и те роли, которые мне приходилось исполнять?»

Наше прошлое постоянно присутствует в нашей психике, оно динамично и автономно: оно сформировало нас и продолжает оказывать свое воздействие. Так как мы были созданы для исполнения социальных ролей, например, роли супруга, родителя или добытчика в семье,— мы проецируем свою идентичность на эти роли. Джеймс Аджи начал свою автобиографическую повесть так: «Сейчас вы узнаете о летних вечерах в Кноксвилле, штат Теннесси, о том времени, когда я там жил и вполне успешно выдавал себя за ребенка»\*. Все великие вопросы появились

---

\* *A Death in the Family*, p. 11.



еще тогда, когда мы были детьми и по ночам, лежа в своей кровати, молча наблюдали за взрослыми, не спуская с них глаз, замирая от страха и наслаждения. Но бремя образования, вживание в роль родителя и постепенное окультуривание со временем вытеснили детский трепет и заменили его социальными ожиданиями и культурными нормами. Аджи завершает свое предисловие, вспоминая о том, как взрослые брали его из кровати «как самое близкое и любимое в доме существо: но они никогда, ни за что, ни сейчас, ни потом не говорили мне, кто я такой, и никогда об этом мне не скажут»\*.

Такие серьезные вопросы придают ценность и значимость нашей жизни. Если мы забываем о них, то попадаем в плен социальных условностей, пошлости и в конце концов — отчаяния. Если нам по счастью достаточно пострадать, то испытанные потрясения пробудят сопротивляющееся сознание, и эти вопросы встанут перед нами вновь. Если же у нас хватит мужества и желания самим позаботиться о себе, то через эти страдания мы сможем вновь вернуть себя к жизни.

Хотя некоторые из нас встречаются со своим Я в результате какой-то беды или несчастья, предупреждения о грядущих страданиях возникают гораздо раньше. Мы почти не ощущаем легких подземных толчков у нас под ногами, а потому сначала просто не обращаем на них внимания. Тектонические толчки, старшие братья тектонического напряжения, происходят еще до того, как мы полностью их осознаем.

Я знаю человека, который в двадцать восемь лет достиг всего, о чем мечтал: стал доктором наук, обзавелся семьей, опубликовал книгу, получил хорошую преподавательскую должность. Впервые он почувствовал близость сейсмических толчков через

---

\* Там же, р. 15.

несколько лет после того, как достиг желаемого: он стал скучать и постоянно ощущать недостаток энергии. С ним случилось то, что в той или иной мере случается с большинством из нас. В последующие десять лет он написал еще несколько книг, у него родилось еще несколько детей, ему предложили еще лучшую преподавательскую должность. Вся его деятельность подчинялась определенному рациональному плану и производила очень хорошее внешнее впечатление, являясь типичной карьерной лестницей, по которой все мы стремимся как можно выше подняться, проецируя на нее свою идентичность. Когда ему исполнилось тридцать семь лет, он оказался в глубокой депрессии, которая до этого развивалась в скрытой форме, и почувствовал почти полное безразличие к жизни, утратившей для него всякий смысл. Он бросил работу, ушел из семьи и открыл в другом городе кафе в викторианском стиле. Стало ли такое поведение перкомпенсацией его прошлой жизни? Подавил ли он в себе правильные и полезные вопросы, которые встали перед ним на подходе к Перевалу и заставили ли обратить на себя внимание? Или же что-то случайно натолкнуло его на путь, который во второй половине жизни оказался для него более предпочтительным? Он сказал, что, наверно, только время даст ответы на все эти вопросы.

Часто сейсмические толчки ощущаются даже в неполные тридцать лет, но в этом возрасте их можно просто не заметить. Наполненная жизнь, манящие дороги, крутые виражи требуют все больше усилий, но человек довольно легко, без особого напряжения, тратит все больше энергии и практически не обращает внимания на сделанные ему предупреждения. Ему приходится несколько раз пройти по кругу только для того, чтобы точно узнать, круг ли это или овал. Прочувствовать, осознать свои психологические паттерны, с их издержками и побочными

ми эффектами, человек может тогда, когда не едиО  
ножды выстрадал их. Часто при ретроспективном  
взгляде на свое поведение люди испытывают разочаО  
рование и унижение, видя свои ошибки, признавая  
свою наивность и осознавая свои проекции. Но таО  
ково типичное состояние первой взрослости: полное  
просчетов, озарений, запретов, ошибочных предО  
положений с обязательным молчаливым проигрыО  
ванием извлеченных из памяти детских установок.  
Если не произошло движения вперед с неизбежным  
совершением ошибок и набиванием на лбу шишек,—  
значит, человеку приходится оставаться в состоянии  
детства. Если же он пересматривает свою жизнь,  
оказавшись в начале ее второй половины в поворотО  
ной точке, то ему следует осознать совершенные им  
неизбежные бессознательные просчеты и простить  
себя за них. Но не прийти к осознанию даже во втоО  
рой половине жизни — значит, совершить непростиО  
тельную ошибку.

Существует ряд характерных симптомов или  
ощущений, на которых мы подробнее остановимся  
ниже. Они позволяют уяснить требования, предъО  
являемые жизнью при переходе через Перевал. Эти  
симптомы и переживания проявляются независимо  
от воли Эго. Они дают о себе знать тихо и постепенО  
но, день за днем, нарушая сон внутреннего ребенка,  
который хочет предсказуемости и больше всего цеО  
нит безопасность. Однако эти симптомы свидетельО  
ствуют о неизбежном движении жизни к неизвесО  
тной конечной цели — телеологическом процессе,  
подчиняющемся таинствам природы и имеющем  
мало общего с желаниями и чаяниями невротичеО  
ского Эго.

### *Новый тип мышления*

Как упоминалось ранее, для детского возраста характерно магическое мышление. Это ребенка еще не закалило в борьбе, еще не определилось в отношении собственных границ. Внешний мир объектов и внутренний мир желаний часто сливаются между собой. Желания кажутся возможностями, и даже очень вероятными. В них проявляется нарциссизм ребенка, который хочет считать себя центром вселенной. Такое мышление является иллюзорным и возвышенным, но для ребенка это совершенно естественный стиль мышления. «Я хочу стать взрослой, нарядиться в белое платье и выйти замуж за принца». «Я хочу стать космонавтом». «Когда я вырасту, я стану известной рок-звездой». (Попробуйте вспомнить свои самые сокровенные детские желания и поразмышлять, что с ними сделала жизнь.) Магическое мышление ребенка больше всего заставляет его поверить в свое бессмертие — в то, что он обязательно станет известным и богатым, что ему удастся спрятаться от смерти, а значит, избежать той участи, которая ждет всех остальных. Такой тип мышления преобладает до десяти лет, хотя к этому возрасту дети уже очень хорошо ощущают свои ограничения. Иллюзия собственного превосходства и неординарности иногда имеет тяжелые последствия для некоторых детей, но на других она не оказывает никакого влияния. (В детстве я думал, что, став взрослым, мог бы заменить Джо Димаджио, центрального команды «Нью-Йорк Янки». Увы, оказалось, что всеми необходимыми качествами центрального обладал не я, а Микки Мантл.)

Чувствуя боль и пребывая в полном смятении, которое присуще подростковому возрасту, страдающий ребенок надевает на себя маску грубости. К тому же его совсем некрепшее Эго проявляет устойчивую склонность к мышлению, которое сейчас

называют героическим. Хотя оно становится гораздо более реалистичным, в нем все равно сохраняется способность надеяться и проецировать все неизвестное ему содержание с помощью фантазии о величии и совершенстве. Можно с грустью смотреть на жалкие руины родительского брака и прийти к выводу: «Я знаю жизнь лучше, чем они, и поступлю гораздо умнее». Можно по-прежнему надеяться получить должность генерального директора фирмы, написать великий американский роман, стать потрясающим родителем.

Героическое мышление полезно, ибо, если ждать только грядущих испытаний и разочарований, кому же захочется становиться взрослым? Люди меня иногда спрашивают, когда наступит день их торжества, но как бы ни было неприятно произносить такие слова, у меня все-таки не хватает душевных сил на то, чтобы сказать им правду. А кто может, спокойно глядя в вопрошающие и исполненные надежды глаза человека, сказать: «Несколько лет спустя вы, скорее всего, возненавидите свою работу, ваш брак будет висеть на волоске, ваши дети вызовут у вас сердечный приступ и вы испытаете столько страданий и потрясений, что подумаете о том, не написать ли книгу о своей жизни». Кто может поступить таким образом по отношению к тем романтичным и наивным людям, стремящимся через тернии к звездам и горящим желанием обязательно их достичь, даже если они пошли той же кривой и скользкой дорогой, которой шли их родители?

Героическое мышление, с характерными для него чаяниями и планами, слегка видоизменяемое под воздействием исторического времени, заставляет молодых людей покидать дом и погружаться в водоворот жизни — как, собственно, и должно быть. Юный Вордсворт, который переправился через ЛаМанш и оказался во Франции в самом начале революции, написал, что быть молодым и присутствовать

там — все равно, что оказаться на небесах\*. Через неО сколько лет его восторг сменился презрением, когда он увидел, как все обещания революционеров в итоге привели к наполеоновской диктатуре. Изможденный в боях и сражениях, Т.Е. Лоуренс убедился в том, что старики фактически предали все его надежды на будущее, подписав мирный договор. Но и по сей день молодежь срывается с места, падает, поднимаетО ся и все начинает сначала, вновь совершает ошибки, встает и продолжает идти вперед, подчиняясь велеО нию времени.

Человек оказывается на подходе к Перевалу, когда его магическое детское мышление и героичеО ское мышление подросткового возраста перестают соответствовать его жизненному опыту. Люди, переО шагнувшие тридцатилетие и приблизившиеся к соО рокалетнему рубежу, испытали достаточно разочаО рований и душевной боли, чтобы перерастить остатки своей подростковой психологии. Каждый человек в среднем возрасте пережил крушение своих планов, надежд и ожиданий, ощущая при этом, как ему не хватало таланта, интеллекта, а зачастую и мужества.

Таким образом, тот тип мышления, который хаО рактеризует ощущение перехода через Перевал, проО ще всего назвать реалистическим. Реалистическое мышление дает нам перспективу. Греческая трагедия показывает нам, что в финале главный герой мог бы стать богачом, но не стал, так как вернулся к истинО ным отношениям с богами. Шекспировский Король Лир был неплохой человек; но он был глупец, ибо не знал, что такое любовь. Он нуждался в сладкой, обоО манной лести; он заплатил за это своим физическим и психическим здоровьем, и только после этого к нему пришло прозрение.

Итак, жизнь открывает всем нам совершенно иную перспективу: надо отказаться от юношеского

---

\* «The Prelude», *Poetical Works of Wordsworth*, p. 570.

высокомерия и гордыни и научиться видеть разницу между надеждой, знанием и мудростью. Надежда основана на вероятном событии. Знания появляются в результате ценного урока переживаний. Мудрости всегда сопутствует скромность, и никогда — чванливость. Например, мудрость Сократа заключалась в том, что он знал то, что ничего не знал (но его «ничего» стоило много больше поучений софистов и знатоков, живших в его время).

Реалистическое мышление в среднем возрасте имеет определенную цель: сохранение равновесия и восстановление смиренного, но достойного отношения человека к окружающему его миру. Один мой друг как-то сказал, что знал, когда у него наступит кризис среднего возраста. Это понимание возникло как мысль, как фраза в голове, истинность которой не подлежала сомнению. Мысль была такова: «моя жизнь никогда не была цельной, а состояла из отдельных фрагментов». Его психика открыто заявила о том, что все непомерные ожидания, присущие его молодости, были тщетными. Такое осознание одних людей могло привести к краху, зато другим позволяло пойти дальше и задать следующий вопрос: «Что же теперь мне нужно делать?»

### ***Изменения в идентичности***

Если человеку удастся прожить всю жизнь полностью, он последовательно проходит через несколько разных идентичностей. Самая естественная цель Эго состоит в том, чтобы справиться с экзистенциальной тревогой, стабилизируя, насколько это возможно, жизнь человека. Но сама суть жизни предполагает, что изменяются ее требования. Приблизительно через каждые семь–десять лет личность человека существенно меняется. Посмотрите, каким вы были в 14 лет, в 21 год, в 28 и, скажем, в 35 лет. Постепенно

взрослея, каждый из нас вынужден совершать такие переходы. Вполне возможно обобщить все эти циклические изменения и выделить социальные и психологические задачи каждой стадии. В то время как Эго хвастливо предполагает, что оно руководит жизнью и так будет всегда, жизнь идет своим чередом. Жизнь — это автономный процесс, неизбежно диалектический, с постоянным чередованием смерти и возрождения. Признание неизбежности изменений — очень мудрый шаг, но по своей природе мы не склонны отказываться от того, что мы намеревались достичь\*.

Несколько лет тому назад очень популярным было произведение Гейла Шихи «Переходы». Его популярность свидетельствует о важности самой проблемы периодических изменений. Кроме того, Мирча Элиаде, Джозеф Кэмпбелл и другие социологи и антропологи предположили, что наша культура лишилась мифологической путеводной карты, которая позволяла видеть личность в более широком контексте. Не имея божественных образов, которым раньше внимало все племя, современные люди отрезаны от своих истоков и плывут по воле волн, не имея на разных стадиях жизни ни ориентиров, ни образцов для подражания, ни помощи. При переходе через Перевал человек сначала умирает, потом возрождается. В это время у него часто возникает ощущение страха и одиночества из-за отсутствия переходных ритуалов и даже значительной помощи, которую могли бы оказать ему то

---

\* Бессознательное часто признает наличие сопротивления и указывает на необходимость изменений. Тогда в сновидениях появляются образы затопленных или взорванных домов, украденных или заглохших автомобилей, или же потерянного или украденного бумажника или портмоне, в котором находился паспорт или удостоверение личности. Появление этих образов свидетельствует о том, что прежнее состояние Эго больше не является адекватным.



варищи, но они сами, так же как и он, блуждают в неизвестности.

Поскольку жизнь проходит через множество стадий, то каждый переход неизбежно вызывает что-то вроде частичной смерти; при этом имеются четыре более продолжительные стадии, каждая из них способна определить личностную идентичность.

Первая идентичность — детство — в основном характеризуется зависимостью Эго от психологической атмосферы, созданной родительским миром. Физическая зависимость ребенка от родителей очевидна; но еще сильнее оказывается психологическая зависимость, сущность которой заключается в идентификации ребенка с его семьей. В древних культурах человек считался взрослым сразу по окончании пубертатного периода. Независимо от географических, культурных и идеологических различий, которые существовали между племенами, в каждом из них развивались очень значимые для них ритуалы перехода от детской зависимости к независимости взрослого человека.

При всех возможных различиях в практиках обряда инициации, традиционные переходные ритуалы обычно состояли из шести стадий. Перечислим их кратко: 1) отделение от родителей, часто через ритуальное похищение детей; 2) смерть, во время которой детская зависимость просто «уничтожается»; 3) возрождение, то есть появление нового человека, который, хотя и является «новорожденным», все же принадлежит племени; 4) обучение — процесс ознакомления неопитов с главными мифами племени, которые создают у них ощущение духовного центра, знакомят с правами и обязанностями членов сообщества и учат всему, что должен уметь взрослый человек: охотиться, растить детей и т. п.; 5) суровое испытание, чаще всего сопровождающееся отделением от родителей, чтобы посвященный мог почувствовать в себе внутреннюю силу, необходимую для самостоя-

тельного решения задач; и, наконец, б) возвращение: человек возвращается в свое племя, обладая практическими умениями, мифологическими знаниями и внутренней силой, необходимой для выполнения функций зрелого человека. Часто иницируемый получает новое имя, означающее, что он подвергся радикальной трансформации.

Ритуалы инициации предназначены для того, чтобы отделить молодого человека от родителей, передать ему священную историю сообщества, а также укрепить его дух и подготовить к взрослой жизни. В западной культуре нет ни одного сколько-нибудь значимого ритуала перехода из состояния подростка в состояние взрослого, поэтому многие молодые люди продолжают оставаться зависимыми от родителей. Наша культура стала настолько разорванной, совершенно утратив свою мифологическую основу, что нам остается лишь передать в наследство другим поколениям основные убеждения двадцатого века: материализм, гедонизм и нарциссизм, разбавленные некоторыми навыками владения компьютером. Ничто из перечисленного выше не спасет человечество и не поможет восстановить его связь с землей и ее великими ритмами, а также постичь глубину и смысл человеческого существования.

Вторая идентичность появляется в пубертатном возрасте. Но без традиционных переходных ритуалов молодой человек испытывает полный душевный и духовный разлад, которому сопутствует лабильность Эго. «Новорожденное» Эго очень податливо и подвержено любой деформации, а потому становится жертвой влияния юных сверстников и популярной культуры, которая формируется такими же подростками, находящимися в состоянии смятения и душевного разлада. (Многие терапевты считают, что подростковый возраст в Северной Америке продолжается от двенадцати до двадцати восьми лет. Имея двадцать

шесть лет преподавательского стажа, я пришел к выводу, что фундаментальная социально-культурная роль всех колледжей заключается в том, чтобы помочь молодым людям, пока те ищут возможность отделиться от своих родителей и покончить с зависимостью от них. Но на деле оказывается, что их любовь и ненависть к Маме и Папе в основном перетекают в любовь и ненависть к их альма-матер.)

Поэтому главная задача второго перехода заключается в укреплении Эго, и тогда у молодых людей хватает сил покинуть родителей, вступить в мир и бороться за выживание и удовлетворение своих желаний. Такой человек должен сказать окружающему его миру: «Примите меня на работу. Женитесь на мне. Поверьте мне». А потом он должен доказать свою самодостаточность на деле. Иногда в среднем возрасте человек все же не предпринимает решительных шагов, чтобы покончить с зависимостью от родителей и вступить в чужой для него мир. Одни молодые люди будут по-прежнему жить с родителями. Другим не хватит внутренних сил и ощущения самодостаточности, чтобы подвергнуть риску свои отношения с окружающими. Третьи не возьмутся за решение задачи, на которую нужно затратить немало сил. Такие люди могут достичь лишь хронологического среднего возраста, тогда как их *kairos* по-прежнему будет детство.

Я называю первой взрослостью возрастной период, который длится приблизительно от двенадцати до сорока лет. Молодой человек, зная — и знающий очень хорошо, — что ему (или ей) не хватает ясного ощущения своего Я, может лишь пытаться поступать так, как поступают другие взрослые люди. Здесь рождается вполне понятное заблуждение: если человек ведет себя так, как ведут себя его родители, или же, наоборот, если он полностью отвергает их пример, — значит, он считает

ся взрослым. Если человек дорожит своей работой, вступает в брак, становится родителем и исправным налогоплательщиком,— эти факты обязательно подтверждают его взрослость. А в действительности произошло следующее: детская зависимость частично ушла вглубь и спроецировалась на роли, присущие взрослому человеку. Эти роли чем-то напоминают параллельные туннели. Пребывая в состоянии смятения, характерного для подростка, человек исполняет эти роли, полагая, что они будут подкреплять его идентичность и подтверждать его самодостаточность, и при этом ощущает огромный ужас перед неизвестным. Первая взрослость, которая фактически может продолжаться всю жизнь, на самом деле является зачаточным существованием, характеризующимся отсутствием глубины и уникальности, благодаря которым человек становится истинной индивидуальностью.

Эти туннели не имеют конкретной длины. Они продолжают ровно столько, сколько существуют спроецированные на них идентичность и зависимость. Практически невозможно найти тридцатилетнего человека, который бы продуктивно работал, имел семью, планировал завести второго ребенка и при этом находился бы в состоянии продолжающегося детства. Родительские комплексы и авторитетность этих социальных ролей обладают достаточной энергией, чтобы притягивать проекции любого человека, занимающегося самопознанием в окружающем мире. Как уже отмечалось, самость — таинственный процесс, происходящий внутри каждого из нас и приводящий нас к себе,— часто находит свое выражение в симптомах: в потере энергии, депрессии, во внезапных приступах ярости и гиперкомпенсации,— но энергия проекций оказывается столь сильной, что человеку приходится оставить в стороне все серьезные вопросы, связанные с его индивидуальным странствием. Он испытывает настоящий ужас, когда

в какой-то момент эти проекции исчезают и он больше не может избежать вмешательства самости. Тогда ему приходится убедиться в своей бессилии и невозможности овладеть ситуацией. Это никогда не находилось под контролем, а, наоборот, было подвержено воздействию родительского и коллективного комплексов, поддерживаемых энергией проекций на социально-культурные роли тех людей, которые обязаны быть взрослыми. Пока роли остаются социально привлекательными и пока действуют проекции, человеку удастся предотвращать встречу со своей внутренней самостью.

Третья фаза становления идентичности, вторая взрослость, наступает при исчезновении всех проекций. Ощущение предательства, краха неоправданных ожиданий, пустоты и потери смысла жизни, которое появляется при этом, порождает кризис среднего возраста. Но именно во время этого кризиса человек получает возможность стать индивидуальностью, преодолев детерминирующую родительскую волю, родительские комплексы и социально-культурный конформизм. Трагизм ситуации заключается в том, что регрессивная психическая энергия, со своим подчинением авторитету, часто удерживает человека в сильной зависимости от этих комплексов и тем самым тормозит его личностное развитие. Пожилых людей, каждый из которых должен столкнуться с неминуемой потерей и смертью, можно разделить на две категории. Одним жизнь по-прежнему бросает вызов, и они по-прежнему готовы бороться изо всех сил. Для других жизнь наполнена горечью, сожалениями и страхом. Первые, безусловно, прошли через борьбу, пережили смерть первой взрослости и взяли на себя ответственность за свою жизнь. Свои последние годы они живут более осознанной жизнью. Тех же, кто избежал первой смерти, преследует вторая и связанный с ней страх, что их жизнь была совершенно бессмысленной.

Характерные черты второй взрослости мы обсудим несколько позже. Но важно заметить, что вторая взрослость может наступить только при разрушении временных идентичностей и гибели ложного Я. Боль от этих потерь могут скомпенсировать награды в будущей новой жизни, но, оказавшись на Перевале, можно почувствовать только умирание. Четвертую идентичность, приближение к концу, включающую в себя умение жить с осознанием таинства смерти, мы тоже обсудим позже, однако уже при наступлении второй взрослости очень важно признать реальность наступления смерти.

Положительный момент смерти, завершающей время первой взрослости, заключается в том, что человек может улучшить свою жизнь, сделав соответствующие выводы. Это вторая попытка, оставшаяся у нас со времени невинного детства. Положительным результатом нашей встречи со смертью является то, что наш выбор имеет реальные последствия, а наша нравственность и душевная глубина возникают прямо из того, что Хайдеггер назвал «Бытием, устремленным к Смерти»\*. Хайдеггер определяет наше онтологическое состояние не как нездоровье, а скорее как признание телеологических целей природы, диалектики возрождения–смерти.

На эти смещенные идентичности можно посмотреть по-другому, если классифицировать составляющие их размерности. При наступлении первой идентичности, детства, все действия развиваются вдоль оси детско-родительских отношений. Во время первой взрослости ось располагается между Эго и внешним миром. Эго, осознающая человеческая сущность, борется, чтобы спроецировать себя на мир и сотворить внутри него свой мир. Детская зависимость вела прямо в бессознательное и/или проецировалась на разные роли, и человек

---

\* *Being and Time*, p. 97.

ориентировался, прежде всего, на внешний мир. Во время второй взрослости, в процессе перехода через Перевал и после него, ось проходит через Эго и самость. Сознание вполне естественно предполагает, что оно все знает, и стремится это показать. Как только прекращается гегемония сознания, присмиловленное Эго вступает в диалог с самостью. Самость можно определить как телеологическое устремление организма. Это таинство гораздо глубже, чем наша возможность его постижения, и его раскрытие дает нам гораздо больше богатства, чем может вместить наша короткая жизнь.

Четвертая размерность — это ось самость—Бог, или, если угодно, самость—Космос. Эта ось ограничена таинством космоса, которое превосходит пределы таинства индивидуального воплощения. Не установив каких-либо связей с космической драмой, мы ограничиваем свою жизнь быстротечным, поверхностным и скучным существованием. Так как унаследованная большинством из нас культура предполагает лишь ничтожно малыми мифологическими рычагами для помещения своего Я в более широкий контекст, возникает все более настоятельное требование к каждому из нас расширить свое видение жизни.

Эти смещающиеся оси подчеркивают происходящие в душе глубинные изменения. Когда мы безвольно мечемся от одной оси к другой, то приходим в смятение и даже в ужас. Но, по видимому, сама наша человеческая сущность побуждает нас браться за исполнение все более и более значительных ролей в этой великой драме.

### Устранение проекций

Проекция — это фундаментальный психический механизм, или стратегия, порожденная способностью бессознательного к проекции вовне. (Слово «проекция» происходит от латинского *pro + jacere* — «бросать перед собой».) Юнг писал, что «основной психологической причиной проекции всегда является активизация бессознательного, которое ищет возможность самовыражения»\*. В другом своем труде он утверждал: «Проекция никогда не создается искусственно, она просто появляется и существует. В темноте всего внешнего по отношению ко мне я нахожу внутреннюю, то есть психическую жизнь, которая является моей собственной, но не признаю этого»\*\*.

Оказавшись лицом к лицу с внешним миром, который внушает нам трепет, и непостижимой необъятностью внутреннего мира, мы подчиняемся своей природе и проецируем тревогу на родителя, который, по нашему убеждению, является всезнающим и всемогущим. Когда нам приходится расстаться со своими родителями, мы начинаем проецировать знания и энергию на социальные институты, на обладающих властью людей и на социальные роли (упоминаемые нами выше туннели). Мы полагаем, что поступать так, как поступают взрослые, — значит самому стать взрослым. Молодой человек, вступивший в стадию первой взрослости, не может знать, что взрослые люди — просто большие дети, которые играют большие роли. Некоторые из них могут даже верить в то, что сами они *и есть* их роли. Те из них, кто более объективно оценивает себя, лучше осознает степень своего несоответствия, а те, кто переходит через Перевал или уже через него перешел, уже ощутили исчезновение своих проекций.

---

\* «The Symbolic Life», *The Symbolic Life*, CW 18, par. 352.

\*\* *Psychology and Alchemy*, CW 12, par. 346.



Среди самых разных проекций наиболее распространены те, которые направлены на карьеру, а также на сферу супружеских и родительских отношений. Более подробно о роли, которую играют проекции в отношениях между супругами, мы скажем позже, но, наверное, никакой другой социальной институт не несет на себе такого бремени бессознательного, как институт брака. Лишь очень немногие, стоя у алтаря, осознают несоразмерность своих ожиданий. Никто не станет говорить вслух о своих далеко идущих планах: «Я полагаю, что ты — смысл моей жизни». «Я надеюсь, что ты всегда будешь рядом со мной, когда мне это понадобится». «Я думаю, что ты сможешь читать мои мысли и предвидеть все мои желания». «Я верю, что ты исцелишь мои раны и восполнишь все то, чего мне не хватает в жизни». «Я уверен, что ты дополнишь меня и сделаешь меня целостной личностью, исцелив мою истерзанную душу». Так же, как приветственную речь нельзя посвящать поиску вечных истин, так и перед алтарем нельзя излагать тайные планы. Человек крайне смутится, если другой признается ему, что для него эти требования невыполнимы. Под бременем таких ожиданий распадается большинство браков, а те, которые сохраняются, обычно бывают неудачными. Романтизм подпитывается расстоянием, воображением, проекциями. Супружеские отношения питаются жидкой социальной кашцей, состоящей из сходства интересов, постоянства отношений и совместного проживания.

В своей книге «Он» Роберт Джонсон утверждает, что большинство наших современников, утративших связь со своей основой — древнейшей мифологией, все влечения своей души перенесли в сферу романтической любви\*. Действительно, каж

---

\* *He*, p. 82–83. См. также русский перевод «Он», М.: КогитоЦентр, 2005.

дый из нас с детства несет в душе любимые образы, проецируя их на всех, кто может оказаться экраном для нашего бессознательного материала. Как сказал персидский поэт Руми:

Как только я услышал первую в своей жизни историю  
любви, то стал тебя искать,  
не понимая, каким я был слепым.  
Счастливого конца не будет; любовники никогда  
не встретятся;  
Ибо каждый из них всегда находится у другого внутри\*.

Совместная жизнь с другим человеком автоОматически устраняет множество проекций. ЧелоОвек, которому вы доверили свою душу, которому вы распахнули ее настежь, считая его самым близОким, оказывается таким же простым смертным, как и все мы. Он чегоОто боится, в чемОто нуждается и, в свою очередь, проецирует на вас тяжкое бремя своих ожиданий. Любые близкие отношения являОются нелегким бременем, потому что каждый пыОтается в них найти того Самого Близкого Другого, которым когдаОто был родитель. Разумеется, мы даже в мыслях не допускаем, что наш партнер буОдет нашим родителем. Мы же столько энергии исОтратили на то, чтобы расстаться, наконец, с отцом и матерью. Но возлюбленный становится тем Самым Близким Другим, на которого мы проецируем те же самые потребности и ту же психодинамику, что и на родителей,— в той самой степени, в какой мы остаОемся бессознательными. Когда библейские мудрецы настаивали на том, что при вступлении в брак слеОдует оставить своих отца и мать\*\*, они, возможно, не представляли, как сложно это будет сделать. Таким

---

\* См.: Sam Kean and Anne ValleyFox, *Your Mystic Journey*, p. 26.

\*\* Mark, 10: 7–8.

образом, можно лишь частично расстаться с ожиданиями проявления заботы, поддержки и умения исцелять, которые человек проецирует на Самого Близкого Другого. Противоречие между тайной надеждой и повседневной реальностью при переходе через Перевал вызывает у человека ощущение сильной боли.

Другая роль, связанная с вынужденной необходимостью нести на себе тяжелое бремя проекций, — это роль родителя. Большинство из нас совершенно убеждено: мы точно знаем, что нужно нашему ребенку. Мы полностью уверены в том, что можем избежать тех ошибок, которые совершали наши родители. Но мы все равно виноваты перед своими детьми, так как проецируем на них свою непрожитую жизнь. Юнг заметил, что самое тяжкое бремя, которое ложится на плечи ребенка, — это непрожитая жизнь его родителей. Строгая Мать и Безразличный Отец — это только стереотипы, но в их основании лежит скрытая родительская ревность к успехам ребенка. Поэтому на ребенка обрушивается непрерывный поток явных и скрытых посланий. Он будет постоянно ощущать на себе родительский гнев и негодование, мучительно страдая от ссор и совершаемых с ним манипуляций. Но хуже всего наши бессознательные ожидания того, что ребенок сделает нас счастливыми, наполнит нашу жизнь и возвысит нас в наших собственных глазах.

Когда мы оказываемся на подступе к Перевалу, наши дети уже достигают подросткового возраста, становятся прыщавыми, угрюмыми, своенравными и, как правило, такими же нетерпимыми, какими мы сами были по отношению к своим родителям, — и яростно сбрасывают с себя наши проекции. Если мы сможем представить, какими сложными и опасными препятствиями на пути этих подростков к достижению их личностной целостности становятся родительские комплексы, то поймем, насколько они

правы, когда сопротивляются требованиям родителей стать их продолжением. Тем не менее, расхождение между родительскими ожиданиями и трениями в реальной семейной жизни по-прежнему вызывает боль у тех, кто оказался на Перевале. Разочарование может стать чуть меньше, если человек вспомнит то, что, по его мнению, должны были бы знать его родители: что ребенок только проходит через наше тело и нашу жизнь, а затем идет своим собственным путем к таинству собственной жизни. Если родитель, который находится в среднем возрасте, сможет это принять, он сумеет устранить противоречия своей родительской роли.

Фрейд был уверен в том, что работа и любовь — главные составляющие психического здоровья любого человека. Наша работа предоставляет очень много возможностей и для поиска смысла, и для его отрицания. Если, как утверждает Тора, написанная много лет тому назад\*, большинство людей пребывают в тихой безысходности, то имеется, по крайней мере, одна причина того, почему многие люди ощущают унижительность и бессмысленность работы. Даже люди, достигшие того служебного положения, о котором они мечтали, часто будут испытывать страдание и беспокойство. Я был знаком с очень многими студентами, которые становились менеджерами или программистами, так как этого, видимо, требовали от них родители или то аморфное общество, которое заменяло им родителей. Но такая карьера часто наводила тоску и на тех, кто получил то, что хотел сам, и на тех, кому пришлось удовлетворять желания кого-то другого. В этом нет ничего удивительного, ибо каждый честолюбец, взбирающийся по карьерной лестнице, — это перегоревший исполнитель, который жаждет совершенно иной жизни.

---

\* *The Best of Walden and Civil Disobedience*, p. 15.

Карьера человека, так же как его брак и статус родителя, является основным средством для проекции: 1) идентичности, которая, как считается, подтверждается опытом работы и квалификацией; 2) заботы, которая заключается в том, что человек будет накормлен, если он будет продуктивным; 3) трансценденции, которая заключается в том, что человек преодолит душевную пустоту, если будет постоянно добиваться успеха. Если исчезают эти проекции и у человека появляется неудовлетворенность тем, как он тратит свои жизненные силы,— значит, он оказался на Перевале.

Чем более традиционен брак, тем более жесткими являются гендерные роли и тем более вероятно, что у партнеров появится ощущение, что их тянет в разные стороны. Он, наконец, оказался на вершине, и все, что он смог оттуда увидеть,— это корпоративную стоянку машин. И ему хочется сбавить скорость или вообще уволиться. Она, целиком посвятив себя семейной жизни, чувствует, что ее обманули и не оценили по достоинству, хочет пойти учиться или найти новую работу. В среднем возрасте у мужчины проблемы работы часто вызывают депрессию, крушение надежд и потерю амбиций. Женщины, начинающие трудовой путь, часто испытывают тревогу, связанную с уровнем своей компетенции и конкурентоспособности. Повторяю: в этой новой жизни есть свои положительные и отрицательные моменты. Отрицательный момент заключается в том, что каждый измучен множеством спроецированных идентичностей и при этом надеется начать все сначала. Положительный момент заключается в том, что такая неудовлетворенность может дать толчок настоящему обновлению человека, и тогда окружающие увидят еще одну грань его индивидуальных возможностей. Еще одно грустное обстоятельство связано с тем, что одни проекции сменяются другими. Но даже если это и так, чело

век все же приближается к своей самости. Если кто-то из супругов чувствует, что эти изменения ему угрожают, и сопротивляется им, он может быть совершенно уверен, что впоследствии ему придется жить с раздраженным партнером, подверженным приступам депрессии. В горниле супружества перемены не ведут к неизбежным улучшениям, но они неизбежны. Иначе брак просто распадается, в особенности, если он тормозит личностный рост кого-то из супругов.

Еще одна проекция, которую следует устранить в среднем возрасте, связана с восприятием роли родителя как символического защитника. Обычно при наступлении у человека среднего возраста энергетические ресурсы его родителей заметно снижаются или совсем истощаются. Даже при конфликтных или эмоционально холодных отношениях с родителями все равно их присутствие ощущается символически как невидимый психологический барьер. Пока жив родительский образ, жив и психический буфер, защищающий человека от непостижимой и страшной вселенной. При исчезновении этого буфера человек испытывает приступ экзистенциального страха. Одна клиентка, только перешагнувшая пороковый рубеж, испытала панику, когда ее престарелые родители решили мирно развестись. Она знала, что их брак никогда не был стабильным, но он по-прежнему служил ей невидимой защитой от этой огромной вселенной. И хотя родители находились уже на пороге смерти, их развод пошатнул эту невидимую защиту — еще один мотив, заставляющий человека в среднем возрасте почувствовать себя покинутым и совершенно одиноким.

Хотя есть много других разновидностей проекций, которым не удается сохраниться на стадии первой взрослости, чаще всего происходит потеря ложных ожиданий, связанных с браком, детьми, карьерой и образом родителя-защитника.

В своей книге «Проекция и возврат к целостности в юнгианской психологии» Мария Юиза фон Франц выделяет пять стадий, типичных для процесса проецирования\*. На первой стадии человек убежден в том, что его внутреннее (то есть бессознательное) ощущение на самом деле локализовано вовне. На второй стадии происходит постепенное признание различий между реальностью и спроецированным образом (например, у человека заканчивается состояние влюбленности). На третьей стадии он должен признать, что эта разница действительно существует. На четвертой ему приходится согласиться с тем, что он где-то изначально совершил ошибку. И, наконец, на пятой стадии он должен внутри самого себя найти источник проецируемой энергии. Эта последняя стадия, поиск источника проекции, всегда включает в себя процесс углубления самопознания.

Ослабление проекций, а также исчезновение воплощенных в них надежд и ожиданий — это всегда чрезвычайно болезненный процесс. Но он обязательно должен предшествовать самопознанию. Потеря надежды на спасение, которое придет извне, дает нам шанс самим поучаствовать в собственном спасении. У каждого внутреннего ребенка, который съезжился от страха и ищет спасения от мира взрослых, есть взрослый, который в принципе готов нести за него ответственность. Постепенно осознав содержание проекций, человек совершает огромный шаг в направлении выхода из детского состояния.

---

\* *Projection and Recollection in Jungian Psychology*, p. 9ff.

### *Изменения в ощущении собственного тела и в переживании времени*

Основная установка, характерная для стадии первой взрослости, связана с проецированием чувства юношеского всемогущества на неопределенное будущее. Когда вовсю бурлит энергия, довольно легко упустить из внимания важное событие. Возможно, человек этой ночью плохо выспался. Потом ему кажется, что он чувствует себя так, как обычно, но делает все гораздо медленнее. Затем появляется постоянное легкое недомогание и незначительное напряжение.

Молодые люди обычно воспринимают свое здоровое тело как непреложную данность. По их мнению, оно должно служить им и защищать, а если нужно, его можно подвергнуть тяжелым испытаниям, но при этом организм всегда должен сам восстанавливаться. Но приходит время, когда человек начинает осознавать, что существуют неизбежные изменения, которые происходят помимо его воли. Тогда тело становится врагом, ненавистным противником в той героической драме, в которой нам суждено исполнять свои роли. Сердце попрежнему продолжает надеяться, но тело уже не откликается на эти надежды так, как это было раньше. Именно этот диссонанс проявляется в жалобе Йетса: «Вынйте мое сердце, больное желанием, / и вложите его умирающему зверю»\*. Если раньше сердце было верным слугой Эго, то теперь оно становится его непримиримым оппонентом; человек чувствует, что находится в плену у своего тела. Как бы высоко ни стремился воспарить дух, «очевидность тела»\*\*, как выразился Альфред Норт Уайтхед, зовет человека вернуться на землю.

---

\* *The Collected Poems of W.B. Yeats*, p. 191.

\*\* *Nature and Life*, p. 126.



Такой же ловушкой оказалось и время, казавшееся сценой для постановки бесконечной пьесы или безмерным, далеким и постоянно светлым прологом странствования. Резкий сдвиг в психике, внезапный поворот в сознании заставляют человека признать, что он не только смертен и жизнь его обязательно закончится, но он даже не сможет завершить все, чего так страстно желало и к чему так настойчиво стремилось его сердце. «Только отчасти, и никогда полностью», — к такому выводу пришел мой друг. Изящное тело, склеп; бесконечное лето, наступление мрака — именно это ощущение конечности и незавершенности приводит к окончанию первой взрослости. Дилан Томас описал этот переход в прекрасных строках, которые невозможно забыть:

Все, что меня радовало в светлые Божьи дни,  
не поможет мне
Вознестись, словно тень от руки, в высь, от которой  
захватывает дух,
На луну, которая всегда поднимается на небосклон,  
Не для того, чтобы спать,  
А чтобы услышать, как она летит в заоблачной выси,  
И очнуться где-то, на далекой ферме, навсегда  
покинув страну детства.
И поскольку я был юн и беззаботен, путешествуя  
на луне,
Время сохранило меня умирающим, серо-зеленого  
цвета,  
Когда я тонул в своих оковах, как в морской пучине\*.

### ***Крушение надежды***

Когда внезапно сжимается сердце и человек ощущает себя смертным, он вдруг сталкивается с непредложным фактом конечности жизни. Магическое мышление детства и героическое мышление распадаются.

---

\* «Fern Hill», in *Collected Poems*, p. 180.

тянувшегося подросткового возраста, называемого первой взрослостью, только доказывают неадекватность представления человека о реальной жизни. Эго спансивное, властное Эго трансформирует детскую беззащитность в ощущение величия. Помните известную фразу: «Я собираюсь жить вечно; я буду учиться летать». Надежды новорожденного Эго стать бессмертным и знаменитым прямо пропорциональны детскому страху и всемирному невежеству. Точно так же горечь и депрессия, которые ощущаются в среднем возрасте, прямо зависят от того, сколько энергии было потрачено на несбыточные детские фантазии.

Эго должно найти точку опоры в огромной и непостижимой вселенной. В чем его можно сравнить с коралловым атоллом, образованным сросшимися между собой окаменелыми моллюсками. Точно так же Эго накапливает частицы опыта и создает из них структуру, способную сдерживать мощный напор приливов. Естественно, эгознание приходит к выводу, что оно должно защититься от подавляющих его жизненных переживаний и компенсировать отсутствие безопасности чувством величия. Иллюзия величия позволяет нам преодолеть ощущение страха и не бояться наступающей темноты, когда мы отходим ко сну. Но прозябание среди посредственности — это лишь кислая закваска среднего возраста. И даже те люди, которые становятся известными, дают свои имена шикарным отелям и ведут своих детей к сумасшествию, все равно не становятся более свободными по сравнению с остальными, так как сталкиваются с ограничениями, утратой интереса к жизни и неизбежностью наступления смерти. Если обладание властью и привилегиями позволяет человеку жить в мире с самим собой, или увидеть в жизни смысл, или хотя бы как можно дольше получать от жизни удовольствие, это значит, что в инфантильных желаниях, которые мы проецируем, присутствует некоторое содержание.

Другая надежда, связанная с Эго молодого человека, — это надежда достичь совершенства в своих отношениях с окружающими. Несмотря на то, что до сих пор мы сталкивались с отношениями, которые никак нельзя назвать совершенными, мы все же склонны считать себя достаточно мудрыми, способными сделать правильный выбор и подготовленными к тому, чтобы избежать ловушек. В Коране есть такое предупреждение: «Вы думаете, что можно войти в Сад Блаженства, не ступив на тропинки, по которым прошли те, кто шел перед вами?»\* Нам кажется, что это предупреждение нас не касается, что оно относится к кому-то другому. Хотя чуть позже я скажу об этом подробнее, хочу отметить, что второе величайшее крушение ожиданий в среднем возрасте — это столкновение с ограничениями в отношениях с окружающими. Самый Близкий Другой — человек, который отвечает нашим потребностям, заботится о нас, живет ради нас, — оказывается вполне обыкновенным, таким же, как мы, с такими же, как у нас, желаниями, и он проецирует на нас множество похожих ожиданий. Браки часто распадаются в среднем возрасте, и главная тому причина — неадекватность детских желаний и надежд, которые накладываются на хрупкую структуру межличностных отношений. Другой человек не хочет и не будет удовлетворять грандиозные потребности нашего внутреннего ребенка, поэтому появляется чувство, что нас предали и оставили в одиночестве.

Проекции воплощают в себе то, что осталось неопределенным или неизвестным у нас внутри. Жизнь предоставляет нам возможность избавиться от проекций, и, оказавшись в одиночестве и испытывая разочарование, нам следует взять на себя ответственность за то, чтобы получать удовлетво-

---

\* Цитата из книги: Joseph Campbell, *The Power of Myth*, p. 126.

рение от жизни. Нас не спасет ни один человек в мире, никто о нас не позаботится, никто не исцелит нашу боль. Но у нас внутри живет очень сложная личность, которую мы почти не знаем; она хочет быть нашим постоянным спутником, и она к этоО му готова. Только когда человек признает крушеО ние своих детских надежд и ожиданий и возьмет на себя полную ответственность за поиск смысла своей жизни — только тогда начнется второО лость.

Я знал мужчину, который признавал, что его главной проблемой является зависть. По определеО нию, зависть — это ощущение, что ктоО то обладает тем, что ты страстно желаешь иметь. Хотя тот мужО чина действительно испытывал страдания изО а лиО шений в детстве, он поО режнему относился к себе крайне негативно: «Я — такая пустота, которая видит свое наполнение в комО то другом». Признание, что детство никак нельзя вернуть назад, обратив истоО рию вспять, и что никакой волшебник не сможет заО полнить внутреннюю пустоту, действительно станоО вится болезненным, но именно оно открывает путь к возможному исцелению. Самое трудное — поверить, что твоей психике хватит ресурсов для собственноО го исцеления. Рано или поздно в сознании человека должен совершиться перелом, и ему надо будет поО ложиться на собственные силы, иначе продолжится тщетная погоня за исполнением детских фантазий. Давать волю этим охам и вздохам о бессмертии, соО вершенстве и величии — значит сознательно подавоО лять человеческий дух и отравлять человеческие отО ношения. В переживании разобщенности со своим Я и отчуждения от окружающих заложена возможО ность продуктивного одиночества, позволяющего чеО ловеку определить масштаб личности, находящейся у него внутри.

### ***Переживание невроза***

Романтическая любовь может считаться временным сумасшествием, которое проявляется в том, что люди дают друг другу клятвы и обещания в вечной верности, хотя они основаны только на их актуальном эмоциональном состоянии. Точно так же психологическое смятение на Перевале напоминает эмоциональный психотический взрыв, вынуждающий человека совершать «сумасшедшие» поступки или отстраняться от окружающих. Если мы осознаем, что больше нет убеждений, на основании которых мы прожили свою жизнь, что стратегии нашего поведения как взрослеющей личности ведут к декомпенсации, что наше мировоззрение распадается на части, — тогда это смятение становится вполне понятными. Можно даже прийти к выводу, что такого явления, как сумасшедший поступок, просто не существует, если как следует рассмотреть его эмоциональный контекст. Не мы выбираем свои эмоции — это они нас выбирают и при этом обладают собственной логикой.

Пациент психиатрической лечебницы постоянно бросал стулья из окон своей палаты. Сначала подумали, что он хочет сбежать, и стали держать его под замком. Но после тщательного расспроса выяснилось: ему казалось, что из его комнаты выкачан воздух, и он просто испытывал потребность подышать свежим воздухом. Его ощущение психической изоляции перешло на символический уровень и превратилось в клаустрофобию. Его желание дышать свежим воздухом было вполне логичным: для того имелись свои эмоциональные предпосылки. Когда его перевели в более комфортное помещение, он ощутил себя в безопасности. Его поведение нельзя было назвать ненормальным. Он рационально отыгрывал психологическое переживание, связанное с пребыванием под замком и ощущением удушья.

Поэтому при переходе через Перевал, когда эмоциональный поток прорывается через границы Эго, мы часто облакаем символическую травму или внутреннее одиночество в конкретную форму. Мужчина, который бросил семью ради своей секретарши, приходит в ужас при мысли о том, что его внутренняя жизнь, его потерянная внутренняя фемининность истощится и исчезнет навсегда. Так как эта потребность в основном бессознательна, он проецирует свое утерянное женское начало на реальную женщину. Женщина, страдающая депрессией, обращает внутрь нежелательный для нее гнев, ибо она — единственный человек, на которого можно злиться. Ни один из этих людей не сумасшедший, и они будут переживать, услышав о себе подобное мнение окружающих. Такова ответная реакция каждого из них на неадекватные потребности и эмоции, во власти которых они оказались в тот самый момент, когда их представление о реальности перестало соответствовать действительности.

В коротком рассказе Филиппа Рота «Фанатик Эли» есть прекрасный пример такого характерного сумасшествия\*. Действие в рассказе происходит сразу после Второй мировой войны, когда множество людей скиталось по свету. Эли — довольно успешный адвокат, живущий в американской провинции. Когда в его городе появилась группа людей, которые во время войны оказались в концентрационном лагере и выжили, Эли посылает к ним, чтобы попросить их не слишком акцентировать внимание на своей этнической принадлежности. В свою очередь, он сталкивается с тем, что его собственная идентичность оказывается «пустой», а его связь со своими предками — поверхностной. В конце концов он продает свой костюм от «Братьев Брук», меняет его на поношенную одежду старого раввина и идет по цен

---

\* См.: Goodbye, *Columbus and Five Short Stories*.

тральной городской улице, громко декламируя свое библейское имя. В финальной сцене рассказа его забирают в тюрьму и вводят сильный транквилизатор. Он считается сумасшедшим, хотя на самом деле он только сбросил свою временную идентичность, откачался от внешних атрибутов и проекций современного светлого человека и целиком погрузился во власть древнего религиозного переживания. Поскольку его новая идентичность не соответствовала общепринятой норме поведения, его объявили «сумасшедшим» и стали лечить его новое сознание медицинскими препаратами. О нем можно сказать то же самое, что Вордсворт сказал о Блейке: «Некоторые считают этого человека сумасшедшим, но я предпочитаю его сумасшествие психическому здоровью всех остальных»<sup>\*</sup>.

Переживание все возрастающего зазора между приобретенным ощущением Я, со всеми присущими ему стратегиями и проекциями, и требованиями самости, скрытой в индивидуальной истории человека, хорошо знакомо всем нам, ибо каждый из нас ощущает свое внутреннее отчуждение. Понятие «невроз», введенное шотландским врачом Кулленом в конце XVIII века, предполагает, что все наши переживания имеют неврологическую природу. Но невроз, или так называемый нервный срыв, не имеет ничего общего с неврологией. Невроз — всего лишь термин, употребляемый для описания присутствующих в психике внутренних противоречий и вызванного ими протеста. Каждый из нас является невротиком, ибо мы испытываем внутреннее противоречие между тем, кто мы есть, и тем, кем мы себя считаем. Симптоматический невротический протест, который выражается в депрессии, насилии или неадекватном поведении, отрицается столь долго, сколь это возможно. Но симптомы вновь и вновь

---

\* Martin Price, *To the Palace of Wisdom*, p. 432.

накапливают энергию и начинают проявляться автономно и независимо от желания Эго. Человека, который выдерживает диету, совершенно бесполезно убеждать, что он не должен испытывать чувства голода. Это все равно, что просто попросить симптом уйти. Симптом, даже если он не имеет прямых последствий, все равно имеет большое значение, так как помогает выразить в символической форме то, что ищет своего внешнего выражения.

Человек, который испытывает страх, больше всего хочет восстановить прежнее ощущение своего Я, которое когда-то его вполне устраивало. Терапевт знает, что симптомы — очень полезные индикаторы местоположения травмированной или игнорируемой области психики, которые указывают и на соответствующий способ лечения. Терапевту известно и то, что переживание невроза, связанного с кризисом среднего возраста, открывает широкие возможности для трансформации личности. Юнг утверждал: «Невротический приступ совершенно не случаен. Как правило, он возникает в самый критический момент. Обычно он происходит, когда человек испытывает потребность в новом психологическом приспособлении, в новой адаптации»\*. Фактически Юнг говорит о том, что этот кризис и связанные с ним страдания порождены нашей собственной психикой, которая когда-то была травмирована, и теперь в ней должны произойти изменения.

Мне часто вспоминается сон женщины, которая впервые пришла на анализ сразу после смерти мужа, когда ей исполнилось шестьдесят пять лет. В детстве у нее были очень теплые и тесные отношения с отцом, а следовательно, она обладала сильным отцовским комплексом. Ее муж был на много старше ее. Естественно, что после его смерти

---

\* «Psychoanalysis and Neurosis», *Freud and Psychoanalysis*, CW 4, par. 563.



она почувствовала внутреннюю пустоту из-за этой двойной потери. Она стала искать утешение у священника, который порекомендовал ей пойти к психотерапевту. Она подумала, что терапия поможет ей избавиться от боли. Нетрудно предсказать, что в своей проекции она наделяла терапевта значительной властью.

По истечении нескольких месяцев анализа ей приснилось, что она вместе со своим умершим мужем отправилась в путешествие. Когда они добрались до бурного потока, через который был перекинут мост, она вспомнила, что забыла кошелек. Ее муж пошел вперед, а она вернулась за кошельком. Затем она пошла обратно и, вступив на тот же мост, оказалась рядом с неизвестным мужчиной, который тоже переходил на другой берег. Этому мужчине она объяснила, что муж оказался впереди нее, и к тому же он умер. «Я так одинока, так одинока», — жаловалась она. «Я знаю», — ответил незнакомец, — но не вижу в этом ничего плохого».

Во время сна и в процессе его последующего пересказа сновидица испытывала гнев на незнакомца за его демонстративную безучастность к ее утрате. Этот сон сразу привлек мое внимание, ибо в нем обнаружился некоторый психологический сдвиг. Хотя ее отец и муж уже умерли, они по-прежнему продолжали играть доминирующую роль в ее самоощущении. Отцовский комплекс, хотя и был позитивным, был для нее источником внешней власти и не позволял найти точку опоры внутри себя. Мост символизировал ее способность совершить переход от внешней власти к собственному внутреннему контролю. А известный спутник символизировал ее внутреннюю маскулинность, ее анимус, который до сих пор не имел возможности развиваться из-за сильного отцовского комплекса. Это очень хороший пример поразительной мудрости психики, обладающей способностью к саморегуляции. Страдания Эго пациентки

вызвали развитие ее внутренней маскулинности без всякого внешнего давления со стороны отцовского комплекса. Так, в шестьдесят пять лет начался ее переход через Перевал. Она отправилась в странствие, чтобы обрести свою идентичность и найти собственную внутреннюю точку опоры. Безусловно, и то, и другое — характерные черты взрослого человека.

Другой способ отношения к неврозу — считать, что страдания в значительной степени обусловлены серьезной диссоциацией. Переживая в детском возрасте процесс социализации и давление внешней реальности, мы постепенно отчуждаемся от самих себя. Наши внутренние протесты подавляются натиском внешнего мира. Однако к среднему возрасту эмоциональные травмы и пренебрежение душой могут привести к тому, что части психики станут оказывать энергичное сопротивление последующим травмам. Это сопротивление будет проявляться в симптомах. Вместо того чтобы медицинскими препаратами заглушать послание, которое содержится в этих симптомах, нам следует вступить с ними в диалог и узнать, на что направлена эта «новая адаптация», на которую ссылался Юнг.

С этой очень горькой истиной нужно смириться людям, погруженным в страдания, блуждающим в сумерках своей души. А истина заключается в том, что их боль становится для них благом, как сказал таинственный мужчина в приведенном выше сне. Но путь вперед можно найти и в страданиях. От страданий нет лекарства, ибо жизнь — не болезнь, а смерть — не наказание. Из страданий складывается путь к более осмысленной и более значимой жизни.

Мне вспоминается история женщины, которая испытывала мучительные страдания, начавшиеся с бурного вступления в жизнь и переживаний из-за плохой фигуры и продолжавшиеся из-за постоянно проявляющегося пренебрежения к ней со стороны окружающих и ощущения одиночества, а также из-за

череды унижительных для нее отношений, в которых она постоянно чувствовала себя зависимой. В сеО редине жизни ее внутренний мир пришел в полное смятение, и она обратилась внутрь себя, чтобы найО ти человека, которого никогда не знала. При описаО нии испытаний на Перевале она употребляла слово «фрагментация». Многие из нас страдали от такой фрагментации, а многие, и это вполне понятно, стаО рались ее избежать, прибегая к невротической защиО те и противясь ветру перемен. Но когда я спросил женщину, как она поступала, когда ощущала свою фрагментацию, ее ответ прояснил для меня следуюО щее: она совершила переход, позволяющий ей жить в ладу с самой собой. Насколько я помню, ее ответ прозвучал так: «Я обращаюсь к какойО части своеО го Я, затем прислушиваюсь к себе. Потом обращаюсь к другой части. И снова прислушиваюсь. При этом стараюсь узнать, что от меня хочет моя психика».

Она говорила о Психике как о живом существе, о женщине, знающей, куда ей двигаться дальше. НеО которые из нас могли бы сказать: «Она слышит голоО са, значит, она больна шизофренией». Совсем наобоО рот. Можно сказать, что все мы слышим голоса; это и есть наши комплексы: части нашей психики, которые к нам обращаются, но поскольку наше сознание их не слышит, мы становимся их пленниками. Эта женщиО на помогала развивать диалог между Эго и самостью; этот диалог помогал исцелить расщепление психики, возникшее у нее в прошлом. Ее способность полоО житься на внутренний процесс была весьма необхоО димой, но вместе с тем и редкой. Природа не дейсО твует против нас. Поэт Рильке очень верно отметил, что наши внутренние драконы действительно могут искать у нас помощи:

Как мы можем забыть эти античные мифы, котоО рые родились раньше людей; мифы о драконах, которые в последний момент превращаются в принцесс. Возможно, все драконы в нашей жизни

являются принцессами, которые только и ждут, чтобы увидеть нас смелыми и красивыми. Наверное, все ужасное в нас где-то в своей глубине в чем-то беспомощно и ждет от нас помощи\*.

Как только помощь появляется, эти драконы превращаются в источники энергии, необходимой нам для обновления.

Вспомним, что Юнг определил невроз как «страдания души, не раскрывшей своего смысла»\*\*. Действительно, страдания оказываются необходимой предпосылкой для трансформации сознания. В другом месте Юнг называет невроз «неаутентичным страданием»\*\*\*.

Если Юнг и Рильке правы, а я думаю, что так оно и есть, наши драконы воплощают для нас все, чего мы боимся и что угрожает нас поглотить. Но вместе с тем они представляют собой части нашей личности, которыми мы пренебрегаем, и нам следует доказать, что они являются ценными для нас. Если их принимать всерьез и даже их полюбить, в ответ они подарят нам огромную энергию и придадут смысл тому странствию, которое мы совершаем в течение второй половины жизни.

---

\* *Letters to a Young Poet*, p. 69.

\*\* См. примечание 8.

\*\*\* «The Significance of the Unconsciousness in Individual Education», *The Development of Personality*, CW 17, par. 154.

## ГЛАВА 3 ВНУТРЕННИЙ ПОВОРОТ

Главная цель первой половины жизни заключается в формировании эгоидентичности. Каждый из нас обязательно знает человека, который никогда не покидал своего дома. Иногда он действительно живет с мамой и папой и заботится о них; но он может жить и в доме напротив, или в том же городе, что и его родители, или за тысячу миль от них, и все же находиться у них под пятой. Тот, кто психологически не отделился от родителей, попрежнему связан с ними. У таких людей цель первой половины жизни остается невыполненной.

Недостаточно сформированная эгоидентичность тормозит развитие личности во второй половине жизни и даже препятствует ему. Для перехода на стадию зрелой взрослости требуется нечто большее, чем просто географическое отделение от родителей. Человек должен найти способ сделать свою энергию продуктивной. Это не означает, что нужно просто иметь оплачиваемую работу; это означает возможность принимать брошенный вызов и результативно решать возникающие задачи.

Кроме того, необходимо зрелое восприятие отношений. Неспособность человека вступить во вторую половину жизни, обусловленная трениями в отношениях с окружающими, является главным препятствием в развитии его способности чувствовать

свою психическую реальность. Следует учитывать и необходимость соблюдения некоторых социальных норм, существующих во внешнем мире. У каждого из нас бывали в жизни моменты, когда хотелось как можно дальше отдалиться от безумия жизни, и такая возможность могла бы благотворно повлиять на наше душевное здоровье. Но уйти из социальной жизни навсегда — значит исключить возможность развития личностной идентичности. Юнг, как всегда, емко и вместе с тем очень внятно формулирует эту задачу:

Естественное течение жизни требует, чтобы молодой человек пожертвовал своим детством и своей детской зависимостью от кровных родителей, иначе его душа и тело останутся в плену бессознательного инцеста\*.

Страх — это вызов и задача, ибо от страха может избавить только мужество. И если не пойти на риск, смысл жизни как-то меркнет, и все будущее приговорено к безнадежной утрате, к серому, тусклому однообразию, освещенному лишь блуждающим огоньком\*\*.

Как мы уже знаем, даже Эго, которое успешно не достигло своей идентичности, в среднем возрасте может прийти к краху. Сердечная боль из-за испорченных отношений, утрата эмоциональной связи с теми, кто нас спасал и поддерживал, потеря энтузиазма, необходимого для продвижения по карьерной лестнице, — это частные случаи распада проекций Эго и сопутствующего им ощущения идентичности. Какого бы успеха ни достиг человек, укрепляя Эго в процессе формирования своего внутреннего мира, энергетическое истощение на Перевале ощущается как смятение, фрустрация и утрата идентичности.

---

\* *Symbols of Transformation*, CW 5, par. 533.

\*\* *Ibid.*, par. 551.

Довольно часто на подступе к Перевалу становится совершенно очевидным незаконченное дело первой половины жизни. Например, при расторжении брака человек может прямо столкнуться со своей внутренней зависимостью, которую скрывали супружеские отношения. Кто-то понял, что проецировал на другого родительский комплекс, кто-то так и не получил профессию или не обрел уверенность в себе. Затем те, кто в первой половине жизни так и остался незрелым цыпленком, возвращаются на свой насест, полные обиды и желания сорвать на ком-то злость.

Одним из самых сильных стрессов во время перехода через Перевал является крах нашего тайного соглашения с космосом, то есть крах наших ожиданий, заключавшихся в том, что если мы будем правильно себя вести, проявляя сердечное тепло и добрые намерения, то должны добиться успеха. Мы предполагали, что с космосом у нас существует договор о взаимодействии. Если мы, со своей стороны, что-то делаем для вселенной, то и вселенная, со своей стороны, тоже должна что-то делать для нас. Во многих древних сказаниях, включая Книгу Иова, раскрывается очень болезненно воспринимаемый факт, что такого соглашения просто не существует, и каждый, кто прошел через Перевал, осознал это очень хорошо. Например, никто не садился в брачную ладью (то есть не связывал себя узами брака) без возвышенных надежд и самых добрых намерений, хотя при этом не был выверен компас, и никак не учитывалось влияние прилива. Оказавшись на руинах партнерских отношений, человек часто теряет не просто отношения, но и все свое мировоззрение в целом.

Наверное, самым сильным стрессом является утрата иллюзии Эго о своем всемогуществе. Сколь бы успешно наше Эго ни проецировало вначале, теперь оно утратило контроль над ситуацией. Такой

серьезный внутренний разлад Эго означает, что человек больше не является хозяином своей жизни. Ницше как-то заметил, что люди испытывают жуткую панику, когда узнают, что они — не Боги. Достаточно сказать, что они даже не могут как следует организовать свою жизнь. Юнг отмечал ту дрожь, которая овладевает нами, как только мы узнаем, что больше не являемся хозяевами в собственном доме. Таким образом, кроме стресса, смятения и даже паники основным результатом перехода через Перевал становится смирение. Вместе с Иовом мы находимся на пепелище, освободившись от всех иллюзий и поражаясь тому, как, оказывается, все может быть плохо. Но при этом наше переживание дает импульс новой жизни. Силы, которые первую половину жизни человек тратил на борьбу, он может теперь использовать для вступления во вторую половину жизни. Если у нашего Эго не хватит сил, нам не удастся совершить этот психологический сдвиг от оси Эго–Мир к оси Эго–Самость. Все, что осталось невыполненным в процессе отделения Эго и его укрепления, станет препятствовать личностному развитию.

Жизнь постоянно побуждает нас развиваться и брать ответственность за свою жизнь. Как упрощено это ни звучит, личностный рост становится неизбежным условием перехода через Перевал. Конечный смысл этого перехода заключается в том, чтобы вплотную исследовать свои зависимости, комплексы и страхи, не прибегая к посредничеству других людей. От нас требуется перестать злиться на других за то, что выпало на нашу долю, и взять на себя полную ответственность за свое материальное положение, эмоциональное состояние и духовное развитие. Мой собственный аналитик однажды сказал мне: «Вы должны превратить работу над страхом в свое повседневное занятие». Это была ужасная перспектива, но я знал, в чем заключается его истинная сущность.



Эта повседневная работа заставляла меня осознавать все свои страхи и находить в себе силы, чтобы с ними справиться.

При переходе через Перевал у нас часто все еще сохраняются обязательства перед детьми, экономические обязательства и служебные обязанности. Хотя внешняя жизнь продолжает требовать от нас наращивать усилия, для продолжения личностного развития нам следует сделать некий внутренний поворот, чтобы, изменяясь, распознать, наконец, в себе ту личность, которая когда-то была целью нашего странствия.

### *Диалог между Персоной и Тенью*

Окончание этапа доминирования Эго, то есть исчезновение иллюзии человека о том, что он знает, кто он такой и в какой мере он владеет ситуацией, неизбежно приводит к противоречию между Персоной и Тенью. Диалог в среднем возрасте между Персоной и Тенью — это установление необходимого равновесия между *реальной политикой* общества и внутренней истиной отдельной личности. Персона (в переводе с латыни — «маска») — это более или менее сознательная адаптация Эго к условиям социальной жизни. Мы формируем множество персон и ролей, которые всегда оказываются вымышленными. Одна часть нашей личности взаимодействует с родителями, другая — с работодателем, третья — с возлюбленным. Хотя Персона человека — это необходимое средство для его самопредъявления внешнему миру, мы склонны путать Персону окружающих нас людей с их внутренней сущностью, а также отождествлять себя с исполняемой нами ролью. Ранее считалось, что при изменении ролей мы ощущаем потерю своего Я. Персона скрывает человеческую индивидуальность, но, как заметил Юнг, по существу, «в

ней нет ничего реального: она представляет собой необходимый компромисс между личностью и обществом». В той степени, в какой мы отождествляем себя со своей Персоной, то есть со своим социальным Я, мы будем испытывать тревогу, когда нам придется лишиться внешней адаптации и обратиться к внутренней реальности. Тогда одним из аспектов перехода через Перевал становится радикальное изменение нашего взаимоотношения с собственной Персоной.

Так как первая половина жизни в основном уходит на создание и укрепление Персоны, мы часто пренебрегаем своим внутренним миром. Мы скрываемся в свою Тень, представляющую собой ту часть личности, которая подверглась вытеснению или осталась неосознанной\*\*. В Тени содержится все то, что является жизненно важным и одновременно проблематичным для человека: это, вне всякого сомнения, гнев и сексуальность, но вместе с тем и наслаждение, и спонтанность, и неугасимый огонь творчества. Фрейд вкратце отметил, что невроз является ценой, которую человечество платит за цивилизацию. Социальные требования, с которыми человек сталкивается, начиная с семьи, в которой он родился, расщепляют содержание психики и тем самым увеличивают его Тень. Тень — это травма, которая наносится человеческой природе из-за внедрения коллективных социальных ценностей. Поэтому конфронтация с Тенью и ее интеграция позволяют исцелить невротическое расщепление и восстановить процесс развития личности. Юнг пришел к следующему выводу:

---

\* *Two Essays on Analytical Psychology*, CW 7, pag. 246.

\*\* Вытеснение — бессознательный механизм, посредством которого происходит подавление мысли или импульса, чтобы защитить Эго от материала, который может оказаться слишком болезненным для осознания.

Если раньше считалось, что человеческая Тень является источником всевозможного зла, то сейО час, после более детального исследования, можно утверждать, что [она] содержит не только склоО ности, предосудительные с точки зрения общеО ственной морали, но и положительные качества, такие как нормальные инстинкты, адекватные реакции, реалистичные инсайты, творческие имО пульсы и т. д.\*

К середине жизни человека понуждают вытесО нить значительную часть своей личности. НаприО мер, во время перехода через Перевал у него часто выплескивается гнев, поскольку прежде подавлеО ние гнева всегда одобрялось окружающими. ИндоО германский корень *angh*, от которого происходит слово гнев (*anger*, а также *anxiety* — тревожность, *angst* — страх, и *angina* — ангина), означает «ограО ничивать». Практически любая социализация огО раничивает природные импульсы, а потому вполне следует ожидать аккумуляцию гнева. Но куда исО чезает энергия, связанная с этими природными имО пульсами? Часто она подпитывает наши слепые амО биции и приводит к употреблению наркотиков для приглушения этих импульсов, или заставляет нас совершать насилие над собой или другими людьюО ми. Если человека приучили к тому, что гнев — это грех или моральное падение, он просто теряет споО собность самостоятельно ощущать ограничения. Признание гнева и умение направить его в опреО деленное русло могут стать чрезвычайно сильным стимулом для изменений. Тогда человек просто отказывается жить в противоречии с самим собой. При длительном культивировании Персоны столкО новение Тени с гневом всегда становится мучительО ным и вызывает боль, но при этом человек обретаО ет свободу, позволяющую ему получить ощущение

---

\*\* «The Structure and Dynamics of the Self», *Aion*, CW 9ii, par. 423.

собственной реальной сущности, что становится необходимым шагом к избавлению от внутреннего расщепления.

Другие столкновения с Тенью тоже вызывают боль, поскольку человеку приходится считаться с множеством эмоций, не соответствующих нормам, принятым в мире Персоны. Речь идет об эгоцентризме, зависимости, вожделинии и ревности. Раньше наличие в себе этих качеств можно было отрицать и проецировать их на других: тот человек — пустой, этот — слишком амбициозный, и т. д. Но в среднем возрасте способность к самообману постепенно исчезает. Однажды посмотрев утром в зеркало, мы увидим там своего врага — самого себя. Несмотря на то, что встреча со своими совсем не лучшими качествами может вызвать боль, их признание начинается с прекращения проекции их на окружающих. Юнг предполагал, что самое лучшее, что каждый из нас может сделать для всего мира, — это избавиться от проекций своей Тени. Требуется немало мужества, чтобы сказать: в мире плохо то, что плохо в нас; в браке плохо то, что плохо в нас, — и так далее. И в такие моменты примирения мы улучшаем мир, доставшийся нам в наследство, и узнаем средства, помогающие нам исцелить себя и свои отношения с окружающими.

Вместе с тем встреча со своим Я означает и возвращение вспять, чтобы взять с собой то, что осталось невостребованным: *joie de vivre*<sup>\*</sup>, нераскрытые способности, детские надежды. Если бы можно было представить психику в виде мозаики, то нет никаких сомнений, что нам никогда бы не удалось сосчитать все ее элементы, но каждый признал бы необходимость исцеления и вознаграждения травмированной души. Поэтому мужчина, хотевший научиться игре на пианино, и женщина, желавшая поступить в колледж,

---

\* Радость жизни (франц.).

ледж или в полдень поплавать на яхте по морскому заливу,— любой из них может сделать то, о чем мечтал, но почему-то не смог воплотить в жизнь. Нам не дано выбирать структуру своей психики, зато мы можем выбирать, одобрять ли ее содержание или порицать его. К тому же многие из нас не чувствуют себя достаточно свободно, чтобы признать реальность своего Я. Нам не хватало родительского одобрения или родительского отношения к жизни в качестве примера для подражания. Мы усвоили это родительское пренебрежение и запрет на развитие своих возможностей. Получение разрешения на самореализацию — очень существенный аспект, характерный для среднего возраста. То, что человек смертен, что время его жизни ограничено и что никто не освободит его от ответственности за свою жизнь, побуждает его делать все возможное, чтобы в большей степени быть самим собой.

Конфликт с Тенью при переходе через Перевал представляет собой часть корректирующего усилия самости, направленного на то, чтобы возвратить человека в состояние внутреннего равновесия. Ключ к интеграции Тени, то есть непрожитой жизни, заключается в осознании, что ее требования исходят от самости, которая не хочет ни продолжения вытеснения, ни самовольного отыгрывания. Интеграция Тени требует, чтобы, живя в обществе, мы брали на себя ответственность и вместе с тем честнее относились к самим себе. При истощении энергии своей Персоны мы узнаем о том, что до сих пор мы вели жизнь, соответствующую взрослеющей личности; интеграция внутренней истины, приятной или нет, необходима для вступления в новую жизнь и для восстановления цели в жизни.

### *Проблемы в отношениях*

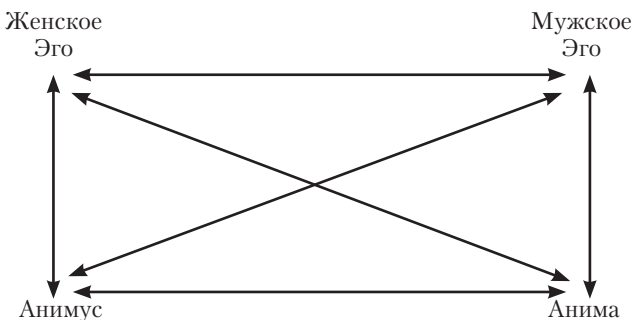
Как предполагалось ранее, в среднем возрасте разочарование наступает, прежде всего, в долговременных и близких, например, в супружеских отношениях. Такие отношения несут бремя, которое обычно ложится на внутреннего ребенка. Сколько своих надежд, сколько потребностей и сколько возможностей для разочарования мы привносим в эти отношения! Человек, находящийся в среднем возрасте, оглянувшись назад, зачастую содрогается от нелепости совершенного им выбора при вступлении в брак или при выборе карьеры, совершенно бессознательно сделанного им лет десять–двадцать тому назад. Молодые люди всегда влюблялись, всегда клялись быть неразлучными и рожали детей. Они и впредь будут поступать точно так же. Но на Перевале в середине пути многих из них ждет конфронтация и с самими собой, и с партнерами, привносящая в их отношения серьезное напряжение. Действительно, в среднем возрасте сохраняется очень мало браков, и если брак все-таки сохранился, значит, напряжение было не таким уж сильным. Или развод является сигналом о начале перехода через Перевал, или же брак становится главным местом воздействия этого тектонического давления.

Чтобы лучше осознать роль и важность отношений с окружающими при переходе через Перевал, следует глубже понять природу интимности. Очевидно, что, открывая кому-либо свою душу, мы возлагаем на него тяжелый груз. Добавим к этому, что в современной культуре часто отождествляют брак и романтическую любовь. На протяжении многих веков брак представлял собой социальный институт, сохраняющий и передающий по наследству ценности, этническую принадлежность, религиозные традиции и власть. Заключенные по расчету браки оставляли гораздо более заметный след в истории, чем

супружеские отношения, основанные на любви — самом призрачном чувстве из всех чувственных состояний. Браки, основанные на взаимной зависимости супругов, могли существовать сколь угодно долго, до тех пор, пока в отношения не вмешивалась судьба или смерть. (Мой бывший коллега, эмоционально опустошенный мучительными переживаниями Холокоста, женился на женщине вдвое моложе его, которая, к их обоюдному удовлетворению, стала о нем заботиться.) Действительно, все факты свидетельствуют о том, что браки, основанные на взаимной выгоде, имеют больше шансов сохраниться, чем браки, основанные на романтических мечтах и взаимных проекциях. Как отметил Джордж Бернхард Шоу:

Если два человека находятся под влиянием самой преступной, самой нездоровой, самой обманчивой и самой преходящей страсти, им нужна клятва, что они останутся в этом экзальтированном, ненормальном и истощающем состоянии до тех пор, пока их не разлучит смерть\*.

На приведенной ниже диаграмме показаны транзакции, которые обычно существуют в гетеросексуальных отношениях.



\* Quoted in Gail Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, p. 152.

На сознательном уровне наши отношения с другими людьми определяются Эго, однако романтический альянс не основывается на эгоотношениях. Такая честь выпадает аниме и анимусу, которые являются более или менее бессознательными контрсексуальными элементами психического.

Если кратко, то анима представляет собой интериоризированное мужчиной ощущение феминности, в основном сформировавшееся в результате его отношений с матерью и другими женщинами и эмоционально окрашенное во что-то ему еще неизвестное и абсолютно новое. Ощущение мужчиной своей анимы выражается в его отношении к своему телу, своим инстинктам, своей чувственной жизни и своей способности формировать отношения с окружающими. Анимус женщины — это ее переживание маскулинности, сформировавшееся в отношениях с отцом и культурой, в которой она живет, но также неизведанное и загадочное для нее. В этом переживании сосредоточены ощущения ее приземленности, ее способностей, ее возможности концентрировать свою энергию и добиваться в жизни исполнения своих желаний. Однако фундаментальная истина, которая лежит в основе любых отношений, заключается в том, что свои неосознанные ощущения человек проецирует на Другого. Двухнаправленные диагональные стрелки изображают проекции анимы и анимуса на Эго, и наоборот\*. Среди множества людей противоположного пола лишь немногие вызывают у нас влечение; ими оказываются именно те, которые обладают личными чертами и качествами, которые позволяют «зацепить» проекцию и какое-то время удержать ее. Именно диагональная динамика лежит в основе того, что зовется романтической любовью.

---

\* Более подробное описание этого процесса можно найти в книге: John Sanford, *The Invisible Partners: How the Male and Female in Each of Us Affects Our Relationships*.



Романтическая любовь вызывает у нас ощущение глубинной связи, новой энергии, надежду и ощущение возвращения к себе. Среди таких проекций самой заметной является любовь с первого взгляда. Неизвестным Другим может оказаться и вчерашний убийца, если только он окажется способен на какое-то время удержать обращенную на него проекцию. Очевидно, что за проекцией скрывается обычный человек, который похож на нас и, несомненно, проецирует на нас свои собственные надежды. Но для нас этот Другой является особенным. «Этот человек совершенно иной», — объясняем мы. Или иначе: «Раньше я никогда не чувствовал ничего подобного». Эту иллюзию подпитывает традиционная и популярная культура. Если слить воедино все песни, находящиеся на вершине хит-парада, то полученный лирический текст звучал бы приблизительно следующим образом: «Я так страдала, пока ты не вошел в мою жизнь, а потом в ней все смешалось, совершенно изменилось, и мы оказались на вершине мира. Так продолжалось, пока ты не изменился, и мы не растеряли все, что между нами было, и тогда ты ушел прочь. Теперь я несчастна, и никогда снова не полюблю, пока не подвернется подходящий случай». Певец может быть любого пола; соло может исполняться под гитару или даже без нее.

Совместная жизнь каждый день безжалостно устраняет все проекции; приходится признать свою непохожесть на Другого, который не хочет и не может соответствовать большинству направленных на него проекций. Поэтому в среднем возрасте люди приходят к заключению: «Сейчас ты совершенно иной человек, совершенно не похожий на того, на ком я женился (или за кого выходила замуж)». А по существу он никогда таким и не был. Он всегда был кем-то иным — незнакомцем, которого мы тогда почти не знали, да и сейчас знаем не намного лучше. Поскольку анима или анимус спроеци-

ровались на этого Другого, человек в буквальном смысле влюбляется в отсутствующие части своей личности. Это ощущение близости и возвращения домой было настолько сильным и вселяло столько надежд, что утрата всего этого расценивается как катастрофа\*.

Истинная сущность близких отношений заключается в том, что они никогда не бывают лучше отношения к самому себе. То, как мы относимся к себе, определяет не только наш выбор Другого, но и качество наших с ним отношений. Фактически любая близость слегка приоткрывает завесу над тем, кем мы были в начале сближения. Таким образом, все отношения симптоматически отражают состояния нашей внутренней жизни, и ни одно из этих отношений не может быть лучше нашего отношения к своему бессознательному (вертикальные оси на диаграмме)\*\*.

Отношения не были бы для нас столь обременяющими, если бы мы вообще не задумывались над этим. Но какой вообще в них смысл, если они не отвечают ожиданиям нашего внутреннего ребенка? Как заметил Юнг, смысл жизни проясняется, когда люди чувствуют, что они живут символической жизнью, что они — актеры в божественной драме. Только это обстоятельство и придает смысл человеческой жизни; все остальное — банально и не заслуживает вашего внимания. Карьера, рождение детей — все это *майя* (иллюзия) по сравнению

---

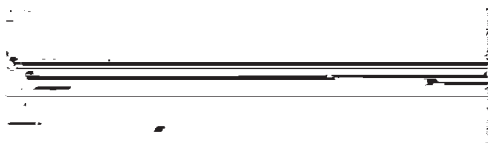
\* См. также: Aldo Carotenuto, *Eros and Pathos: Shades of Love and Suffering*.

\*\* Когда я говорил об этом на публичных выступлениях, многие слушатели соглашались с моей логикой, но при этом их очень расстраивала мысль, что Доброго Волшебника в действительности не существует. Одна женщина подошла ко мне после лекции, погрозила мне пальцем и сказала: «А я все равно верю в любовь». По ее гневному тону можно было догадаться, что она только что лишилась своего Санта Клауса.

с тем, что делает вашу жизнь осмысленной\*. Тогда проблема переходит в совершенно иную плоскость: от спасительного ожидания Доброго Волшебника к определению того, каким образом наши отношения с другими людьми могут сделать нашу жизнь более осмысленной.

Понятно, что модель близости, типичная для нашей культуры, наряду с надеждами, существующими на стадии первой взрослости, предполагает взаимное растворение партнеров друг в друге, и это предположение основано на вере в то, что половинка, которой я являюсь, с помощью союза с Другим будет восполнена до целого. Вдвоем мы превратимся в одно, вместе мы станем целым. Такие ожидания, вполне естественные для людей, ощущающих свою неполноту и неадекватность перед лицом безграничного мира, на самом деле вызывают замедление личностного роста каждого из партнеров. Когда реальная жизнь приводит к истощению ложных надежд и ожиданий, а вместе с ними — сопутствующих им проекций, человек начинает ощущать потерю смысла жизни, то есть потерю смысла, проецируемого на Другого.

С наступлением среднего возраста человеку приходится искать замену этой модели взаимного слияния, ибо она просто больше не действует. Для второй половины жизни приобретает смысл модель, в соответствии с которой каждый человек принимает на себя ответственность за свое психическое состояние. Эта модель схематически изображена на рисунке.



---

\* «The Symbolic Life», *The Symbolic Life*, CW 18, par. 630.

Контейнер с углублением в центре изображает открытый с двух сторон характер зрелых отношений. Каждый партнер отвечает за свою собственную индивидуацию. Существующие между ними отношения годятся для того, чтобы одобрять и поддерживать друг друга, но не могут оказать влияния на личностное развитие или индивидуацию каждого из них. (Важность индивидуации будет обсуждаться в пятой главе). Эта модель демонстрирует отказ от идеи, что один из партнеров должен спасти Другого. Она предполагает, что обе стороны могут принять участие в индивидуации и что они по-партнерски помогают друг другу стать самими собой. Зрелые взаимоотношения, переросшие в модель взаимного слияния, требуют, чтобы каждый из партнеров взял на себя личную ответственность, иначе супружеские отношения могут зайти в тупик.

Чтобы формировать зрелые отношения с окружающими, человек должен иметь возможность сказать себе: «Никто не может дать мне то, чего я больше всего хочу и чего мне больше всего нужно. Это могу сделать только я сам. Но я могу приветствовать и поддерживать отношения, которые имеют позитивную основу». Как правило, партнерские отношения между людьми характеризуются взаимным уважением, взаимной поддержкой и диалектикой противоположностей. Молодой человек, который использует отношения с окружающими, чтобы как-то укрепить нестабильное ощущение своего Я, не может ответить на вызов зрелых отношений, требующих мужества и дисциплины. Ему хотелось получить одобрение, но приходится сталкиваться с совсем другими мнениями. Ему хотелось любить себе подобного, но приходится, преодолевая трудности, учиться любить того, кто совсем на него не похож.

Когда приходится избавляться от проекций и великих тайных замыслов, можно продвигаться в собственном развитии благодаря непохожести лич-

ности партнера. Один плюс один не равно одному, как должно быть в соответствии с моделью слияния; эта сумма равна трем: две единицы — отдельные существа, отношения которых формируют третье, позволяющее им выходить за пределы их индивидуальностей. Более того, избавляясь от проекций и акцентируя внимание на своем внутреннем развитии, человек начинает сознавать масштабы своей души. Именно Другой помогает нам расширить возможности нашей психики.

По выражению Рильке, отношения между двумя людьми — это совмещение одиночества одного с одиночеством другого\*. Его высказывание очень близко к истине, ибо, в конечном счете, все мы одиноки. Необходимо признать, что та или иная проекция будет существовать недолго, а затем сменится другой, с более богатым содержанием. Так как проекции являются бессознательными, мы никогда не можем быть уверены в том, что в них проявляется истинное отношение к Другому. Однако если мы приняли на себя ответственность за свою жизнь, то значительно реже будем проецировать зависимости и нереалистичные ожидания нашего внутреннего ребенка.

Следовательно, реальные отношения порождаются осознанным желанием разделить свое пространство с кем-то другим, подойти как можно ближе к таинству жизни по мостам общения, сексуальности и сочувствия. Ницше как-то заметил, что брак — это разговор, длительный диалог\*\*. Если человек не готов участвовать в таком длительном диалоге, значит, он не готов к долговременным близким отношениям. Многие супружеские пары с большим стажем уже давным-давно исчерпали все темы для разговора, так как каждый из супругов перестал развивать свою индивидуальность. Если сделать

---

\* *Letters of Rainer Maria Rilke*, p. 57.

\*\* «Human, All Too Human», *The Portable Nietzsche*, p. 59.

акцент на индивидуальном развитии, то у каждого из нас появится интересный собеседник. Затормозить собственное развитие, даже в интересах другого человека, — значит, расписаться в том, что вашей супруге (или супругу) придется жить с человеком, который испытывает гнев и страдает депрессией. Такие супружеские отношения следует кардинально пересмотреть, или же они просто потеряют смысл. Зрелому браку, то есть диалектическим отношениям с открытой перспективой, на изображенной в этой главе диаграмме соответствует четвертая двунаправленная стрелка, характеризующая энергетический обмен между двумя таинствами, двумя внутренними контрсексуальными энергиями; это встреча одной души с другой.

Значит, любовь — это один из способов жить символической жизнью, о чем говорил Юнг, это встреча с таинством, чье имя и сущность нам никогда не удастся постигнуть, но без которого мы никогда не сможем понять, что скрывается в глубине. К среднему возрасту многие браки распадаются или оказываются неудачными. В прошлом люди, которые ощущали угасание своих проекций, испытывали слишком большое социальное давление, чтобы искать альтернативное отношение к жизни. Для одних такой альтернативной становились любовные похождения, для других — тот или иной вариант насилия, для третьих — сублимация посредством погружения в работу или воспитание детей, для четвертых — болезни, мигрени или депрессии. Как правило, для них не существовало положительного выбора. Сегодня такой выбор существует, и, несмотря на сопутствующую ему боль, он не так плох по сравнению тем, чтобы оставаться внутри семейной структуры, исключающей возможность индивидуации. Найти там истину будет невозможно даже при самых лучших намерениях и при наличии у Эго сильной воли. Для исследования структуры отношений, содержащих

в себе столько надежд и человеческих потребностей, требуется немало мужества, но мужество может исцелить, восстановить целостность и дать жизнь после смерти.

Вера в появление Доброго Волшебника — грубый самообман. Даже если такой человек находится, то, будьте уверены, — это все равно проекция. Если по истечении какого-то времени человек по-прежнему ожидает внимания и заботы Другого, очень вероятно, что он оказался у него в сознательной или бессознательной зависимости, постоянно надеясь, что тот его накормит и обслужит. Это вовсе не отказ от той существенной поддержки, которую может оказать партнер во время нашего странствия; речь идет о том, что нужно называть вещи своими именами: людей ужасает мысль о том, что им придется нести ответственность за свою жизнь. Я был знаком с очень компетентной женщиной, которая каждое утро провожала мужа до двери и дожидалась назначенного часа, когда он приходил на обед. Будучи признанным профессионалом в своей деятельности, она так и не отважилась жить своей жизнью и вести нелегкий внутренний диалог.

Если у человека хватит мужества совершить внутренний поворот, у него появится возможность посмотреть на те части своей личности, на которые ранее он просто не обращал внимания. Когда вы перестаете видеть в своем партнере воплощение смысла жизни, вы начинаете слышать призыв к активизации своего собственного потенциала.

Недавно я услышал, как звучат классические полоролевые арии, записанные в раннем детстве на внутренние кассеты памяти. Находясь на грани развода, муж и жена злились друг на друга за то, как сложилась их жизнь. Мужчина говорил, что он много и тяжело работал, чтобы добиться успеха, преуспеть в профессиональной деятельности и обеспечить семью. Он работал честно, не покладая рук, но

с возрастающим ощущением того, что не живет собственной жизнью. Его гнев обернулся внутрь, у него развилась депрессия, и, в конечном счете, появилось ощущение, что ему нужно развестись или умереть. В свою очередь, жена исполняла роль семейного меништра внутренних дел: заботилась о муже и детях и вела хозяйство, совершенно забросив свое профессиональное развитие. Она также находилась в состоянии сильной депрессии.

Очевидно, что жертвами были оба супруга. В памяти каждого из них существовали полоролевые сценарии, которые они в меру своих способностей разыгрывали на протяжении двадцати лет, как это делали их уважаемые родители, и все это время накапливалась их взаимная обида. Каждый из них внес свою лепту в их общее несчастье. Но что нам следует ожидать от своего партнера с более чем двадцатилетним стажем, кроме как проигрывания сценария, написанного для стадии первой взрослости? Оба они честно делали все возможное для того, чтобы сохранить семью, но сами по себе семейные отношения не могли им ни в чем помочь. Решение о том, следует ли им оставаться вместе или нет, зависело от достижения ими согласия в отношении индивидуального развития каждого из них.

Истинная сущность психики заключается в следующем: измениться или зачахнуть из-за обиды; развиться или умереть внутри. Повторяю: трагедия супружеских отношений в среднем возрасте заключается в том, что зачастую отношения между партнерами настолько насыщены обидой и возмущением, что любые попытки обновления, как правило, обречены на неудачу. Очень мало шансов на то, что возобладает добрая воля, и все негативные проекции на супруга исчезнут без следа.

Задача уравнивания обязательств человека по отношению к самому себе и к другим людям очень непроста, но важна сама попытка ее решения.



Это далеко не новая проблема. Например, драма Ибсена «Кукольный дом» поражает нас своей актуальностью. Когда Нора бросила мужа и детей, ей сразу напомнили о ее долге в отношении семьи и церкви. Она отвечает, что у нее есть обязанности и по отношению к самой себе. Ее ответ вызывает недоумение у супруга. «Можем ли мы как-то все это поправить?» — спрашивает он. Нора отвечает, что не может ответить на этот вопрос, так как вдруг поняла, что совершенно не знает себя и что до сих пор она только воспроизводила записи из своей памяти времен первой взрослости, а потому не может предсказать, каким будет человек, которого она в себе откроет. Когда сто лет назад «Кукольный дом» был поставлен в театрах всех европейских столиц, общественность взбунтовалась: настолько серьезной оказалась прямая угроза институту брака и статусу родителя. Даже сейчас перед человеком, который уходит из семьи или хотя бы изменяет привычный семейный уклад, возникают те же препятствия: общественное мнение, модели родительской жизни и чувство вины. Нора покинула домашний очаг, вызвав осуждение общества и потеряв материальное благополучие, ибо по закону она лишалась имущества, права на опеку и всех прав собственника. Но она знала, что если не уйдет из семьи, то обязательно погибнет.

Чем раньше каждый из супругов окончательно прочувствует необходимость индивидуации как *жизненной основы* семейных взаимоотношений, тем больше появляется шансов сохранить эти отношения. Естественно, мы всегда склонны полагать, что со временем головная боль ослабнет, а чувство голода утихнет. Когда я обращаюсь к супружеской паре с просьбой вообразить, что через десять лет у них ничего не изменится, — тогда, как правило, необходимость изменений становится для них намного очевиднее. Если один из супругов продолжает

препятствовать изменениям, будьте уверены, что им по-прежнему владеет тревога, и он сохраняет проекции, появившиеся на стадии первой взрослости. Вполне возможно, что упорствующий супруг (или супруга) будет всегда против того, чтобы взять на себя свою долю ответственности. Если это действительно так, то его сопротивление накладывает вето на развитие другого человека. Никто из нас не имеет права чинить препятствия развитию другого; поступать так — значит идти на духовное преступление.

Если оба партнера могут признаться в своей беде и честно попросить друг у друга поддержки — это явный признак возможного обновления брака. В таком случае партнер становится не спасителем, не врагом, а просто спутником. Идеальная модель семейной терапии, по всей видимости, должна включать в себя обязательный курс индивидуальной терапии, который необходимо пройти каждому из супругов, чтобы максимально сконцентрироваться на своих потребностях в личностном развитии. Можно приходить на сессии вместе с партнером для работы не только над «изношенными» в прошлом семейными паттернами, но и над новыми надеждами и планами на будущее. Таким образом, брак может стать тем контейнером, в котором будет реализовываться процесс индивидуации.

Чтобы нивелировать конфликт и сформировать установку на сотрудничество, я часто задаю определенного типа вопросы одному из супругов в присутствии другого. Например: «Что в вашей биографии или в вашем поведении могло бы стать причиной конфликта или привести к разрыву ваших отношений?» Такой вопрос приводит в недоумение людей, считающих, что они пришли к человеку, который может им утвердиться в своих аргументах и убедить другую сторону в их весомости. Но получается так, что терапевт побуждает их посмотреть внутрь себя

и взять на себя больше ответственности за сохранение и укрепление отношений. Вот другой вспомогательный вопрос: «Что вы хотели получить от жизни, и какие страхи помешали вам это сделать?» Узнав о стремлениях и разочарованиях супруга (или супруги), его партнер часто проявляет сочувствие и хочет оказать ему (ей) поддержку. Настоящая близость заключается в том, чтобы поровну разделить ощущение неудачи, страха или надежды; такой близости могут достичь очень немногие пары, независимо от стажа супружеской жизни. Соединяющим их мостом может стать секс, дети, но истинным средством, цементирующим отношения, становится точное знание того, что чувствует другой человек.

Мы никогда не сможем полюбить человека, не похожего на нас, пока нам не удастся побывать «в его шкуре». Возможно, любовь — это подлинная способность так хорошо представить себе переживания Другого, чтобы суметь оказать ему реальную поддержку. Пониманию помогает искренний разговор: он становится противоядием от нарциссических искажений. Мне приходилось слышать о том, как люди высказывали сомнения, не является ли нарциссическим само стремление к личностному росту. Безусловно, нет, пока оно направлено на раскрытие индивидуальных возможностей одного человека и признает такое же право за Другим. Для этого необходимы удвоенные усилия: способность взять ответственность за свою жизнь и мужество, чтобы признать реальность Другого. Ни то, ни другое не представлено в достаточной степени в нашей культуре, поэтому нам нужно найти это внутри себя. Те супружеские пары, которые не прилагают таких усилий, продолжают пребывать в печальном состоянии. Мы виним супруга (или супругу) в своем несчастье и втайне подозреваем, что являемся его сообщником. Именно в таком маринаде законсервирован наш брак.

Многие авторы, например Кэрол Гиллиган в своей известной работе «Другим голосом», высказывают мнение, что из-за многочисленных требований, которые накладывают на женщину супружеские отношения, ей гораздо труднее, чем мужчине, доказать свою потребность в индивидуации. По своей природе женское сознание может быть описано как диффузное сознание. Это означает, что женщина очень хорошо осознает свое окружение и требования, которые она к ней предъявляет. Поэтому, пишет Гиллиган, участницы ее женского семинара согласны со Стефеном Дедалусом, автобиографическим персонажем романа Джеймса Джойса «Портрет художника в молодые годы», заявляющим, подобно самому Джойсу, что он расстается со своей семьей, своей верой и своей нацией, так как больше не может соответствовать всему тому, что уже не соответствует его Я. Но в таком случае они оказываются перед дилеммой, описанной Мэри Маккарти в романе «Исповеди католического детства». В нем рассказывается о том, как, захотев совершить прыжок в неизвестное, она оказалась парализованной чувствами долга и вины. Хотя возможность выбора собственного пути в жизни женщины сегодня несколько больше, чем у ее матери, большинство женщин по-прежнему сталкиваются с ограничениями, вызванными требованиями окружающих. Таким образом, женщина должна преодолеть более высокий барьер, чем мужчина, чтобы обрести право быть самой собой. Как Нора из «Кукольного дома», она должна найти необходимый баланс между требованиями окружающих и долгом перед самой собой. В конечном счете из мучениц не получается ни хороших матерей, ни хороших спутниц. За праведную жизнь женщине всегда приходится платить; за нее платит не только она сама, но и те, кто ее окружают.

Детская потребность в привязанности остается очень сильной даже у взрослого. Такая потребность

вообще является естественной и нормальной. Но если основным мерилom самодостаточности и безопасности для человека становится Другой, значит, человеку явно не хватает зрелости. Выражение «жажда привязанности» описывает специфическую психологическую закономерность, при которой естественная потребность в Другом не находит своего удовлетворения\*. Конечно, при этом забывается, что у человека есть, или может быть свой внутренний спутник.

Серьезной проблемой многих мужчин является их эмоциональная немота\*\*. Среднестатистический мужчина, вынужденный скрывать свои чувства, не прислушиваться к голосу инстинктивной мудрости и пренебрегать своей внутренней истиной, отчуждается от самого себя и окружающих, превращается в послушного раба денег, власти и статуса. В прекрасных строках Филиппа Ларкина говорится о

мужчинах, у которых первый сердечный приступ случается, словно наступает Рождество, когда рые беспомощно бродят, обремененные долгом и взятыми на себя обязательствами, вынужденные скитаться по мрачным переулкам своей старости и безысходности, истощенные тем, что когда-то придавало их жизни сладость.

В нашей культуре существуют несколько поведенческих моделей, позволяющих мужчинам быть честными по отношению к самим себе. Когда мужчину спрашивают, что он чувствует, тот зачастую начинает объяснять, что он думает, или же рассказывать о какой-то «внешней» проблеме. Обратим

---

\* Howard M. Halpen, *How to Break Your Addiction to a Person*, p. 13ff.

\*\* Причины этой психологической немоты исследованы в произведениях следующих авторов: Guy Corneau, *Absent Fathers, Lost Sons*; Robert Bly, *Iron John*; Robert Hopcke, *Men's Dreams, Men's Healing*; and Sam Keen, *Fire in the Belly*.

внимание на очень искусно скрытое послание пивных компаний, которое появляется в каждой спортивной телепередаче. Группа веселых мачо складывают балки в штабеля, пилят бревна или управляют грузоподъемником. (Их никогда не увидишь за компьютером или с ребенком на руках.) Как только звучит сигнал, означающий конец рабочего дня, приходит их время! Вся компания идет мыться, и при этом они позволяют себе фамильярно обращаться друг с другом. В баре они заказывают пиво, находясь в обществе стандартной дежурной блондинки, необходимой для того, чтобы мы не сочли их гомосексуалистами. Блондинка является живым воплощением анимы, способной вызвать веселье, гнев или сентиментальное настроение. Разрушая структуру, защищающую мужчину от внутренней фемининности, алкоголь открывает путь всему, что неприемлемо для сознания.

Как может женщина ожидать от мужчины хорошего отношения, если у него отсутствует связь с внутренней фемининностью, то есть со своей душой? Ни одна женщина не в состоянии заменить ему эту внутреннюю связь; она лишь может принимать на себя мужские проекции и в какой-то степени нести их на себе. Сохранившийся до нашего времени древнеегипетский текст «Уставший от жизни человек в поисках своей души» свидетельствует о том, что эта проблема далеко не новая. Новым является лишь усиливающийся призыв к мужчинам, от которых по-прежнему требуют исполнять роли воина и рабочей лошади, обратиться внутрь себя и найти истину именно там.

Роберт Хопке в своей книге «Мужские сны и исцеление мужчин» утверждает, что мужчине требуется примерно год индивидуальной терапии, прежде чем он сможет интериоризировать и признать свои истинные чувства,— целый год лишь для достижения того уровня самоощущения, которое, как

правило, у женщины существует изначально\*. Я полагаю, что он прав, однако сколько мужчин готовы целый год проходить терапию лишь для того, чтоб достичь этой отправной точки? К счастью, некоторые из них все-таки ее проходят, но многие избегают — и потому проигрывают. Будучи жертвами патриархальности, они признают лишь присутствие или отсутствие власти, считая ее признаком своей мужественности\*\*. Поэтому при переходе через Перевал мужчина должен снова превратиться в ребенка, повернуться лицом к страху, скрытому под маской власти, и снова задать себе те же вопросы. Они очень просты: «Что я хочу? Что я чувствую? Что я должен сделать, чтобы быть в ладу с самим собой?» Очень мало современных мужчин могут позволить себе роскошь задавать такие вопросы. Поэтому, утомленные работой, они в большинстве своем мечтают выйти на пенсию и поиграть в гольф где-нибудь на Елисейских Полях, пока с ними не случится сердечный приступ. Пока мужчина не сможет смиренно задать эти простые вопросы и позволить говорить своей душе, у него нет никаких шансов. Он остается дурной компанией и для самого себя, и для своих окружающих.

Точно так же обессилены многие женщины: их природная энергия истощается под влиянием внутреннего негативизма. Негативный анимус нападает им на ухо мрачное «нет». «У тебя ничего не выйдет», — говорит он, вцепившись ей в горло мерт-

---

\* *Men's Dreams, Men's Healing*, p. 12.

\*\* Юджин Моник в своих книгах *Фаллос: священный мужской образ* и *Кастрация и Мужская ярость: фаллическая травма* отмечал, что патриархальность, делающая акцент на власти, иерархическом мышлении и агрессии, становится прибежищем мужчин, которые не ощущают своей глубинной мужской чувствительности. Будучи сами травмированными, они, в свою очередь, наносят травмы и мужчинам, и женщинам.

вой хваткой. Анимус, который, кроме всего прочеОго, выражает женскую способность к творчеству, а также усилия женщины, направленные на то, чтобы жить своей жизнью и удовлетворять свои желания, скрывает в себе и Тень ее матери, и оптимизм (или пессимизм) ее отца, и социально одобряемые роли. Женщинам традиционно внушали, чтобы они нахоОдили удовлетворение в достижениях своих мужей и сыновей. Одно из самых грустных повествований на эту тему я прочел в дневнике Мэри Бенсон, жены Эдварда, архиепископа Кентерберийского, которая, придерживаясь викторианской морали, несла на себе бремя двух социальных институтов: брака и церкви. После смерти Эдварда Мэри услышала свой внутОрний голос и у нее возникло

ужасное внутреннее ощущение, что «вся моя жизнь... служила ответом на противоречивые, никогда не прекращающиеся требования... ВнутОри была одна пустота: ни власти, ни любви, ни желания, ни инициативы: все это было лишь в его жизни, которой полностью подчинялась моя. Милостивый Боже, позволь мне стать чеОловечком... Видимостью человека... Как мне это связать с тем, чтобы обрести себя? Я чувствую себя так, словно очень долго жила искусственОной жизнью, не совсем осознанной. Но, соедиОнившись с таким властным человеком, каким был Эдвард... в сочетании с многочисленными и суровыми требованиями, связанными с заниОмаемым им постом, как я могла обрести себя? Наверное, мое назначение состояло лишь в том, чтобы служить и соответствовать, не имея ниОчего внутри. Но у человека внутри должно быть ядро»\*.

Читатель, посмотри внутрь себя и ощути трепет. Не похожа ли жизнь Мэри на твою как две капли воды? При всей той грусти, которой полна эта испоОведь, при том, что многое можно простить, представО

---

\* Katherine Moore, *Victorian Wives*, p. 89–90.



ляя себе всю тяжесть бремени общественного давления, нам нужно считать ее ответственной за то, что с ней произошло. Личность не дается человеку от Бога; она создается в ежедневной борьбе с дьявольским сомнением и неодобрением, порождающими депрессию и ощущение ненужности.

Вместо того чтобы страдать в соответствии со своей гендерной ролью, современные женщины стали отважно бороться за установление компромисса между семьей и карьерой. От прошлых мечтаний почти ничего не осталось. Часто женщину в среднем возрасте покидают и дети, которые вполне оправданно хотят жить своей жизнью, и муж, поглощенный своей работой или новой женщиной, на которую спроецировалась его анима. Можно сказать, что она имеет полное право ощущать себя предательски брошенной и одинокой, но если бы она осознавала возможность таких последствий и была к ним подготовлена, то вполне могла бы с радостью приветствовать заново обретенную свободу.

Мне знаком один отец, который дал своей дочери, когда та уезжала учиться в колледж, следующее напутствие: «Принимая во внимание статистику разводов и то, что мужчины умирают раньше женщин, с вероятностью восемьдесят процентов ты останешься одна с детьми, которых надо будет содержать, и без денег, которые для этого нужны. Поэтому тебе лучше иметь профессию и достаточно высокую самооценку, чтобы твое ощущение самодостаточности никак не зависело от мужчины, который повстречается тебе в жизни». Эти слова никак нельзя назвать оптимистичными. В них не звучало ни совета выходить замуж ради того, чтобы чувствовать себя в безопасности, ни одобрения зависимого положения замужней женщины, которое ее мать могла бы услышать от своей матери. Ему было нерадостно говорить это дочери. Единственное, что оправдывало его слова, была заключавшаяся в них правда.

Когда женщина в среднем возрасте чувствует себя покинутой, ее внутренний ребенок сразу же поднимается на поверхность. Это травматическое переживание. Если она приходит на терапию, первый год уходит на переживание скорби и гнева, преодоление недоверия и признание недействительными тех неписанных соглашений, которые, как нам казалось, мы заключили с вселенной. В течение следующего года она накапливает энергию для новой жизни. Если у нее не хватает образования или профессиональных навыков, чтобы обеспечить себя материально, она делает все возможное, чтобы их получить. Со стороны кажется, что у нее есть все основания ощущать, что другие обладают перед ней преимуществом. В процессе терапии она может признать, что бессознательно соглашалась с этим.

Для многих женщин, находящихся на Перевале, наступает время принять приглашение на встречу со своим Я; это приглашение они получили еще много лет назад, но встреча почему-то не состоялась. Когда женщина освобождается от груза заботы обо всех своих родных и близких, ей приходится снова задать себе вопрос, кто она и что она хочет сделать в жизни. Она не сможет решить эту задачу, пока полностью не осознает те многочисленные внутренние силы, которые стоят у нее на пути: комплексы, унаследованные от отца и матери, и комплексы, порожденные западной культурой\*. Негативная энергия анимуса ослабляет волю, уверенность в

---

\* Среди многих прекрасных исследований, затрагивающих проблему установления баланса между развитием анимуса и женской идентичности, можно привести следующие: Linda Leonard's *The Wounded Woman*, где речь идет о влиянии отношений между отцом и дочерью, Kathie Carlson's *In Her Image: The Unhealed Daughter's Search For Her Mother*, где исследуются отношения между матерью и дочерью, and Marion Woodman's *Addiction to Perfection, The Pregnant Virgin and The Ravaged Bridegroom*.

себе и в своих силах. Позитивная энергия анимуса проявляется в подъеме энергии, способности действовать, борьбе за достижение желаемого, а также в укреплении жизненной силы. Позитивная энергия анимуса редко дается от Бога; ее необходимо приобрести. Задача, которая стоит перед женщиной, находящейся на Перевале, заключается в том, чтобы найти в себе мужество и рискнуть открыть в себе человека, который, безусловно, ценит отношения, но не позволяет им ограничивать и определять свою жизнь.

### ***Внебрачные отношения в среднем возрасте***

В какой-то момент внутри человека поднимаются мстительные силы, которые переполняют и захлестывают его. Согласно статистике, внебрачные отношения существуют приблизительно в половине всех браков; мужья вступают в такие связи несколько чаще, чем жены. Мне кажется, что лишь очень немногие из них просыпаются утром и говорят себе: «Начиная с сегодняшнего дня, я прекращаю жить двойной жизнью. Хватит постоянно причинять боль жене и детям, рискуя потерять все, что досталось таким тяжелым трудом». Однако эта двойная жизнь все равно продолжается.

Независимо от истинной причины появления третьего человека, он (или она) обязательно станет носителем проекций. Подобно тому, как супружеские отношения являются главным носителем потребностей внутреннего ребенка, так и внебрачные отношения становятся главным носителем обновленных проекций анимы–анимуса, как только женатый партнер начинает вести себя просто как обычный человек. Сейчас, когда я пишу эти строки, одна очень известная актриса объявила о своем восьмом или девятом браке. Я желаю ей всего хорошего, но не

сомневаюсь, что даже в этом весьма зрелом возрасте она по-прежнему продолжает направлять вовне свои проекции. Последний ее выбор пал на какого-то скрягу лет на двадцать моложе ее. Ко мне на прием приходит мужчина сорока восьми лет, влюбленный в девушку, которой исполнился двадцать один год. Я вижу, как бурный поток сносит его плот к Ниагарскому водопаду, но ничего не могу сделать, чтобы его остановить. Конечно, я не видел эту девушку. Конечно, я не знаю, насколько у него сварлива жена. Конечно, я не могу себе представить, до какой степени обновленным он себя ощущает. Власть бессознательного требует к себе большего уважения, чем логика, традиции и Конституция Соединенных Штатов Америки.

Фрейд требовал от своих пациентов, чтобы они в процессе анализа не принимали серьезных решений в отношении брака, развода, карьеры и т. п. Возможно, такое требование ближе к теории, чем к реальной жизни, так как жизнь берет свое, эмоции дают о себе знать, необходимо принимать решения, и человеку приходится жить в реальном мире. Неважно, что эти проекции разрушатся; неважно, что человек все равно окажется в тупике; жизнь идет вперед, и надо делать выбор. Работая с семейными парами, я всегда ощущаю облегчение, если в отношениях не участвует кто-то третий, ибо в этом случае я знаю, что у партнеров есть возможность честно проработать свои супружеские отношения. Если брак оказался неудачным, давайте признаем это прямо и не будем направлять свои проекции в разные стороны, чтобы они рано или поздно нашли свое воплощение в отношениях на стороне. Когда люди слишком вовлечены в такие отношения, я настоятельно прошу их остановиться, насколько это возможно, чтобы реально взглянуть на свое супружеское жество. Иногда, когда эта стратегия срабатывает, муж и жена могут более или менее объективно от

несть к своему браку. Но в большинстве случаев мне приходится идти против ветра. У людей, одержимых бессознательным, просто отсутствует реалистичный взгляд на вещи.

Сила внебрачных отношений в среднем возрасте заключена в магнетической тяге назад, к наполненной энергией стадии первой взрослости. Женские жалобы на увлечения своих мужей сладкими юными созданиями я слышал так же часто, как видел женщин, вступавших в связь с мужчинами гораздо старше их. О чем это говорит? О том, что мужчин с неадекватным развитием анимы влечет к женщинам, которые находятся на таком же уровне развития. Точно так же следует полагать, что и женщин с неадекватным развитием анимуса притягивает власть и могущество немолодых мужчин. Принимая во внимание почти полное отсутствие переходных ритуалов как у мужчин, так и у женщин, не стоит удивляться тому, что многие из нас ищут себе учителей или наставников даже среди любовников. Мужчины уходят к женщинам, которые намного моложе их, что свидетельствует о незрелости их анимы; женщины тянутся к пожилым мужчинам, имеющим статус, пытаясь компенсировать недостаточное развитие своего анимуса. Нет ничего удивительного в том, что внебрачные связи бывают такими непостижимыми. Они действительно заполняют образовавшуюся душевную пустоту. Именно поэтому внебрачные отношения зачастую вызывают еще более сильную грусть и ощущение потери. Мудрый терапевт, Ми Ром, как-то сказал: «Переспать с кем-то значит не больше, чем просто переспать»\*. Но попробуйте сказать это вашему любовнику (или любовнице). Попробуйте это сказать человеку, страдающему от измены супруга (или супруги).

---

\* В оригинальном тексте «The screwing you get is not worth the screwing you get».

Предположив, что модель брака в период первой взрослости — это модель слияния, мы видим теперь, насколько сложными могут быть супружеские отношения. Находясь под воздействием безмерного потока бессознательных сил, проекций, родительских комплексов и т. п., может ли один человек честно относиться к другому? Обращая взгляд на историческое прошлое, мы могли бы сказать, что отношения между людьми складывались вполне удовлетворительно. Но после зрелого размышления нам все же придется признать, что и в истории, и в нашей собственной жизни эти отношения все-таки нельзя было назвать хорошими. Они были непонятными, запутанными и весьма болезненными. Я склонен рассматривать человека не как некую половину, которой нужна другая половина — как предполагает модель слияния, — а как многогранник, как сферу с множеством граней. Не существует такого способа, который позволял бы соединить между собой все грани двух многогранников, даже если речь идет о госпоже Прелести или господине Совершенстве. В лучшем случае можно соединить только нескольких из них. Является ли это аргументом в пользу внебрачных отношений? Конечно, да! Но это плохой аргумент. Мне были известны случаи так называемого свободного брака, причем в некоторых из них принимали участие высоко нравственные люди. В конце концов все эти свободные браки распались: отчасти из-за того, что при всем рационализме взаимного согласия все же существуют чувства. Даже в случае самых рациональных контрактов появляются ревность, тоска и потребность знать, что же происходит на самом деле. Итак, если нам подходит метафора многогранника, то одной многогранной личности может соответствовать всего лишь несколько граней другой многогранной личности. В этой метафоре содержится аргумент в пользу многочисленных дружеских связей, но, ко-

нечно, без нарушения границы сексуальных отношений.

Признание многогранной структуры личности, которая дает человеку свободу, но может угрожать его супругу, вместе с тем дает и перспективу выбора направления развития. Для человека, находящегося на стадии первой зрелости, для которого основным источником поддержки служит Другой, модель многогранника представляет угрозу. Естественно, что, ориентируясь на внутреннего ребенка со всеми его потребностями, решение ищется вонне: «где-то рядом существует Другой, который исцелит меня и восстановит мои силы». Но когда во внебрачных отношениях ощущается то подъем, то опустошенность, и в конечном счете наступает депрессия, то можно, наконец, спросить себя: что же все это значит. Когда так много людей вступают во внебрачные связи, то нужно особо подчеркнуть огромное значение этого психологического паттерна. Я предполагаю, что надо выделить два аспекта его содержания — с одной стороны, диффузное и эмоциональное, с другой — специфическое, концептуальное.

Смысл внебрачных отношений в среднем возрасте заключается в том, чтобы вернуться назад и подобрать то, что потерялось в процессе развития. Хотя все то, что не развилось в должной мере, закипает и стремится вырваться из глубин сознания, по-прежнему остается непознанным. Бессознательное же проецируется на другого человека, который, благодаря таинственному сканированию нашего бессознательного, присоединяется к неразвившейся части нашей личности. Так реализуется наше стремление к целостности и завершенности. Стоит ли удивляться такому поиску целостности? Но попробуйте попытаться объяснить все это влюбленному человеку! Внебрачные отношения будут продолжаться, поскольку сохраняется высокая степень неопределенности.

ности и неизвестности. Разумеется, во внебрачных отношениях Другой может действительно оказаться замечательным человеком, истинной отдушиной в жизни. Если бы он (или она) не обладал бы какими-то особыми качествами, то не возникло бы и первичной проекции. Если новая связь сохраняется, значит, человек *смог* интегрировать то, что у него отсутствовало на стадии первой взрослости. Или же ему просто очень повезло. Или же его ждет очень серьезное разочарование.

По-видимому, самая трудная задача состоит в том, чтобы научиться принимать независимость другого человека в рамках существующих отношений. Идея, которая рефреном проходит через наше обсуждение, состоит в том, что необходимо взять на себя ответственность за свое благополучие, сохраняя при этом отзывчивость по отношению к окружающим. Конечно, привязанности присуще постоянство, даже если человек становится более независимым. Если в сторонних связях содержится скрытое обещание удовлетворить потребности человека, не нашедшие удовлетворения в браке, то супружеские отношения перегружены гневом и обидами, порождая ежедневными неудовлетворенными потребностями. Легче всего переложить вину на другого. Не поэтому ли человек, имеющий связь на стороне, оправдывает ее так: «Тебе я могу сказать то, что никогда не скажу жене»?

В действительности муж, скорее всего, расскажет что-то жене (или жена мужу), чем относительно постороннему человеку. Если в разговорах между супругами появляются недомолвки, повторы и нотки разочарования, значит, они уже расстались с надеждой найти истинного Другого в столь привычной личности своего мужа (жены). Более того, при наличии сторонней связи таинственный Другой, несомненно, привлекает проекцию неразвитых частей многогранной человеческой личности и становится их



воплощением. У брака остается мало шансов на продолжение, если ему противопоставлена мистическая встреча человека с отражениями его души. Поэтому каждому из любовников необходимо приложить огромные усилия воли, чтобы вырваться из внебрачной связи и вернуть в супружеские отношения все отсутствующие части своего Я и все невысказанные слова.

Очень часто мне приходилось видеть истинное совместное переживание чувств, страстных желаний и прошлых эмоциональных травм лишь в кабинете терапевта или в суде. Дело не столько в том, что брак оказался неудачным, а в том, что никогда не принималось никаких реальных попыток сделать его удачным. Если брак, как утверждал Ницше, — это долгий диалог, большинство супружеских пар не выдерживают этого экзамена. Крайне редко можно встретить двух людей, которые разделяют представление о том, как можно жить для Другого, оставаясь самим собой. Люди могут жить вместе, заводить детей и сохранять рамки семьи, и при этом ни разу не попытаться понять таинственную сущность своего партнера. Становится очень грустно, когда сталкиваешься с подобной ситуацией.

Бывает так, что, попадая в круговорот перехода через Перевал, супружеские отношения распадаются, а затем восстанавливаются вновь, но это возможно только в том случае, если оба супруга желают стать независимыми личностями и готовы говорить друг с другом о своей независимости. Следует признать наличие такого парадокса: чтобы брак объединил людей, сначала им следует понастоящему отделиться друг от друга. Семейная терапия помогает разрешить конфликт, определить и изменить ложные стратегии и выработать программу развития отношений между мужем и женой. Все это очень важно и может улучшить качество брака, но истинное обновление не наступит, пока не изменятся оба

человека, вовлеченные в эти отношения. Каждый из партнеров должен постараться достичь большей целостности и индивидуальности, и лишь затем возможна трансформация отношений между ними. Качество брака всегда соответствует уровню развития обоих супругов.

Таким образом, трансформация супружеских отношений в среднем возрасте включает в себя три обязательных шага.

1. Супруги должны взять на себя ответственность за свое психологическое благополучие.
2. Им следует согласиться, что все, что с ними происходило и происходит, является их общим достоянием, и что не стоит перекладывать на Другого ни прошлые травмы, ни надежды на будущее. Вместе с тем каждый из них должен открыться и постараться понять переживания Другого.
3. Им следует согласиться на долговременное участие в таком диалоге.

Совершить эти три шага весьма непросто. Но если этого не сделать, то брак будет постепенно чахнуть, пока не распадется совсем. Суть такого диалога между супругами заключается в долговременности достигнутых договоренностей. Независимо от того, скреплен ли брак формальными узами или нет, без такого откровенного диалога трудно достигнуть истинного взаимопонимания между супругами. Только открытый откровенный диалог, в котором каждому предоставляется возможность высказаться о том, к чему он стремится и кем бы он хотел стать, может в конечном счете привести к близким и доверительным отношениям. В такой откровенный диалог можно вступить лишь тогда, когда человек действительно отвечает за себя, в достаточной мере осознает себя как личность и обладает достаточной силой, чтобы воздержаться от острых столкновений с истинным Другим.

Любить особенности своего партнера — значит переживать трансцендентное состояние, при котором человек вступает в истинное таинство отношений, когда отдельная личность уходит на третий план: не «ты» плюс «я», а мы вместе, что гораздо больше, чем сами по себе «я» и «ты».

### ***От ребенка к родителю ребенка***

Ранее я уже отмечал, что одной из характерных особенностей среднего возраста является изменение отношения человека к своим родителям. Мы не только начинаем по-новому общаться с ними и перераспределять наши полномочия, но и наблюдаем спад их активности. Но даже более важно то, что мы учимся жить отдельно от них. Возможно, в среднем возрасте нет ничего более важного, чем освобождение от родительских комплексов, и причина этого хорошо известна: мощное воздействие этих комплексов поддерживало ложное Я, о котором говорилось ранее, то есть временную идентичность, приобретенную человеком на стадии первой взрослости. Пока мы видим доминирование реактивности над генеративностью на стадии первой взрослости, до тех пор мы еще не можем сказать, что стали самими собой.

Независимо от того, насколько приятными или, наоборот, травматичными были детские переживания, в те годы власть над миром была сосредоточена «вовне», у взрослых людей. В детстве на меня произвело сильное впечатление, когда отец, не вздыхая и не морщась, вынимал из руки рыболовный крючок. Тогда я решил, что либо взрослые не так остро чувствуют боль, либо, скорее всего, отец знал, как с ней справиться. Я надеялся, что он и меня научит такому же поразительному терпению, ибо он очень хорошо знал, как сильно я боюсь боли. Точ-

но так же, не имея никакого понятия о пубертате, я заметил, что как только дети переходили в восьмой класс, они сразу же резко подрастали, начинали ходить в дом, который назывался старшей школой, и получали там знания о мире, которых у меня не было. Я совершенно не знал, как происходит эта таинственная трансформация, но догадывался, что «они» собирают молодых людей в определенное место, чтобы научить их тому, как стать взрослыми. Мне так и не удалось совершить ритуал перехода во взрослый возраст, существовавший у наших предков, но отсутствующий в наше время. Читатель может понять мое разочарование, наступившее при счастливом вступлении в мир взрослых без всяких объяснений с их стороны; я познакомился с прыщавыми, сексуальным смятением и растущим осознанием, что «они» тоже не обладают никакой волшебной силой.

Так получается, что на стадии первой взрослости человек получает информацию не в результате истинного познания внутреннего и внешнего мира, а посредством запутанных и навязчивых моделей и указаний, идущих от родителей и социальных институтов. Как пишет Дэвид Вагонер в своем стихотворении «Одноликий герой»,

Я выбираю то, на что мне указали:  
Они мне вежливо сказали, кто я такой...  
Я жду и удивляюсь, чему учиться:  
Ведь от рождения я слеп на оба глаза\*.

Существует несколько аспектов родительских комплексов, которые каждый человек обязательно должен проработать в среднем возрасте. На самом глубоком, вегетативном уровне переживания, связанные с фигурой родителя, были первичным посланием самой жизни о том, какую поддержку или

---

\* *A Place to Sound*, p. 23.

боль от нее можно ожидать, насколько теплый или холодный прием она нам готовит. В какой степени родительская фигура опосредует естественную тревожность ребенка? Именно здесь формируется глубинная тревога, лежащая в основе всех наших установок и особенностей поведения.

Во вторых, детско-родительские переживания явились местом первого столкновения ребенка с властью и авторитетом. Необходимость обретения собственного авторитета становится весьма существенной задачей среднего возраста, иначе всю вторую половину жизни будут доминировать детские капризы. Какая же власть, какая система норм и правил определяет нашу жизнь? Кто так решил? Подавляющее большинство взрослых тратят очень много времени на то, чтобы «удостовериться» в этом. Поэтому человеку надо постараться уловить и осознать все свои внутренние диалоги. Сколько раз приходится спрашивать разрешения у невидимых обитателей своей головы и советоваться с ними? Внутренний диалог получается гораздо более проблематичным и потаенным, чем это можно даже ожидать. Кто такой Я, которому нужно «удостовериться»? А кто такие «они»? Вполне вероятно, что внутренние авторитеты — это отец или мать или те, кто их заменяет.

Рефлекторный характер этого стремления «удостовериться» вызывает настоящее изумление. Его можно затормозить только тогда, когда человек замечает, что расстроен каким-то решением или конфликтом. Если он может остановиться и просто спросить себя: «Кто я такой сейчас? Что я сейчас хочу и что я чувствую?» — значит, это не отражение прошлого, а актуальное настоящее. Глубинная сущность стремления «удостовериться» заключается в том, что человек временно начинает жить в прошлом. Я знал мужчину, который, собираясь сказать что-то очень личное или сообщить какую-нибудь конфиден-

денциальную информацию, оглядывался по сторонам даже во время аналитической сессии. Эту свою привычку он называл «немецким взглядом». Он вырос во время фашизма и, как и все его современники, приобрел привычку оглядываться по сторонам, прежде чем сказать что-то личное или же выразить свое несогласие с авторитетом. Несмотря на то, что от подросткового возраста его отделяли пятьдесят лет и тысячи миль, его психика продолжала вспоминать и «удостоверяться». Так и все мы рефлекторно «сверяемся» с авторитетами из своего прошлого.

Для многих людей такую роль играют религиозные нормы, в результате чего они сохраняют детскую несвободу в выражении своих чувств без ощущения при этом своей вины. Я думаю, что авторитарное и бессознательное духовенство приносит людям скорее вред, чем пользу. Вина и угроза изгнания из сообщества служили мощными сдерживающими факторами человеческого развития. (Нет ничего случайного в том, что в древности изгнание считалось худшим наказанием. Для человека, покидающего общину, ортодоксальный еврей нараспев читает Каддиш, молитву мертвых; Амиши «предостерегают» людей, шагающих не в ногу.) Изгнание из сообщества — страшная угроза, идущая от власти. Ни один ребенок не может противостоять ситуации, когда родители прекращают высказывать ему свое одобрение и оказывать поддержку, поэтому интуитивно учится подавлять свои природные импульсы. Такая защита от страха изгнания называется виной. Угроза потерять дом так велика, утрата родителя так ужасна, что все мы в той или иной мере продолжаем в чем-то себя сдерживать. «Немецкий взгляд» есть у каждого из нас, независимо от того, двигаем ли мы нашей головой и глазами.

Не обладая способностью жить в настоящем, жить как самодостаточные взрослые люди, мы становимся узниками прошлого, отчуждаясь и от своей сущности, и от своей взрослости. Избавление от

такой фальши сначала деморализует человека, но в конечном счете — ведет к освобождению. Как универсально признаться во внутренней зависимости от внешнего авторитета, спроецированного на супруга (или супругу), руководителя, церковь или государство! Каким опасным даже сегодня кажется выбор собственного пути! Недавно один мой пациент высказался следующим образом: «Мне говорили, что уделять себе внимание — значит проявлять эгоизм. Даже сегодня я чувствую себя виноватым, говоря от своего имени или просто употребляя местоимение Я».

Одной из составляющих в работе с родительскими комплексами и в борьбе за собственный авторитет является необходимость определить, в каком объеме идентичность человека наследуется его детьми. Многие родители проецируют на ребенка свою непрожитую жизнь. Как уже отмечалось, классическими примерами являются Строгая Мать и Безразличный Отец. Мать поэтессы Сильвии Платт пыталась влиять на творческую судьбу своей дочери даже после ее самоубийства. От такого родителя ребенок часто получает сложные и путаные послания. «Будь успешным, и ты сделаешь меня счастливым, но не будь настолько успешным, чтобы оставить меня в одиночестве». Так у ребенка появляется ощущение, что родительская любовь обусловлена теми или иными поступками и событиями. Чаще всего родитель идентифицируется с ребенком одного с ним пола, но нередко родители бессознательно проживают свою аниму или анимус и через ребенка противоположного пола. Многим мальчикам приходится нести на себе бремя материнских амбиций; многие девочки вынуждены нести бремя отцовской анимы, как описано в произведении Гейл Гудвин «Дочь отцовской меланхолии». В нем приводится случай, когда жуткая сила проекций проявляется в сексуальном насилии, а анима или анимус родителей функционируют на детском уровне развития.





дома учиться в колледж, поступают на работу или обзаводятся семьей, многие из них ощущают потерю части своей идентичности, причем именно той, которую отождествлялась с ребенком. Мне знакомы родители, которые ежедневно, иногда даже несколько раз в день, звонят своим взрослым детям, уехавшим из дома. Это скрытое напоминание о взаимной зависимости совсем не идет на пользу ребенку. Эта зависимость тормозит переход человека на стадию первой взрослости.

Многие родители недовольны своими детьми, ибо те поступили не в тот колледж, или связали свою жизнь не с тем человеком, или не выбрали для себя правильную систему ценностей. Их недовольство оказывается прямо пропорциональным их стремлению видеть в своем ребенке собственное продолжение, а не самостоятельную личность, которая имеет полное право на выбор своего жизненного пути. Если мы по-настоящему любим своих детей, единственное, что мы можем для них сделать, — это как можно больше развивать свою собственную индивидуальность, ибо это дает им возможность делать то же самое.

Вопреки распространенному мнению, аналитик не имеет конкретного плана, как пациенту следует развивать свою индивидуальность. Аналитик ищет возможность активизации внутреннего диалога, надеясь на то, что пациент услышит голос самости и обретет уверенность в существовании его внутренней истины. Такой подход позволяет считать пациента человеком, заслуживающим всяческого уважения и воплощающим в себе таинственный зов, раскрытие смысла которого составляет цель его жизни. Точно так же нам следует относиться к своим детям, которые заслуживают того, чтобы отличаться от нас, не имея при этом никаких обязательств перед нами. Их нет рядом с нами, чтобы о нас позаботиться; зато здесь есть *мы*, чтобы позаботиться о себе. В отно-

шениях с детьми, как и в отношениях между супругами, задача заключается в том, чтобы полюбить не похожую на нас личность Другого. Чувство вины за то, что мы не являемся хорошими родителями, или наше стремление защитить детей от превратностей жизни сослужит им плохую службу. Желание управлять ими, заставить их проживать нашу несовершенную жизнь, унаследовать нашу систему ценностей — это не любовь, это — нарциссизм, затрудняющий их странствие. Индивидуальностью стать довольно трудно. Кстати, почему их должны волновать наши проблемы? Давайте освободим своих детей при нашем переходе через Перевал — если мы этого не сделали до сих пор. Это освобождение поможет не только им, оно необходимо и нам самим, так как позволит высвободить энергию для нашего последующего развития.

Другой аспект родительского комплекса, с которым часто приходится сталкиваться в среднем возрасте, заключается во влиянии опыта родительских взаимоотношений на нашу способность к сближению с другими людьми. Демонстрируемая ребенку модель родительской близости формирует его собственное поведение. Как правило, подросток убежден, что выберет себе совершенно иного спутника, чем в свое время выбрал его родитель, что у него будет совершенно иной стиль отношений, чем у его родителей, и что ему удастся избежать той западни, в которую попали его родители. Свежо предание, но верится с трудом! Пока активны родительские комплексы, выбор партнера будет основываться либо на родительской модели, либо, следуя законам гиперкомпенсации, на прямо противоположных образцах. Это прояснится лишь с течением времени. Таким образом, в среднем возрасте человек вдруг испытывает потрясение, осознав, что он гораздо больше похож на своего родителя, чем ему казалось раньше, и что его отношения следуют

в русле определенных семейных стереотипов. Соответственно, те изменения, которые человек ощущает в себе в среднем возрасте, могут заставить его критически посмотреть и на отношения с близкими людьми. Внутренние изменения часто вызывают соответствующие изменения в отношениях с партнером независимо от того, готов ли последний к таким изменениям или нет. Печально, но влияние родительского комплекса бывает порой настолько глубоким, что наносит непоправимый вред супружеским отношениям. (Избыточное влияние родительских комплексов на супружеские отношения сходно эффекту, который военные называют «сопутствующим ущербом», говоря об ущербе, наносимом гражданскому населению.)

Вспомним понятие комплекса, введенное Юнгом. Комплекс представляет собой эмоционально заряженный энергетический кластер, существующий внутри психики, частично отделенный от Эго и поэтому способный действовать автономно. По своей сути — это эмоциональный рефлекс, сила которого зависит от накопленной в нем энергии или времени его формирования. Одни комплексы являются позитивными, однако мы больше фокусируемся на тех, которые оказывают негативное, разрушающее влияние на жизненные процессы. Очевидно, что отцовский и материнский комплексы обладают особо высокой энергетикой и играют важнейшую роль в детском возрасте. Вероятно, было бы весьма интересно продемонстрировать драматическую роль позитивного и негативного родительских комплексов на примере поэтического творчества.

Многие современные поэты, в отличие от своих предшественников, не могут считаться выразителями духа своего времени. Скорее они стремятся отразить свои личные переживания, пытаясь найти в них какой-то смысл и надеясь силой слова затронуть душу своих читателей. Такая поэзия, часто называемая

мая «интимной лирикой», одновременно является как интимноличной, так и универсальной, ибо через подобные переживания проходят почти все люди. Рассмотрим, например, три стихотворения современного американского поэта Стефана Данна. Первое называется «Обычные домашние дела».

Когда умерла мать,  
я подумал: теперь я напишу стихи о смерти.  
Этого нельзя простить,

но я простил себя,  
насколько может простить сын,  
которого любила мать.

Я смотрел в гроб,  
зная, сколько она прожила,  
перебирая светлые воспоминания,

оставшиеся в моей памяти.  
Трудно точно сказать,  
как облегчить свою скорбь,

но я запомнил, что в двенадцать лет,  
в 1951 году, я видел  
ее расстегнутую перед всем миром блузку.

Я спросил у матери (трепеща),  
могу ли посмотреть на ее груди,  
и она отвела меня в свою комнату,

беззастенчиво, не смущаясь.  
И я смотрел на них,  
боясь попросить разрешения смотреть  
и смотреть еще.

Сейчас, спустя годы, кто-то сказал мне,  
что родившиеся под знаком Рака  
и не познавшие материнской любви  
приговорены к смерти. И я, Рак,

снова чувствую благословение. Какая удача,  
иметь такую мать,  
которая показала мне свои груди,

когда у девочек моего возраста развивались  
некоторые их особенные места,  
какая удача,

что она не позволила мне  
слишком много или слишком мало.  
Если бы я попросил их потрогать,

а, возможно, даже их пососать,  
как бы она поступила?  
Мама, мертвая женщина,

которая, думаю, легко позволяет мне  
любить разных женщин,  
эти стихи

посвящены тому,  
на чем мы остановились: несовершенству,  
которого было достаточно,

и тому, как ты застегнулась,  
и, как всегда, занялась  
обычными домашними делами\*.

В этом стихотворении Данн явно работает над материнским комплексом, ибо он не только вспоминает прошлое, но и в состоянии проследить его воздействие на настоящее. Осознание этих переживаний и их скрытого влияния — задача, которую обязательно следует решить при переходе через Перевал в середине жизненного пути.

В этом стихотворении можно увидеть результат того излучения, которое хорошая мать распространяет вокруг себя. Прежде всего, чувствуя материнскую любовь, поэт готов принять и даже простить самого себя. Не чувствуя родительского одобрения, мы не можем полюбить себя. Во вторых, Данн осознает, что его первое ощущение фемининности оказалось настолько позитивно заряженным, что он смог перенести это доверие и любовь на других женщин. По

---

\* *Not Dancing*, p. 34–40.

всей видимости, здесь он вступает на опасный путь: даже для ребенка эти земли находятся под запретом. Встретиться с Другим — все равно, что посетить другую планету. Если первая встреча понравилась и получила одобрение другой стороны, значит, и последующие встречи обещают то же самое. Третья разонovidность исходящего от матери излучения (первые две — это ощущение того, что тебя любят, и встреча с таинством Другого) — это наделение ее мудростью. Так, например, она очень хорошо знала, как именно удовлетворить познавательную потребность ребенка, чтобы не разрушилась завеса таинственности и загадочности. Отметим также, что эти воспоминания помещены в контекст обыденной жизни, так что данное событие оказалось не травматическим, а, наоборот, — психологически благотворным.

Кроме поддержки у ребенка чувства безопасности, на глубинном уровне родитель является носителем определенных архетипических черт. То есть все, что ребенок видит в родителе, служит ему моделью для подражания и активизирует в нем аналогичные внутренние способности.

Понятно, что родитель часто сам оказывается ребенком несовершенных родителей, и все, что он может, — создавать образцы накапливаемого им опыта и передавать его ребенку. Так, из поколения в поколение переходит наследие травматической, измученной души. Две главные потребности ребенка — это потребность в заботе и потребность в доверии. Забота заключается в том, что полжизни окружающий мир будет отвечать нашим потребностям, заботиться о нас, поддерживая и подпитывая нас физически и эмоционально. Суть доверия состоит в том, что мы приобретаем внутренние силы, необходимые для ответа на вызов, брошенный жизнью, и для борьбы за исполнение своих желаний. Несмотря на то, что проявлять заботу и доверять ребенку может либо один, либо оба родителя, забота всегда архетипически асо-

социировалась с фемининностью, а доверие — с масО кулинностью.

В длинном стихотворении под названием «НаО следство», состоящем из нескольких частей, Данн прослеживает эволюцию роли своего отца в семейО ных мифах. Первая часть стихотворения называется «Фотография»; в ней идет речь о встрече ребенка с архетипом скрытно проявляемого доверия.

Мой отец находится в «Капитане Стернсе»,  
ресторане в АтлантикСити.  
Идет 1950 год,  
я тоже там, мне одиннадцать лет.  
Он продал больше всех мороженой рыбы.  
Вот почему мы там,  
закончив все свои дела.  
Это было еще до того, как наш дом наполнился  
шепотом, еще до того, как понадобились  
свидетельства и жизнь закончилась крахом.

Отец улыбается. Я улыбаюсь.  
Перед нами стоит  
корзина креветок.  
На нас одинаковые рубашки  
с короткими рукавами и маленькими корабликами.  
Это еще до того, как появляется разница

между простодушием и счастьем.  
Вскоре я встану,  
и рядом с ним сядет мой брат,  
мать закроет ставни.  
Мы верим в справедливость,

мы поОрежнему верим, что Америка  
молится и поет гимн.  
Хотя у отца редеют волосы,  
по его лицу видно, что ничто  
не сможет его остановить\*.

В строках этого стихотворения чувствуется ностальгия поэта, его тоска по дому. На этой зареО

---

\* *Not Dancing*, p. 41.

совке запечатлен момент истины, не единственной истины из всех истин, но всеОаки — истины. Чем можно измерить мир? Согласно Томасу Элиоту, «мы измеряли наши жизни в кофейных ложечках... единственным памятником нам осталась одна асО фальговая дорога и тысячи закатившихся мячей для гольфа»\*. Для отца и сына из стихотворения Данна мир измеряется количеством мороженой рыбы, которой должно быть больше, чем у какогоОнибудь другого отца. Это утраченное детство, уОраченная простая благочестивая Америка, но, тем не менее, «по его лицу видно, что ничто не сможет его остановить». Чувствуется, как от отца сыну пеОредается некое таинство, тогда как мать раскрывает другое таинство, дарующее свободу будущему мужОчине.

Ребенок, который не был свидетелем соверОшения этих таинств, совершенно иначе достигает стадии первой взрослости. Когда в модели родиОтельского поведения наличествуют опасения, страх, предрассудки, созависимость, нарциссизм и бессиОлие, на стадии первой взрослости наблюдается или их доминирование или же их отчаянная гиперкомОпенсация. Проведение различий между собственным знанием и всем тем, что идет от родителей, является необходимой прелюдией ко второй половине жизни.

Еще одно стихотворение Данна иллюстрирует решение задачи поиска смысла путем ответа на клюОчевые вопросы. «Насколько я похож на свою мать?» «Насколько я отличаюсь от нее?» «Насколько поОхож на отца?» «Чем отличаюсь?» «Кто оказал на меня большее влияние?» «Где был другой родитель, когда все это случилось?» «Хотелось бы мне в друОгой раз отправиться в одиночное плавание?» Крайне важные вопросы. Не всегда на них можно получить прямые ответы, ибо то, что волнует нас, часто идет

---

\* *The Complete Poems and Plays*, p. 5.



от бессознательного, и мы сможем что-то заметить лишь после многократных повторений, терапии или внезапной вспышки инсайта. В стихотворении «НеО взирая ни на что», написанном десять лет спустя после двух предыдущих, Данн начинает этот процесс исследования.

Однажды отец взял меня с собой на Рокэуэйз  
 во время урагана  
 посмотреть, как волнуется океан,  
 что привело мать в бешенство, ибо ее любовь  
 была настоящей, оберегающей.  
 Мы видели водяную кашу из древесных крошек.  
 Мы видели, как вода  
 поднималась до борта лодки. Мы чувствовали стихию  
 в мельчайшей водяной пыли.  
 В тот вечер: за ужином — молчанье; а шторм  
 нес холодный и более привычный воздух.  
 Мой отец  
 всегда с наслаждением доводил свои ошибки  
 до беды. Мать всегда настороженно их ожидала,  
 как угнетенный  
 ждет своего исторического момента.  
 Ежедневно, после шести, я направлял мой велосипед  
 в направлении гостиницы на Флит Стрит,  
 чтобы забрать отца на ужин. Все его друзья  
 были там: одинокие, гордые ирландцы,  
 которые всегда хохотали.  
 Мне было стыдно за него, стыдно  
 звать его домой. Но кем я был тогда — только  
 мальчиком,  
 который узнал любовь  
 ветра; ветра, который дует, куда захочет,  
 невзирая ни на что. Должно быть, я потерял  
 рассудок —  
 вот что сейчас происходит\*.

И опять мы видим, как родитель становится посредником, с помощью которого ребенок постигает таинства стихии: штормящий пенный океан и страшный ураган. Отец выступает как психо-

\* *Language at the End of the Century*, p. 33–34.

помп, проводник души в царство чудес. Мать дает ощущение защиты — защиты настоящей, но ограничивающей. Таковы разные стороны любви, которые нужны ребенку. И тогда за обеденным столом сталкиваются две формы эроса, а между ними — ребенок. Ураган является метонимией других, более мрачных штормов. Так, ребенку, находящемуся между матерью и отцом, стыдно позвать домой отца, ему стыдно быть посланцем матери. Ребенок интериоризирует именно этот стыд, именно эти воспоминания о растерянности, которую он испытывает, оказавшись между родителями. Он любит их обоих, нуждается в них обоих и одновременно испытывает потребность следовать в русле собственного внутреннего потока, невзирая ни на что. Спустя годы все происходящее будет оценено как трагедия, принеся значительный урон. А в чем состоит этот урон, — спросим мы? Каково его воздействие? Каков сегодня результат этого воздействия на вас и на тех, кто вас окружает? Но это уже вопросы для других стихотворений.

Пока мы остаемся бессознательными, мы по-прежнему будем нести в себе следы печали, гнева или непрожитой жизни своих родителей. Разумеется, стыд мы тоже несем в себе, ибо, если человеку становится стыдно, значит, он ощущает себя причастным к психологическим травмам других людей. В конечном счете мы можем лишь осуждать других за их душевную черствость, что вовсе не означает, что они сразу перестанут причинять вред себе и окружающим. На примере этих трех стихотворений Стефана Данна мы смогли увидеть позитивное и негативное воздействие родительских комплексов. Повторяю: существование комплекса так же неизбежно, как неизбежна индивидуальная история человека. То, что не осознано в прошлом, будет мешать нашему настоящему и определять наше будущее. Ощущение того, как о нас заботятся, самым непосо-

редственным образом влияет на нашу способность заботиться о других. Ощущение, что нам оказываЮют доверие, непосредственно влияет на нашу споОсобность определять свою жизнь. Критерий того, до какой степени мы можем подвергать риску свои отношения или даже считать их поддерживающими, а не травмирующими, напрямую зависит от уровня осознанности нашего диалога с родительскими комОплексами.

Родители большинства из нас сами страдали от эмоциональных травм, а потому не могли удовлетОворить наши архетипические потребности в заботе и доверии. Совершая переход через Перевал, очень важно подробно изучить свою личную историю. Мне известно расхожее мнение о том, что психотерапия — это обвинение родителей во всех своих несчастьях. Совсем наоборот: чем более чувствительными мы становимся к хрупкости человеческой психики, тем более мы склонны прощать родителей за их раниОмость и способность наносить раны другим. Главное преступление — оставаться бессознательным, и отказ от соучастия в этом преступлении требует болезненОных усилий. Какие бы травмы и недостатки мы ни нашли в своей биографии, нам следует стать родитеОлями самим себе.

Естественно, гораздо труднее достичь того, что не активизируется в нас архетипически. Ничего нельзя достичь без огромного риска, ибо человек должен отважиться ступить на пугающую его неОизведенную землю. Если я пережил предательство со стороны родителя, то мне будет гораздо сложнее доверять другим и, следовательно, идти на риск при установлении своих отношений с окружающими. Я начну бояться представителей противоположОного пола. Я сам стану портить свои отношения с ними, поскольку с самого начала буду совершать неправильный выбор. Не получая подтверждения собственной значимости, я буду бояться неудач,

избегать успеха и так программировать свое поведение, чтобы постоянно уклоняться от решения задач, которые ставит передо мной жизнь. Даже если я чувствую отсутствие опоры под ногами, я все равно должен двигаться шаг за шагом, каждый раз понижая планку своих достижений, пока не нащупаю твердую почву.

Ничего нельзя достичь, не определив природы этих первичных посланий, их происхождение от жизни других людей. Наша задача состоит в том, чтобы жить более полной жизнью, а если мы с детских лет были лишены поддержки, — значит, придется обойтись без нее. Юнг как-то заметил, что мы не сможем повзрослеть, пока не сумеем признать, что наши родители — такие же люди, как и все остальные. Конечно, они играют особую роль в нашей биографии, возможно, пережили душевную травму, но в своем большинстве — это просто другие люди, которым в той или иной степени удалось совершить свое собственное странствие по пучинам жизни. Мы же совершаем собственное странствие, и оно достаточно захватывающе, чтобы увлечь нас за рамки нашей индивидуальной истории и помочь нам полностью реализовать свой потенциал.

### ***Трудовая деятельность: работа или призвание***

Людам, находящимся в среднем возрасте, не нужно напоминать про материальные условия жизни. Но к этому возрасту человек, даже если он боится нищей старости, четко усваивает прописную истину, что за деньги счастье не купишь. И мы начнем воспринимать деньги, как и другие проекции первой взрослости, как простые бумажки или металлические кружочки, которые приносят пользу, но в конечном счете оказываются не столь уж важными. Поэтому каждый из нас имеет материальные цели и связан

ные с материальной жизнью травмы. Для многих женщин, которым нужно заботиться о семье, экономическая свобода означает полномочия, которых они не имели. Для большинства мужчин, находящихся в среднем возрасте и напуганных огромными налогами и платой за обучение в колледже, экономика означает строгий пиджак и галстук и бесконечные ограничения.

Чтобы соответствовать этим реалиям, многим из нас приходится работать всю жизнь. Одни из нас получают на работе эмоциональную поддержку; другие ждут. Все дождутся пенсии, которая манит их, словно оазис в пустыне. Фрейд придерживался мнения, что работа является обязательной составляющей здоровья, но какая именно работа? Есть огромная разница между работой и призванием. Работа — это средство, с помощью которого мы зарабатываем деньги, чтобы решить свои материальные проблемы. Призвание (от латинского слова *vocatus*, зов) — это то, к чему нас постоянно влечет жизненная энергия. Призвание является неизбежной частью индивидуации, оно дает нам возможность увидеть результат своей деятельности и позволяет не обращать внимания на те призывы, которые могут повредить нашей душе.

В жизни не мы выбираем себе призвание, это оно выбирает нас. Наш выбор заключается только в том, как мы реагируем на этот выбор. Наше призвание может не иметь ничего общего с зарабатыванием денег. Человек может быть призван заботиться о других. Некоторые имеют призвание заниматься изобразительным искусством, и даже когда их искусство не получает признания, они продолжают им заниматься, несмотря на пренебрежение или даже резкое осуждение окружающих. В романе Казандзакиса «Последнее искушение Христа» автор категорически не соглашается с такой дилеммой. Иисус из Назарета хотел быть похожим на своего отца, плото-

ника, который делал кресты для римских наместников. Он хотел жениться на Марии Магдалине, жить в пригороде, участвовать в скачках на верблюдах и иметь детей. Внутренний голос, *vocatus*, позвал его к другой жизни. Его последнее искушение, связанное с переживанием одиночества и покинутости своим отцом, заключается в том, чтобы отказаться от своего призвания и остаться обычным человеком. Когда он представляет себе такое будущее, он понимает, что, предавая свою индивидуацию, он предаёт самого себя. Говоря своему призванию «да», Иисус становится Христом. Поэтому Юнг отмечал, что истинное подражание Христу (*imitatio Christi*) состоит не в том, чтобы жить, как жил старый Назаретянин, а следовать своей индивидуации, своему призванию в той же мере, как Иисус проживал жизнь Христа\*. (Именно это обстоятельство имел в виду апостол Павел, когда говорил: «И уже не я живу, но живет во мне Христос».)\*\*

Наше профессиональное призвание редко реализуется в поступательном прямолинейном движении; чаще оно приводит к многочисленным зигзагам и разворотам на жизненном пути. Недавно из газеты я узнал, что около сорока процентов американцев ежегодно меняют свою карьеру; не профессию, а именно карьеру. Конечно, подобная мобильность людей и их переход с одного места работы на другое связаны, отчасти, с открытием новых экономических возможностей, но во многом они определяются и изменениями в жизни людей. Сегодня мы живем дольше; поэтому ничто не может помешать человеку побороть себя на нескольких разных поприщах, когда каждая такая попытка активизирует новую грань его многогранного Я.

---

\* «Commentary on the “Secret of the Golden Flower”», *ALA chemical Studies*, CW 13, par. 81.

\*\* Галатам, 2: 20.

Разумеется, материальный фактор нельзя игнорировать, но существуют разные возможности. Можно провести в материальном рабстве всю жизнь, а можно сказать: «Таким образом я зарабатываю на жизнь и плачу долги кредиторам, а так удовлетворяю потребности своей души». Например, я был знаком с одним магистром философии, который ежедневно с трех до восьми утра разносил почту. Это была неинтеллектуальная работа, необходимая для уплаты счетов, зато остальную часть дня он был свободным человеком. Он нашел для себя необходимый баланс между работой и призванием и жил в соответствии с ним.

Кто-то из нас в состоянии соединить работу и призвание, хотя для этого приходится заплатить очень высокую цену. По иронии судьбы, иногда призывание требует принести в жертву даже желания. Это. Но человеку не дано выбирать себе призвание; он является призванным. И смысл жизни по большей части заключается в том, чтобы, услышав этот внутренний зов, ответить «да». Это не ведет нас по жизни — оно знает очень мало. Именно таинство самости призывает нас стать целостной личностью, и то, каким образом мы решим израсходовать свою энергию, в существенной степени определит наше жизненное странствие.

Поняв и устранив проекции, воплощенные в деньгах и власти, мы должны задать себе ключевой вопрос: «В чем состоит мое призвание?» Этот вопрос следует задавать себе периодически и смиренно слушать, каков будет ответ. В процессе индивидуации мы можем быть призваны воплотить в себе множество разных видов энергии. Но едва нам удастся достичь какой-то стабильности, мы можем испытать внутреннее смятение и услышать призыв двинуться в другом направлении. Каким бы тяжелым ни казалось социальное бремя, какими бы крепкими ни были материальные узы, нам следует

постоянно задавать себе вопрос: «В чем состоит мое призвание?» Тогда, выстраивая планы, выполняя обязательства и найдя в себе достаточно мужества, мы должны постараться ответить на этот вопрос. Жертва, которую приносит Эго, желающее удовлетворить свои потребности в комфорте и безопасности, очень болезненна, но нам будет вдвое больше, если, оглянувшись на прожитую жизнь, мы начнем сожалеть, что не обратили внимания на внутренний зов. *Призвание* заключается в том, чтобы постараться стать целостной личностью, насколько хватит наших возможностей; весь вопрос лишь в том, как это сделать. Нас направляет не только доброта нашего сердца, но и искренность нашего мужества. Отказ от безопасности, за которую мы так боролись, может пугать, но все же не настолько, чтобы отказаться от возможности стать настоящей личностью, какой мы и должны быть по призванию. У души есть свои потребности, которые не может удовлетворить ни банковский чек, ни горделивая поза и высокомерный взгляд.

### ***Проявления подчиненной функции***

Сложность современного мира стала причиной появления множества специалистов, необходимых для удовлетворения потребностей людей. Поэтому после окончания школы мы начинаем группироваться в соответствии с выполняемыми функциями и способностями, а затем получаем еще более узкую специализацию. И чем больше мы затем растем профессионально, тем выше риск нанести ущерб развитию своей личности и очерстветь душой. Важность занятия свободным искусством поблекла под мощным напором коммерческого и профессионального обучения. Таким образом, мы оказались в плену ограничений, вызванных узкими рамками академи



ческого образования. Самое простое определение невроза, данное Юнгом, — «разлад с самим собой», то есть одностороннее развитие личности\*. Этому определению может отвечать каждый из нас, прежде всего, из-за реактивности взрослеющей личности, о чем уже говорилось ранее, а также из-за особенностей образовательного процесса в западном обществе. Чем выше уровень нашего профессионального обучения, тем более односторонней и ограниченной личностью мы становимся.

В 1921 г. Юнг опубликовал труд, в котором описал восемь типов личности, различающихся между собой по способу отношения к реальности\*\*. Введенные им понятия *интроверсия* и *экстраверсия* вошли в нашу разговорную речь. Четыре функции: *мышление*, *чувствование*, *ощущение* и *интуиция* присутствуют в каждом из нас, но в разных соотношениях. Доминантной считается та функция, которая наиболее рефлекторно задействуется для ориентации нас в окружающей реальности. По видимому, такого рода типология имеет генетическую основу, хотя, безусловно, на нас сильно влияет и социальная среда. Интровертивная или экстравертивная установка указывает на то, что мы воспринимаем реальность преимущественно как нечто внутреннее или нечто внешнее. Соответственно человека, который относится к типу ощущающего экстраверта, будет, скорее всего, привлекать внешний мир, и он может стать, например, инженером или руководителем. Человек, который относится к типу мыслительного экстраверта, может стать ученым, но он будет страдать, занимаясь продажей подержанных автомобилей.

Как правило, доминантные психические функции проявляются у человека довольно рано, и все мы

---

\* «Psychological Factors in Human Behavior», *The Structure and Dynamics of the Psyche*, CW 8, par. 255.

\*\* *Psychological Types*, CW 6.

стараясь в максимальной степени следовать в русле этих доминантных функций. Более того, как уже упоминалось ранее, мы быстро попадаем в ту или иную категорию, в зависимости от того, в какой области и как мы добиваемся максимального успеха, а затем постепенно все больше сужаем свою специализацию. Чем выше наша профессиональная квалификация и чем большего успеха мы добиваемся, тем более ограниченными оказываются наше общее мировоззрение и наша личность. Общество поощряет и вознаграждает нас за это, и мы вступаем с ним в сделку, поскольку нам гораздо легче следовать своей доминантной ориентации, чем бороться с тем, что вызывает трудности или, возможно, не получает социального одобрения\*.

Из определения доминантной функции не следует, что она — самая лучшая, просто это понятие более разработано и его чаще используют. Подчиненная функция относится к такому способу восприятия реальности, который менее всего удобен человеку, а потому он обращается к ней в последнюю очередь. Поэтому человек, относящийся к мыслительному типу личности, вовсе не является бесчувственным, но он тщательно изучает, что «все это» значит, как «все это» понимать, как со «всеми этим» поступать, — именно такие действия человека мыслительного типа являются наиболее рефлекторными.

---

\* Юнговская типология обсуждается здесь поверхностно, и заинтересованный читатель может обратиться к работам, указанным в конце книги под рубрикой «Избранная литература». Простейший тест на определение типа личности состоит в том, чтобы спросить себя, какие сферы жизни являются для вас самыми простыми, а какие — самыми сложными. Человек, который любит работу, связанную с вожделением машины или проверкой платежного баланса, обычно не получает радости от чтения научной фантастики. Точно так же человек, который легко общается с людьми, будет проявлять меньше интереса к тому, чтобы в одиночестве заниматься программированием.

Его чувственная жизнь оказывается более простой, менее абстрактной.

Во время кризиса среднего возраста менее развитые части психики требуют к себе большего внимания. По мнению Юнга, Фрейд относился к чувствующему типу личности. Он использовал свое блестящее мышление, чтобы сконструировать логическую аргументацию, оправдывающую и защищающую его страстные чувства. Когда коллеги не соглашались с ним и покидали его, он считал, что они изменяли идее. Вместо того чтобы бесстрастно излагать свои теоретические доводы и обсуждать их на семинарах и конференциях, он использовал их для защиты своего чувственного отношения к жизни. С другой стороны, Юнг был экстравертом и относился к мыслительно-интуитивному типу личности. Разум его мог постичь самые разнообразные темы: шизофрению, алхимию и летающие тарелки. Он обладал «лучистым мышлением», свойственным интуитивному типу личности, но при этом ему не хватало последовательного, формально-логического мышления, характерного для осязающего типа личности. Развивая свою функцию ощущения, он готовил еду, ваял и рисовал, то есть делал все возможное, чтобы довести до осознания эту подчиненную функцию.

В среднем возрасте мы испытываем много переживаний: отчасти внешних, отчасти внутренних. Часть внутренних разочарований возникает из-за того, что мы совершили сделку с обществом и согласились не обращать внимания на гармоничное развитие целостной личности. Мы ограничились тем, что нам легче всего давалось; мы получали вознаграждение за свою продуктивность, а не за свою целостность. В своих мечтах мы проживали другую сторону жизни, ибо подчиненная функция — это черный ход в бессознательное. Если мы стремимся к личностному развитию, а также к развитию отношений с окру-

жающими, нам следует очень серьезно относиться к вопросу типологии.

Типология Юнга — это не очередной способ «разложить людей по полочкам». Есть два основных аспекта деятельности, где знание типологии может быть полезно. Во-первых, в подавляющем большинстве случаев главная причина межличностных конфликтов заключается в том, что поведение конфликтующих сторон соответствует разным психологическим типам личности. В пьесе Нейла Симона «Странная пара», которая давно не сходит с театральных сцен, есть одна шутка, многократно повторяющаяся в различных вариациях; эта шутка основана на противопоставлении друг другу двух людей разных психологических типов. Оскар и Феликс совершенно по-разному воспринимают реальность: один считает царящий в комнате беспорядок бардаком, а другой — такой организацией пространства, когда все находится под рукой. При этом каждый из них убежден, что прав именно он, а другой — безмозглый тупица. Принадлежность людей к разным психологическим типам заметно осложняет межличностные отношения, в особенности супружеские. Признание того, что партнер может относиться к другому психологическому типу, усиливает доброжелательность и может постепенно привести к снижению взаимного напряжения и улучшению взаимопонимания.

Знание своей доминантной, или главной, функции означает вместе с тем и знание своего подчиненного, или неадекватного, отношения к реальности. Это знание говорит о том, какой аспект личности нам следует развивать и что нужно сделать, чтобы лучше адаптироваться к внешнему миру и прийти к внутреннему психическому равновесию. Если говорить более конкретно — мы должны обладать способностью решать и те задачи, которые обычно избегали решать самостоятельно и которые кто-то, например супруга (или супруг), решал за нас.

Взаимодействуя с разными людьми, следует задать себе вопрос: «Что из того, что я жду от этого человека, мне надо бы сделать самому?» Этот вопрос обращен не только ко всей эмоциональной программе внутреннего ребенка, он также имеет прямое отношение к типологии. Признание взаимозависимости — это нечто большее, чем просто распределение обязанностей: кто должен стричь траву, кто распоряжаться чековой книжкой и т. п. Оно непосредственно связано с развитием самодостаточной личности, которая свободно и с почтением признает особенности Другого.

Во время перехода через Перевал полезно посмотреть, как достигнутые успехи становятся ограничениями, превращаются в тюрьму для целостной личности. Так, например, утренняя пробежка или занятия спортом могут быть не просто способом борьбы со стрессом. Это может быть способ восстановления контакта с чувственной сферой по окончании рабочей недели, проведенной за письменным столом. Для человека, занятого физическим трудом, умственная работа может активизировать подчиненную функцию. Когда человек только начинает участвовать в процессе, к которому плохо приспособлен, ему приходится сталкиваться с определенными трудностями, но с течением времени его психические реакции все более стабилизируются и начинают приобретать позитивную окраску. В нашей культурной среде никто не может рассчитывать на помощь коллег по работе или даже членов семьи в этом процессе становления психического равновесия. Поэтому человеку приходится урывать время для себя и там, и там. Когда хобби перестает быть простым времяпрепровождением и начинает согревать душу, то тогда, наверное, нам всерьез следует заняться поиском альтернатив для своей обычной деятельности. Вместе с тем осознание каких-то иных возможностей, которые не заходят так далеко,

может препятствовать нашему желанию направлять энергию в те части психики, на которые раньше мы не обращали внимания, даже если такая энергетическая подпитка была бы, в принципе, весьма полезна.

В этом и состоит один из аспектов той договоренности, которую мы заключили сами с собой при переходе через Перевал: необходимо вернуть себе те части своей личности, которые остались неустраиваемыми из-за нашей узкой профессиональной специализации, нашего невежества или каких-то запретов. В этом смысле изучение типологии дает нам гораздо больше, чем просто возможность найти для себя хобби. Для многих из нас это единственный путь вернуться к какому-то внутреннему балансу личности, ставшей слишком односторонней.

### ***Вторжение Тени***

Ранее мы говорили о той огромной энергии, которую затрачивает Эго в процессе социализации, то есть при создании Персоны. Персона представляет собой личину, необходимую человеку для общения с внешним миром и для защиты своей внутренней жизни. Но как доверие главной психической функции свидетельствует о пристрастности, так и Персона является лишь частью самости. Персона необходима при любых контактах с внешней реальностью, но оставшаяся часть психики, которая гораздо больше Персоны, остается нами неизученной и ждет своего признания.

Напомним читателю, что Тенью называют весь тот психический материал, который был вытеснен из человеческого сознания. Чем полнее мы наполняем тот или иной конкретный образ Я, чем больше развивается у нас односторонняя адаптация к реальности и чем сильнее мы стремимся к безопасности в

среднем возрасте, тем неизбежнее и беспокойнее становятся вторжения Тени.

Большинство из нас смущаются, когда вспоминают некоторые эпизоды из своего прошлого. Возможно, у кого-то были внебрачные связи, кто-то употреблял наркотики, а кто-то проигнорировал просьбы о помощи со стороны близких людей. Кому из нас, проснувшись в холодном поту в четыре утра, не мерещились у изголовья кровати ухмыляющиеся черти? Все наши неловкие или неверные действия — это слепые блуждания в поисках полноты жизни и ее обновления, хотя последствия таких блужданий могут причинить вред и нам самим, и окружающим нас людям. Если мы сможем быть честными, то признаем свой эгоизм, свои зависимости, свои страхи, свою ревность и даже свою склонность к разрушению. Картина не очень привлекательная, зато более полная и более человеческая по сравнению с нашей яркой персоной. Одно из самых мудрых изречений на эту тему принадлежит римскому поэту Теренцию, который сказал: «Ничто человеческое мне не чуждо»\*. Но этот афоризм вызывает боль, если мы относим его к себе.

Тень следует сравнивать не со злом: более уместно сравнить ее с не востребованной жизнью. Сама по себе Тень имеет очень большой потенциал. Осознание Тени делает нас более человеческими и более интересными. Человек, скрывающий свою Тень, очень вежлив и обходителен, но совершенно не интересен. Желание высвободить свои теневые импульсы, равно как и вытесненные творческие способности, признать их и позволить им выйти на поверхность — это необходимый шаг, ведущий к их интеграции. Весь материал, составляющий негативное содержание Тени: ярость, похоть, гнев и т. д. — при бессознательном отыгрывании может вызвать необратимые

---

\* «Neauton Timorumenos», in *Comedies*, p. 77.

разрушительные последствия, но при сознательном одобрении и канализации приведет к открытию новых направлений развития и новых источников энергии.

В каждом конкретном случае Тень будет проявляться по-разному: в бессознательных поступках, в проекциях на окружающих, в депрессии и соматических заболеваниях\*.

Тень воплощает в себе ту сторону нашей жизни, которая наталкивалась на препятствия при попытке внешнего выражения. Она воплощает в себе нашу утраченную чувствительность, которую мы в себе отрицаем, и тогда она прорывается в нашей сентиментальности. Тень — это наши творческие способности, которые, столкнувшись с препятствием в своем развитии, постоянно вызывают у нас раздражение и приводят к нервным срывам. Тень — это жизненная сила, которая гораздо мощнее силы, поддерживающей нашу сознательную жизнь; создавать ей препятствия — значит снижать свою жизнеспособность.

Осознанная встреча с Тенью в среднем возрасте очень важна, поскольку Тень в любом случае будет действовать исподтишка. Мы должны изучить, какие черты или качества окружающих вызывают у нас отторжение или зависть, и признать наличие этих качеств у себя. Так мы сможем перестать завидовать другим и злиться на них за то, чего не сделали сами. Это придаст нам мужества признать, что мы использовали лишь небольшую часть своих потен-

---

\* Мой друг Аналитик, который является священником, написал диссертацию, посвященную основателю его религиозного ордена. Когда в среднем возрасте он пришел к выводу, что исходные принципы этого основателя ведут к удушению самого религиозного института, он захотел освободиться от своего обета. Когда это ему не удалось, он оказался прикованным к постели на последние двадцать лет своей жизни. Наверное, Тень, его непрожитая жизнь, все-таки взяла реванш.



циальных возможностей и что зачастую мы слишком свободно и самодовольно рассуждаем о достижениях своего Эго. Эта встреча с Тенью поможет нам найти скрытые внутренние источники энергии, творческие способности и возможности для личностного развития. В процессе диалога со своей Тенью мы устраним многочисленные проекции своей враждебности и зависти на окружающих. Жить своей жизнью довольно трудно, и мы сослужим добрую службу другим людям, если сконцентрируем усилия на собственной индивидуации, а не будем упираться и навязывать другим свое представление о том, как следует жить.

Если смысл жизни прямо связан с расширением сферы сознания и личностным развитием, то второе жение Тени в среднем возрасте становится необходимым и несет в себе возможность исцеления. Чем больше я о себе знаю, тем больше смогу себя реализовать, тем более многоцветной и многогранной станет моя личность и тем богаче будет мой жизненный опыт.

## ГЛАВА АНАЛИЗ СЛУЧАЕВ

# 4 ИЗ ЛИТЕРАТУРНОГО ТВОРЧЕСТВА

«Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу, утратив правый путь во тьме долины...»\* Так начинается духовное странствие Данте, пересматривающего смысл своей жизни.

В этой главе мы обсудим не клинические случаи, а некоторые литературные примеры. Как сказал Аристотель две с половиной тысячи лет тому назад, иногда искусство может оказаться яснее жизни, ибо оно охватывает всю вселенную\*\*. Воображение писателя, позволяющее ему спуститься в подземный мир, как поступил Данте, вернуться обратно и описать свое странствие, помогает ему выразить состояние человека в художественной форме. Нас приглашают не только к идентификации с конкретным персонажем, но и к тому, чтобы увидеть в нем драматическое воплощение человеческой жизни в целом. Проживая жизнь литературного героя, попадая вместе с ним в определенные стесненные обстоятельства, находя неожиданные решения и совершая поступки, мы и о себе можем узнать много нового.

---

\* *The Comedy of Dante Alighieri*, p. 8. Данте, «Божественная комедия», с. 18. М.: Художественная литература, 1974.

\*\* *Poetics*, p. 68.

Т.С. Элиот заметил, что наше единственное преимущество перед прошлым состоит в том, что мы можем вобрать его в себя и таким образом расширить свои личностные горизонты\*. Иными словами, искусство и литература позволяют нам усвоить разнообразный опыт человеческих отношений, сохранив при этом способность к личностному развитию и росту. Например, Гамлет должен всегда проносить строки, написанные для Гамлета. Каждый из нас периодически страдает комплексом Гамлета, когда мы знаем, что нужно делать, но не в состоянии это сделать. Но, в отличие от Гамлета, у нас есть возможность, осознав происходящее, изменить свой сценарий.

Два совершенно разных произведения литературной классики XIX века: «Фауст» Гете и «Мадам Бовари» Флобера описывают драму человека, который вступает в стадию первой взрослости, полный разнообразных проекций, а к среднему возрасту подходит к состоянию смятения, депрессии и ощущения тщетности и нереальности задуманных планов.

Доктор Фауст воплощает в себе идеал эпохи Возрождения — жажду бесконечного познания. Он овладел всеми современными ему знаниями: юриспруденцией, философией, теологией и медициной — «Однако я при этом всем / Был и остался дураком»\*\*. Ведомый своей доминантной психологической функцией, мышлением, Фауст достиг вершин человеческого познания, но ощутил не сладость успеха, а лишь горечь от несбывшихся надежд. Сколько разных генеральных директоров испытывало подобное разочарование? Чем больше он достигал, тем сильнее подавлялась его подчиненная

---

\* «Tradition and the Individual Talent», *Critical Theory Since Plato*, p. 78.

\*\* И.В. Гете, *Фауст*. М., 1997. «Стихотворения. Фауст», РиполКлассик. С. 300.

функция — чувствование. Чувства Фауста, которые выражались столь же примитивно, сколь изощренным было его мышление, вырвались из темницы и повергли его в глубокую депрессию. Его познавательная деятельность впечатляла, но его анимативная оставалась в подавленном состоянии. Его депрессия была настолько глубока, что он не раз помышлял о самоубийстве. Он понимал, что у него в груди живут две души: одна из них жаждала сочинять музыку, которая заставила бы растаять звезды, а другая тянула его к обыденной и повседневной реальности. В такой момент высшего напряжения, когда современный человек переживает нервный срыв, к Фаусту явился Мефистофель.

Согласно версии Гете, Мефистофель не является злом в той мере, в которой он воплощает тень Фауста. «Я — части часть, которая была / Когда во всем и свет произвела»\*. Мефистофель описывает тень как часть целого, отрицаемую и подавляемую, которая необходима для диалектического развития того, что приведет к целостности.

«Фауста» Гете, благодаря его богатому содержанию, можно читать совершенно по-разному, например, как диалог Эго, принадлежащего находящемуся в среднем возрасте мужчине, с его отщепившимися частями. Находясь на грани самоубийства, Фауст заключает с Мефистодом не договор, а пари; они совершают волшебное путешествие по миру в поиске острых ощущений, и поскольку Фауст воплощает в себе общечеловеческое стремление к ускользающей в бесконечности цели познания, он говорит Мефистоду, что тот сможет взять его душу, если в какой-то момент своего путешествия он почувствует удовольствие и пресыщение.

Как известно, бессознательный материал либо вызывает внутренние страдания, либо проецируется

---

\* И.В. Гете, *Фауст*. М., 1997, с. 333.

вовне. Сначала, когда Фауст находится в состоянии суицидальной депрессии, его встреча с темной фигурой Мефистофеля сулит возможность обновления. Однако прежде ему следует обратиться внутрь себя и пережить все, что было вытеснено на стадии первой взрослости.

Главное событие, которое заставляет Фауста страдать,— запоздалая встреча со своей анимой, внутренней фемининностью, квинтэссенцией чувств, инстинктивной правдой и наслаждением в виде простой крестьянской девушки Маргариты. Она ошеломлена тем интересом, который проявляет к ней всемирно известный ученый, а он охвачен страстью. В обращении с ней он употребляет слова, которые обычно используются для выражения религиозного почитания. Его восторженная любовь к Маргарите похожа на увлечение подростка, и это позволяет предположить, что в период его учебы анима Фауста остановилась в своем развитии. Сложные любовные отношения приводят к отравлению матери и убийству брата, и разум Маргариты не выдерживает бремени подобных переживаний. Испытывая мучительные угрызения совести, Фауст покидает девушку и вместе с Мефистофелем отправляется исследовать просторы мира\*.

Такое краткое и поверхностное изложение содержания трагедии делает ее похожей на мыльную оперу, в которой основным персонажем является негодяй Фауст. Конечно, с него нельзя полностью снять вину за искушение Маргариты и ее несчастье, но здесь нас больше интересует уровень развития его бессознательного и его способность измениться в среднем возрасте. С этой точки зрения, в процессе повествования нам открывается личность

---

\* Более подробное психологическое исследование можно найти в книге: Edward F. Edinger, *Goethe's Faust: Notes for a Jungian Commentary*.

с развитой доминантной функцией — интеллектом, причем это развитие произошло за счет вытеснения в Тень его анимы. Полумрак его Тени, который падает на аниму, вызывает душевное расстройство, как это обычно бывает при любовных отношениях в среднем возрасте. То неосознанное, что внутри нас, причиняет боль не только нам самим, но и окружающим. Фауст — не подлец, но, следуя своему бессознательному, он сеет вокруг себя разруху и несчастья.

Нет никаких оснований считать, что все части личности развиваются гармонично. Западное общество совершило скачок вперед, создав ядерное оружие и научившись продлевать человеческую жизнь, но до наступления этической зрелости нам еще очень далеко. Так и у Фауста: наибольших успехов он достигает во внешней деятельности, но пренебрегает своей внутренней жизнью. Его анима бессознательна и примитивна по сравнению с его интеллектом, поэтому она воплощается в образе простой крестьянской девушки. Стремление к обновлению, которое сначала принимает псевдорелигиозную форму, на самом деле является желанием поднять на уровень сознания игнорируемую ранее фемининность. Как трудно любому из нас признать, что мы нуждаемся именно в исцелении нашего внутреннего мира. Искать утешения или удовлетворения во внешнем мире гораздо легче.

Дилемма Фауста навеивает воспоминания о коротком рассказе современного американского писателя Джона Чиверы «Деревенский муж». Один бизнесмен, переживший авиакатастрофу, обнаруживает, что вся его цивилизованная жизнь перевернулась вверх ногами. Соприкосновение с угрозой смерти оживило его аниму. Он махнул рукой на жену и друзей, завел роман с молоденькой гувернанткой и оказался у терапевта, который сказал ему, что он переживает кризис среднего возраста. Диагноз оказался

абсолютно точным: герой находит себе хобби, и рассказ заканчивается тем, что он в своей мастерской занимается резьбой по дереву. Его внутренние проблемы никак не разрешились, он ничему не научился и ничего не интегрировал внутри себя: планеты продолжали вращаться на прежних орбитах.

И Фауст, и главный герой рассказа Чиверы в среднем возрасте страдают серьезной депрессией и испытывают страх смерти; оба они хотят исцелить свою аниму в отношениях с юной девушкой. Оба страдают и не понимают причину своих страданий. По мнению Юнга, человек продолжает страдать не до врозь до тех пор, пока не поймет смысл этих страданий. Переход через средний возраст включает в себя не только страдания, но и постижение их смысла. Тогда становится возможен личностный рост.

Эмма Бовари, героиня романа Флобера,— юная провинциальная девушка. Увидев Шарля Бовари, местного врача, она расставляет сети, заманивает его в ловушку и переезжает из деревни в маленький провинциальный город. Свое спасение от скуки и пустоты деревенской жизни она видит в супружестве и борьбе за социальный статус. Но вскоре после свадьбы она забеременела, и ей стало чрезвычайно тяжело со своим занудным мужем. Будучи ограничена нравами и обычаями, свойственными культуре католической Франции XIX века, она не могла ни сделать аборт, ни развестись, ни начать борьбу за свою свободу, как несколько десятков лет спустя поступила Нора, главная героиня драмы Ибсена. Она убивала время, перечитывая любовные романы, на смену которым сегодня пришли мыльные оперы, и мечтала о любовниках, которые увезут ее из этой пустой и скучной жизни в мир умных и интересных людей. По настоянию Эммы Шарль взялся за сложную операцию, которая закончилась неудачей. Она завела несколько романов на стороне и занимала деньги, чтобы хоть как-то продолжить свои тоскливые раз

влечения. В процессе развития ее анимус, который сначала проецировался на Шарля, блуждает от одного мужчины к другому в романтической фантазии о спасении. Подобно Фаусту, она ищет возможность выхода за существующие вокруг нее преграды, не понимая, что для этого ей следует совершить огромную внутреннюю работу.

Чем больше в нас бессознательного, тем многочисленнее и сильнее наши проекции. Жизнь Эммы представляла собой последовательность все более обостряющих ситуацию проекций, ни одна из которых не доставляла ей удовлетворения. Даже в отношениях с любовниками она находит «такую же банальность супружеских отношений»\*. В конце концов, брошенная всеми своими любовниками, находясь на грани финансового краха и отчаявшись найти мужчину своей мечты, Эмма решила свести счеты с жизнью. Из прочитанных романов она знала, как их героини попадали на небеса и там внимали ангелам и слушали райскую музыку. Чтобы совершить последнюю трансценденцию и реализовать последнюю проекцию, она принимает яд. На этом Флобер обрывает свое повествование: «В восемь часов началась рвота...»\*\* Последнюю картину, которая встает у Эммы перед глазами, никак нельзя назвать радужной: это лицо слепца. Нищий попрошайка, который как-то встретился ей на пути, символизирует слепоту ее внутреннего мужчины, ее анимуса.

Ни Фауст, ни Эмма не являются воплощением зла. Настоячивые устремления их непрожитых жизней заставляют их совершать неправильные выборы. Они проецируют своего внутреннего контрсексуала (аниму или анимус) на реальных людей, не понимая, что конечный объект их поиска находится у них

---

\* *Madame Bovary*, p. 211.

\*\* *Ibid*, p. 230.



внутри. Несмотря на то, что они являются уникальО  
ными персонажами романов великих художников,  
в их судьбе запечатлены типичные черты кризиса  
среднего возраста.

Совершенно иные события изобразил ДостоевсО  
кий в своей повести «Записки из подполья». ОпуБ  
ликованная в 1864 г., она восставала против культ  
а прогресса, технократии и наивной оптимистической  
веры в способность Разума осчастливить мир, изО  
бавив его от всех бед и напастей. На первом месте в  
этом произведении стоит даже не анализ современО  
ной эпохи, а глубинное, ожесточенное столкновение  
с Тенью. Очень немногие писатели смогли показать  
внутренний мрак так честно и проникновенно, как  
это сделал Достоевский.

«Записки из подполья» начинаются на некотоО  
рой лирической ноте, не совсем типичной для возО  
вышенной литературы Викторианской эпохи: «Я  
человек больной... Я злой человек. НепривлекательО  
ный я человек. Я думаю, что у меня болит печень.  
Впрочем, я ни шиша не смыслю в своей болезни и  
не знаю наверное, что у меня болит...» Далее следует  
нарциссический монолог безымянного рассказчика:  
«А впрочем, о чем может говорить порядочный чеО  
ловек с наибольшим удовольствием? Ответ: о себе.  
Ну, я так и буду говорить о себе». И далее он описыО  
вает свои страхи, свои проекции, свою ярость, свою  
ревность — то есть все природой данные человечеО  
ские черты, которые тот стремится в себе отрицать,  
отмечая как бы между прочим, что «все это делают;  
болезнямиОо и тщеславятся, а я, пожалуй, и больше  
всех»\*.

Человек из подполья открыто говорит о том,  
что все мы делаем на стадии первой взрослости, а  
именно о реакциях на травмы, которые наносит нам

---

\* Ф.М. Достоевский, *Записки из подполья*. Собр. соч., т. 4,  
с. 452–455. Л.: «Наука», 1989.

жизнь. Мы выстраиваем особый травматический стиль поведения и находим рациональные аргументы и оправдания для нашего искаженного, отсталого взгляда на жизнь. Однако человек из подполья не пытается найти разумные оправдания ни для себя, ни для нас. Читатель хочет видеть его в лучшем свете, ибо его самообвинения фактически относятся к каждому из нас. Но, как он говорит: «Ну, разве можно, разве можно хоть сколько-нибудь уважать себя человеку, который даже в чувстве собственного унижения посягнул отыскать наслаждение?»\* Он считает, что человек — «это существо на двух ногах и не благодарное. Но это еще не главный его недостаток; главнейший недостаток — это постоянное неблагонравие»\*\*.

Человек из подполья отказывается стать достойным любви или прощения. Он отказывается сойти с крючка и отпустить с него читателя. Читать его самоанализ — занятие не из приятных, однако он «нарочАно» называет себя антигероем\*\*\*. Он — герой в своем неблагонравии, и его честность заставляет читателя совершать такие же открытия. Так, он замечает:

Что же собственно до меня касается, то ведь я только доводил в моей жизни то, что вы не осмеливались доводить и до половины, да еще трусость свою принимали за благоразумие, и тем утешались, обманывая сами себя. Так что я, по жалуй, еще «живее» вас выхожу\*\*\*\*.

Кафка как-то заметил, что нужно проделать огромную работу, чтобы топором прорубить замерзшее море внутри нас\*\*\*\*\*. «Записки из подполья» — это именно такая работа. Кое-то до сих пор подвергает

---

\* Ф.М. Достоевский, *Записки из подполья*, с. 462.

\*\* Там же, с. 472.

\*\*\* Там же, с. 549.

\*\*\*\* Там же.

\*\*\*\*\* *Selected Short Stories of Franz Kafka*, p. xx.

сомнению литературные достоинства этой повести, видя в ней в основном обвинение эпохе легковесного оптимизма. Но мы можем рассматривать также «Записки из подполья» и как описание усилий человека, стремящегося в среднем возрасте не потерять контакт с самим собой. Между тем столкновения человека с собственной тенью не так уж редко встречаются в литературе: от Хотторна до Мелвилла, По, Марка Твена, «Джекиля и Хайда» Стивенсона и «Сердца тьмы» Конрада Достоевский ведет нас прямо в чрево чудовища. Он раскрывает потайные уголки человеческой души, которые люди стремятся запрятать как можно подальше. Но чем больше усилий тратится на подавление и расщепление обильной и вязкой Тени, тем сильнее она проявляется в проекциях и опасном отыгрывании, как мы уже видели на примере Фауста и Эммы Бовари.

Каким бы болезненным ни было наше столкновение с Тенью, оно воссоединяет нас с нашей человеческой природой. Оно запускает спонтанную жизненную энергию, которая, если ею управлять осознанно, может обеспечить необходимое изменение и обновление. Конечно, из нарциссизма трудно извлечь что-то полезное, но, по крайней мере, его можно ограничить и тем самым избавить окружающих от его травматического воздействия. Говоря словами современника Достоевского, Шарля Бодлера, человек из подполья — *«мое подобие, брат мой»*\*.

Человек, *призванием* которого является искусство, воплощает и перевоплощает свой миф, иногда сознательно, иногда — неосознанно. Великий поэт У.Б. Йетс прошел через множество трансформаций. По свидетельству современников, некоторые его друзья обижались на поэта, сталкиваясь с новым его вопло-

---

\* *An Anthology of French Poetry from Nerval to Valery in English Translation*, p. 295.

щением, так как привыкали к прежнему. Вот ответ поэта:

Друзья считают, что мне нельзя,  
Никогда изменять свои песни,  
Если бы им было дано знать, что стоит на кону:  
Так я изменяю самого себя\*.

Три поэта, о которых пойдет речь далее, прикладывали сознательные усилия для работы над своим личным мифом. Так как великие мифы о жезле и митре, то есть о фундаментальной власти трона и церкви, постепенно сошли на нет, людям осталось только искать свой собственный путь через пустыню. Большинство современных произведений искусства свидетельствуют о нашей потребности пройти сквозь каменную стену прошлого, рядясь в одежду из символов, которая вроде бы неплоха сама по себе, но главным ее предназначением является всетаки вычленение значений из личного опыта. Если сегодня духовные источники прошлого оказываются недоступны для художников, то тогда в качестве ориентиров они могут использовать только координаты души, сконструированные из осколков личной биографии человека. Главными составляющими биографии являются обычно отец и мать, семейная атмосфера и культурные установки детского периода жизни. В предыдущей главе мы видели, как Стефан Данн прорабатывал материнский и отцовский комплексы. Три других современных американских поэта — Теодор Ретке, Ричард Хьюго и Дайана Уэйкоски — тоже просеивают тезаурус памяти, пытаясь сложить из разрозненных осколков целостное ощущение собственного Я.

Как уже говорилось, две самые важные человеческие потребности — это потребность в заботе и потребность в доверии, то есть в ощущении, что

---

\* См.: Richard Ellman, *Yeats: The Man and the Masks*, p. 186.

жизнь как **О** помогает и поддерживает нас и что мы можем достичь своей цели. Теодор Ретке про **О** вел свое детство в Сагинау, штат Мичиган; там у его отца была теплица. К этой теплице он обращается во многих своих стихотворениях, ибо она симво **О** лизирует не только его родной дом, но и воспоминания о «райском зеленом уголке». Родительские образы являются потенциальными носителями архетипических сил заботы и доверия. Когда родители в состоянии нести и передавать эти силы, они начинают активизироваться внутри ребенка. Если же родители не могли обеспечить своего ребенка такими силами, то он начинает искать их у других людей, которые могли заменить родителей. В приведенном ниже стихотворении Ретке вспоминает, спустя много лет, трех отцовских работниц, которые помогли удовлетворить архетипические потребности мальчика:

Ушли в прошлое три древние женщины,  
Под которыми скрипели ступеньки тепличных лестниц,  
Когда они тянули белые веревки  
Чтобы подтянуть, подтянуть  
Плети душистого горошка, львиный зев,  
Настурции, вьющиеся розы —  
К стройным гвоздикам и красным  
Хризантемам; жесткие стебли,  
Соединяли в сноп.  
Они привязывали и поправляли, —  
Эти цветочные — и больше ничьи — няни.  
Они сновали вверх **и** низ,  
Быстрее птиц. Просеивая грязь,  
Они опрыскивали и шевелили растения,  
Широко расставив ноги.  
Их юбки развевались, как полог палатки,  
Их влажные руки мерцали;  
Как ведьмы, они летали вдоль грядок,  
Легко и свободно творя.  
При помощи усиков растений  
Они сшивали воздух стеблями;  
Они проращивали семена, застывшие от холода, —

Все эти кружочки, петельки и завитки.  
 Они ставили на солнце шпалеру, по которой вились  
 растения;  
 Они для растений делали больше, чем для себя.

Я вспоминаю, как они подняли меня, рослого мальчика,  
 Сжимая и толкая меня под ребра,  
 Пока я, смеясь, лежал у них на руках,  
 Нежась, как в супружеской постели.  
 Сейчас, когда в постели мне холодно и одиноко,  
 Они все еще находятся возле меня —  
 Эти древние, жилистые старухи,  
 В своих цветастых платках, пропахших потом,  
 С поцарапанными запястьями,  
 И дыханием, слегка отдающим нюхательным табаком,  
 Легкое дуновение которого почувствовал я  
 в своем первом сне\*.

Эти три женщины, которые застыли во времеО  
 ни, словно мухи в янтаре, поОрежнему подпитыО  
 вают внутреннего ребенка. Теперь стало понятно,  
 что их работа и их забота о ребенке нужна была для  
 создания теменоса, священного закутка в психике,  
 пока поэт переживал трудные времена и боролся  
 с чувством депрессии и утраты. Они больше чем  
 просто работницы, они — няни, которые ухаживаО  
 ют за всем, что развивается,— будь то растение или  
 ребенок. Поэт снова переживает удивление от таких  
 простых вещей, как колыхание юбок, обворожительО  
 ные движения, цветастые платки, поцарапанные  
 запястья, запах нюхательного табака,— всех этих  
 метонимий, которые обращены в прошлое. Из своеО  
 го трудного настоящего, из холода и одиночества,  
 он вновь погружается в то время, когда он ощущал  
 заботу и душевную теплоту. Воспоминания поддеО  
 рживают и даже подпитывают его изголодавшуюО  
 ся душу. И мы сами, когда сталкиваемся в среднем  
 возрасте с масштабностью жизни и одиночеством

---

\* «Frau Bauman, Frau Schmidt and Fraw Schwartze», in the  
*Collected Poems of Theodore Roethke*, p. 144.

странствия, тоже можем хотя бы отчасти скрасить свое существование, обратившись к тому времени, когда жизнь действительно обеспечивала покойствие и поддержку.

Ричард Хьюго потратил немало труда, чтобы найти такие омолаживающие воспоминания:

Ты помнишь, ее звали Йенсен. Она казалась старой,  
и всегда внутренне одинокой, с серым лицом, прилепленным к окну,  
а почта никогда не приходила. За два квартала  
отсюда, в Грубскисе,  
было безумие. На Пасху Джорж играл на старом  
тромбоне,  
когда они повесили флаг. Дикие розы  
напоминают тебе, что дороги остались невымощенными,  
а колдобины и выбоины —  
в порядке вещей. Бедность была реальна: только бумажник и дух;  
и каждый день тянется медленно, как в церкви.

Ты помнишь  
группу обшарпанных прихожан, стоящих в углу,  
плачущих о своей вере,  
обращаясь к звездам и неистовому Холи Роллерсу,  
каждый год арендовавших амбар, чтобы петь там свои  
страстные песни,  
и тот амбар сгорел, как только ты вернулся с войны.  
Зная, что люди, с которыми ты был тогда, — мертвы,  
ты стараешься поверить, что эти дороги починят  
и вымостят;  
что соседи, которые появились, пока тебя не было,  
симпатичные люди,  
а их собаки накормлены. Тебе все еще нужно  
помнить о дорожных выбоинах и папоротнике.  
Ухоженные газоны напоминают тебе о поезде,  
на котором твоя жена однажды уехала навсегда, в какой-то  
далекий пустой городишко  
со странным названием, которое не вспомнить.

Время 6:23.

День: 9 октября. Год стерся в памяти.  
Ты злишься на соседей за свою неудачу.  
Потихоньку о маленьку этот Грубскис испортил тебя  
так, что уже не поправишь. Однако ты знаешь, что  
должен снова играть,

и снова бледная госпожа Йенсен будет торчать в окне,  
слушая  
отвратительную музыку, разносящуюся над проезжаю-  
щими машинами.  
Ты очень их любил, и они остаются, в своей  
безысходности,  
без денег и без желания. Ты любил их, и скукой,  
которая была их болезнью, ты расплачиваешься за  
лишний кусок пищи,  
оказавшись в каком-то неизвестном маленьком  
городишке,  
и хочешь подружиться со страстными любовницами,  
чтобы почувствовать  
себя желанным в том тайном клубе, членами которого  
они все являются\*.

Свое детство Хьюго провел прямо на улицах, где  
пустота в карманах сочеталась с пустотой духовной.  
Для ребенка время ползет медленно, но потом начи-  
нает лететь так стремительно, что становится очень  
трудно заметить все происходящие изменения. На-  
ступает прогресс. На улицах положили асфальт, га-  
зоны ухожены, домашние животные накормлены. Но  
своей жизнью мы называем другие образы, всплыва-  
ющие и снова исчезающие в этом странном повество-  
вании. Люди, среди них есть родственники, добрые и  
не очень, приходят и уходят, и только неразрывное  
течение времени помогает понять смысл всего про-  
исходящего. Каким-то образом чувства поэта, место,  
где прошло детство, соседи — все это определяет ход  
вещей.

Если поэт считает свою жизнь несчастной, то  
отпечаток этого состояния несет на себе и место его  
рождения, начало его жизненного пути, омрачая его  
светлые детские мечты. Однако Хьюго, (да и Ретке  
тоже), когда наступают тяжелые дни, все же возвра-  
щается к месту, которое он покинул, чтобы получить

---

\* «What Thou Lovest Well, Remains American», in *Making Certain It Goes On: The Collected Poems of Richard Hugo*, p. 48.



какие-то скрытые указания, кто же он такой и что представляет собой его жизнь. Даже теперь «скукой, которая была их болезнью, ты расплачиваешься за лишний кусок пищи». Вряд ли кто-то задумает совершить длительное странствие в неизвестное без достаточных на то ресурсов. Но поскольку мы знаем, что друзья и любимые совершают собственное странствие и могут пройти с нами лишь часть пути, поэт вынужден хранить осколки воспоминаний, чтобы греть ими свою душу.

И Хьюго, и Ретке становятся членами «тайного клуба», о котором говорится в последних строках приведенного выше стихотворения. Это сообщество людей, ресурсы которых находятся на исходе и которые вынуждены перегруппироваться, чтобы получить тем самым опору для собственных мифов. Джеймс Хиллман писал, что все биографические истории по большей степени вымышлены\*. Реальные факты нашей жизни значат намного меньше, чем то, как мы их запоминаем, как интериоризируем, как они влияют на нас и как мы с ними работаем.

Каждую ночь бессознательное перебирает остатки дневных впечатлений, запуская тем самым процесс мифотворчества. Память пытается удержать, зафиксировать нас на детских переживаниях, или же обманывает нас при первом возможном случае. Возвращение к событиям детства, реальное или воображаемое, помогает человеку по-взрослому отнестись к этой мнимой реальности. Посетите свою школу, классную комнату с партами для малышек, прогуляйтесь по забытым коридорам, по спортивной площадке, казавшейся когда-то огромной, — все уменьшилось в размере. Итак, взрослый может ассимилировать детские травмы, если он возьмет за руку своего внутреннего ребенка и с позиции зрелости,

---

\* *Healing Fiction.*

знающей свои сильные и слабые стороны, заново запусчит процесс проработки чрезвычайно болезненных или, наоборот, очень приятных воспоминаний.

Единственное, что каждый должен иметь при себе на подступах к Перевалу, — это ясное понимание, что он совершенно не знает, кто он такой, что вокруг нет никого, кто мог бы его спасти, ни папы, ни мамы, и что все его спутники по жизни будут делать все возможное для собственного выживания. Осознав, что он оказался в критической точке, человек может проработать все виражи и зигзаги своей жизни, чтобы найти нити, связывающие его прошлое с настоящим.

Дайана Уэйкоски хочет понять, кто она такая, рассматривая фотографические отпечатки своего прошлого:

Моя сестра в хорошо сшитой шелковой блузе  
протягивает мне  
 фотографию отца  
 в морской униформе и белой фуражке.  
 Я говорю: «Ведь эта фотография всегда стояла у  
 Мамы на туалетном столике».

Сестра делает бесстрастную мину, исподтишка глядя  
на мать,  
 печальную, неряшливо одетую, грузную женщину,  
обвисшую,  
 как матрац Армии Спасения, но без разрывов и дыр,  
 и говорит: «Нет».

Я снова смотрю  
 и вижу у отца на пальце обручальное кольцо,  
 которого он никогда не носил,  
 когда жил с матерью. И на снимке подпись:  
 «Моей дорогой жене,  
 с любовью,  
 Морской волк».  
 И тогда я понимаю, что фото, должно быть,  
принадлежит его второй жене,  
 к которой он ушел, бросив мою мать.

Мать говорит, и ее лицо спокойно, как безлюдная  
 часть  
 штата Северная Дакота:  
 «Можно, я тоже взгляну?» —  
 и смотрит на фото.

Я смотрю на свою нарядную сестру  
 и на себя, одетую в синие джинсы. Неужели  
 мы хотели обидеть мать,  
 разглядывая эти фотографии в один из тех редких  
 дней, в которые мне удастся навестить семью? При  
 этом ее лицо выражает любопытство; это не ее обыч  
 ная ехидная горечь,  
 а нечто настолько глубокое, что не находит своего вы  
 О  
 ражения.

Я повернулась, сказав, что мне нужно идти, поскольку  
 договорилась пообедать с друзьями.  
 Но по пути от Пасадены до Уиттьера  
 я думала о выражении материнского лица; о том, что я  
 ее никогда не любила; о том,  
 что отец ее тоже не любил. А также о том, что я  
 унаследовала  
 ее громоздкое неуклюжее тело  
 и каменное лицо с челюстями бульдога.

Я веду машину, размышляя об этом лице.  
 Калифорнийская Медея Джефферса вдохновила меня  
 написать стихи.

Я убила своих детей,  
 но как только я меняю полосу на шоссе, обязательно  
 глядя  
 в боковое зеркало, и вижу образ:  
 это не призрак, а тот, кто всегда со мной, как фото в  
 бумажнике возлюбленного.  
 Как я ненавижу свою судьбу\*.

Фотографии, в отличие от облегчающего бальза  
 О  
 ма забвения, будоражат бессознательное, выхватывая  
 и вытаскивая из него воспоминания. Старая фотогра  
 О  
 фия сталкивает друг с другом трех женщин — мать,

---

\* «The Photos», in *Emerald Ice: Selected Poems 1962–87*, p.  
 295–296.

сестру и поэтессу. За глянцево́й поверхно́стью смутно ощущаются старые травмы и старые конфликты. Поэтесса скользит во временной размерности, как ребенок, ступивший на гладь замерзшего пруда, не зная, где лед выдержит, а где — предаст, но упорно стремится перейти на другую сторону. В другом стихотворении Уэйкоски рассказывает, что считала Джорджа Вашингтона своим приемным отцом, так как ее родной отец был «тридцатилетним главным морским старшиной, / никогда не жившим дома»\*. Она почувствовала родство с мужчиной, который в прошлом жил в штате Вернон, а также присутствовал на долларовой купюре и в ее детской памяти, ибо «отец сделал меня той, кем я стала, / одинокой женщиной / без целей, / такой же одинокой, как в детстве / без отца»\*\*.

Уэйкоски сравнивает свою мать, равно как и Хьюго — своих старых соседей, с матрацем Армии Спасения, с безжизненной пустотой Северной Дакоты, причем делает это в недоброжелательной, злобной манере. Хорошо одетая сестра противопоставлена ее собственному «джинсовому Я». Когда она едет домой, где бы он ни находился, она едет в одиночестве. Каждый из них: главный морской старшина, мать, сестра, сама поэтесса — одинокие люди, на какое-то время соединенные судьбой. В отличие от Ретке, который может найти поддержку у трех женщин, работающих в теплице, или от Хьюго, который может удовлетворить свой голод даже гнетущей скукой, Уэйкоски знает, что обращение ко времени, когда была сделана фотография, или к изображенным на ней людям не прибавит ей ни дополнительных сил, ни душевного комфорта, ни ощущения заботы. Она кается, что не могла любить ни свою мать, ни главного морского старшино

---

\* «The Father of My Country», *ibid.*, p. 44.

\*\* *Ibid.*, p. 48.

ну. Но ее сопровождает образ матери, который она различает и в боковом зеркале автомобиля, и в своем собственном изображении. Она проделала путь от Пасадены до Уиттьера, передумав за это время о всякой всячине, но материнский образ все время смотрит ей вслед.

Как и другая трагическая женщина, Медея, которая оказалась под гнетом проклятия, поэтесса поставила крест на всех своих скрытых возможностях. Она творила свою жизнь, исходя из травматического видения самой себя. Чем больше она старается позабыть о своем прошлом в Пасадене, тем сильнее оно пробирается внутрь ее души. «Как я ненавижу свою судьбу», — к такому заключению она приходит.

Здесь следует обратить внимание на весьма существенное различие между роком и судьбой, которое двадцать пять веков назад отмечали еще афинские драматурги. Естественно, поэтесса не выбирала себе родителей, как и они не выбирали ее. Но в predetermined судьбой встречах, на пересечении координат времени и пространства, каждый из нас заставляет страдать других. Вокруг этих травм мы создаем определенные стили поведения и установки, необходимые для защиты хрупкого внутреннего ребенка. Эти упрочивающиеся на протяжении многих лет формы деятельности образуют социализированную личность, ложное Я. Уэйкоски делает верный шаг, возвращаясь к своим корням, чтобы узнать обстоятельства своего становления как личности. Но то, что она видит, приводит ее в замешательство, ибо в отражении зеркала она узнает именно ту женщину, которую не смогли полюбить ни она сама, ни главный морской старшина. До тех пор, пока она является только отражением того, кого она не может полюбить, она не в состоянии полюбить саму себя. Но судьба и рок — вещи разные. Судьба учитывает человеческий потенциал, внутренние возможности, которые могут реали-

зоваться, а могут остаться нераскрытыми. Судьба дает шанс. Судьба без шанса — лишь проявления рока. Борьба поэтессы за то, чтобы подняться над своей ненавистью, все еще привязывает ее ко всему, что она презирает и от чего отрекается. Пока она не узнает в себе дочь своей матери, ее будет преследовать рок. Несмотря на то, что это небольшое стихотворение не сулит больших надежд на выход из сферы действия рока, то самоисследование, которое было проведено для его написания, представляет собой необходимый акт осознания и принятия личной ответственности, что все же позволяет надеяться на судьбу.

Без значительных усилий, направленных на выполнение болезненного акта осознания, человек по-прежнему идентифицируется со своей травмой. В хорошо известном стихотворении «Исповеди Сильвии Платт «Папочка» она вспоминает своего отца профессора, стоящего у доски, и внезапно отождествляет его с дьяволом, который «раскусил пополам мое чистое алое сердце», и добавляет: «когда мне было двадцать лет, я пыталась умереть / и снова, и снова, и снова вернуться к тебе»\*. Преступление ее отца заключалось в том, что он умер, когда ей исполнилось десять лет,— то есть в том возрасте, когда ее анимус нуждался в нем, чтобы освободить ее от материнской зависимости. Подобно Уэйкоски, она оказалась брошенной Им, брошенной Ею, увязнув в своем травматическом состоянии. Ярость и обращенная на себя ненависть толкали Платт назад и вниз, пока она, наконец, не свела счеты с жизнью. Оставаясь в состоянии идентификации со своей травмой, человек будет испытывать ненависть к своему отражению в зеркале за свое сходство с теми людьми, на ком лежит ответственность за эту травму, и ненавидеть себя за свою неудачу при попытке освободиться от прошлого.

---

\* «Ariel», *The Collected Poems*, p. 42.

Художники часто способны донести до нас не просто факты своей биографии, а нечто большее, говоря на языке поэтических обобщений. «Память, — писал Аполлинер, — это охотничий рог, чьи звуки разносятся ветром и умирают»\*. Наши биографии — это ловушки, скрытые приманки, которые заставляют нас оставаться в плену фактологии прошлого, сохранять идентификацию с травмой и подчиняться роковому стечению обстоятельств.

Вступление в тайный клуб для людей, достигших Перевала в середине пути, означает приглашение к развернутой работе по осознанию и по расширению возможности выбора. Рост осознания дает больше простора для прощения других и самих себя, а прощение помогает нам освободиться от прошлого. Нам следует сделать все возможное, чтобы творить свой миф более осознанно, или же нам никогда не удастся подняться над той чередой событий, которые с нами происходят.

---

\* *An Anthology of French Poetry from Nerval to Valery in English Translation*, p. 252.

# ГЛАВА 5 ИНДИВИДУАЦИЯ: МИФ ЮНГА В НАШЕ ВРЕМЯ

Состояние человека, находящегося в середине жизненного пути, чем-то напоминает пробуждение в одиночестве на корабле, находящемся в бурном море, когда вокруг до самого горизонта не видно земли. Остается только либо продолжать спать дальше, либо броситься в море, либо встать за штурвал и взять на себя управление кораблем.

В момент принятия такого решения как никогда пронзительно ощущается высота душевного полета. Взявшись за штурвал, мы тем самым берем на себя ответственность за свое странствие, как бы ни было оно опасно и какими бы одинокими или несправедливо обиженными мы себя ни чувствовали. Если же мы не становимся за штурвал, то велик шанс, что мы застрянем на стадии первой взрослости, зафиксируем свои невротические антипатии, которые будут определять нашу оперантную личность и, следовательно, — внутренний разлад с самим собой. Никогда в жизни мы не живем более честно, чувствуя себя целостной личностью, чем тогда, когда нас, переживающих свое одиночество в окружении других людей, начинает манить душевное странствие, и мы говорим ему «да». Именно об этом говорит один из персона



жей пьесы Кристофера Фрая: «Слава Богу, все произошло стало соразмерным масштабам души!»\*

В автобиографии Юнг пишет:

Я часто видел, как люди становились невротиками, когда удовлетворялись неполными или неправильными ответами на вопросы, поставленные перед ними жизнью. Они старались добиться общественного положения, удачного брака, хорошей репутации, внешнего успеха и богатства и при этом оставались несчастными и невротичными, даже достигнув всего, к чему так стремились. Такие люди обычно имеют слишком узкие духовные горизонты. Их жизнь недостаточно содержательна, недостаточно осмысленна. Если им удастся вступить на путь развития более многогранной, духовной личности, то невроз обычно исчезает\*\*.

Мнение Юнга очень важно, ибо каждый из нас живет жизнью, ограниченной изнутри узкими рамками времени, места и индивидуальной истории. Чтобы жить более богатой жизнью, мы обязаны понять все те барьеры, которые стояли на пути нашего роста и взросления. Внутренняя установка западной культуры на то, что нас осчастливят материализм, нарциссизм и гедонизм, потерпела полный провал. Люди, которые исповедовали эти ценности, не достигли ни гармонии, ни счастья. Нам нужны не абстрактные «истины», а живой миф, то есть иерархия ценностей, задающая душевной энергии такое направление движения, которое согласуется с нашей природой. Хотя зачастую бывает довольно полезно покопаться в обломках и осколках своего прошлого в поисках образов, которые говорят о наших индивидуальных особенностях, весьма редко удается получить всеобъемлющее впечатление о мифологии другого места

---

\* *A Sleep of Prisoners*, p. 43.

\*\* *Memories, Dreams, Reflections*, p. 140.

и другого времени. У нас нет иного выхода, чем заняться поисками собственной мифологии.

Необходимость поиска своего собственного пути не вызывает никаких сомнений, но эта деятельность наталкивается на серьезные препятствия. Давайте рассмотрим кратко те симптомы, которые характеризуют переход через средний возраст. Таковыми являются скука, смена места работы или партнера, злоупотребление алкоголем или наркотиками, самоуничтожительные мысли и поступки, непостоянство в отношениях, депрессия, тревога и навязчивые мысли. За данными симптомами скрываются две фундаментальные истины. Первая заключается в том, что существует огромная внутренняя сила, которая давит изнутри. Эта побудительная сила носит разрушительный характер, вызывая тревожность при ее осознании и депрессию при ее подавлении. Вторая фундаментальная истина заключается в том, что прежние стили поведения, которые сдерживали такого рода внутренние импульсы, в тяжелые времена сопровождаются усилением тревоги и меньшей эффективностью. Смена работы или сексуального партнера не ведет к изменению в ощущении своего Я в долгосрочной перспективе. Когда прежние стратегии все меньше и меньше помогают сдерживать возрастающее давление, то наступает разрядка в форме кризиса самоосознания и самоощущения. Мы не можем понять, кто мы такие на самом деле, вне социальных ролей и привычных способов реагирования. И мы не знаем, что нужно сделать, чтобы как-то снизить это внутреннее давление.

Такие симптомы сигнализируют, что человеку необходимо существенно изменить свою жизнь. Страдание ускоряет осознание, а новое понимание может дать начало новой жизни. Перспектива страшноватая, ибо сначала человек должен признать, что спасения нет, нет рядом родителя, который дает поддержку и помощь, и нет дороги назад, чтобы вер-

нуть свои молодые годы и начать все сначала. Самость ищет возможности для роста, расправляясь с неэффективными стратегиями Эго. Эго-структура, над созданием которой человек так усердно работал, оказалась слишком мелкой, напуганной и не дающей ответов на поставленные вопросы. В среднем возрасте самость ввергает эго-структуру в кризис, чтобы по возможности внести коррекцию в течение жизни.

За симптомами, характерными для среднего возраста, стоит глубокая вера в то, что все мы спасемся, если, устремившись на поиски, установим отношения с кем-то или чем-то новым во внешнем мире. Увы, для матроса, который тонет в водовороте кризиса среднего возраста, не предусмотрено никаких спасательных средств. Мы оказались в открытом море душевных передряг, разумеется, вместе со многими другими, но выплыть можно, только надеясь на собственные силы. Истина оказывается довольно простой и заключается в следующем: то, что нам следует знать, должно прийти изнутри. Если мы сможем соразмерить свою жизнь с этой истиной, каких бы шишек мы ни набили на этом пути, мы обретаем исцеление, надежду и возможность начать новую жизнь. Ранние детские переживания, а позже — влияние культуры привели нас к внутренней разобщенности со своим Я. Только воссоединившись со своей внутренней истиной, мы сможем твердо встать на ноги и вернуться на правильный путь.

В декабре 1945 г. в огромных сосудах, находившихся в пещере, один арабский крестьянин нашел несколько древних рукописей. Оказалось, что эти тексты принадлежат гностикам, ранним христианам, которые больше опирались на собственный опыт и пережитые ими откровения, чем на официальные церковные догматы. Одна из этих рукописей называется «Евангелие от Фомы». Если не вдаваться в подробности, речь идет о неизвестных проповедях Иисуса, и если это действительно так, нам открывается совсем иная личность по сравнению с той, кото-

рая описана в других жизнеописаниях Иисуса Христа. Одно из высказываний Иисуса нам определенно следует принять во внимание, когда мы претерпеваем трансформацию в среднем возрасте. Он сказал: «Когда вы рождаете это в себе, то, что вы имеете, спасет вас. Если вы не имеете этого в себе, то, чего вы не имеете в себе, умертвит вас»\*.

Поскольку то, что внутри, было подавлено, все мы больны и страдаем от внутренней разобщенности. Поскольку то, что внутри, нашло очень слабое подтверждение, нам трудно понять, что пока мы занимаемся поисками истинного пути, он находился внутри нас. Хотя масштабы стоящей перед нами задачи вызывают серьезные опасения, само знание того, что у нас достаточно внутренних ресурсов, и мы не должны зависеть от другого, если хотим полноценно прожить свою жизнь, — уже само это в конечном счете делает нас свободными. Два с лишним века тому назад поэт-романтик Гёльдерлин написал следующие строки: «Боги — рядом, но их не достать; чем больше опасность — тем больше и свободы»\*\*.

Вопрос не в том, чтобы жить без мифа, а в том, образы какого мифа управляют нами, сознательно или бессознательно. Сознательно мы можем сослаться на ряд верований и социальных устоев, соответствующих коллективным ценностям, например, на заботу о своем здоровье или на соблюдение групповых норм, но расплатой за такую форму приспособления является невроз. Или же мы можем жить в ладу с ложным мифом, таким, например, как: «Я всегда должен быть хорошим мальчиком, не проявлять своего раздражения и помогать другим людям». Однако направляющий образ может локализоваться в таких глубинах бессознательного, что человек всегда бу

---

\* Elaine Pagels, *The Gnostic Gospels*, p. 152.

\*\* «Patmos», in *An Anthology of German Poetry from Holderlin to Rilke*, p. 34.

дет реагировать совершенно определенным образом и вряд ли сможет действовать иначе. Никакой внешней конформизм, никакое внутреннее согласие не гарантируют целостности. И действительно, если кто-то получает удовольствие от того, что обслуживает нечто Внешнее, то когда происходит конфликт, он будет продолжать следовать запрограммированным ожиданиям. Повторяю: если сохраняется социальная стабильность, то она сохраняется за счет индивидуальных условий. В своей речи перед духовенством, произнесенной в 1939 г. в Лондоне и посвященной психологии религии, Юнг отметил, что мы вынуждены выбирать между социальной идеологией и индивидуальным неврозом. Приемлемой альтернативой может служить лишь путь индивидуации\*. Это утверждение до сих пор не утратило своей актуальности.

Понятие индивидуации формулирует миф Юнга для нашего времени, в том смысле, что оно определяет совокупность образов, направляющих энергию души. Проще говоря, индивидуация — это императив развития для каждого из нас, предписывающий достижение максимально возможной полноты личности в тех рамках, которые отпущены для нас судьбой. Повторю еще раз: пока мы осознанно не повернемся навстречу своей судьбе, мы останемся у нее на привязи. Нам следует отделить себя настоящих от тех, кем мы стали, от фактического, но ложного ощущения Я. «Я — это не то, что со мной произошло; я — это то, кем я хочу стать». Смысл этой фразы должен каждодневно звучать в нашей голове, если мы собираемся чего-то добиться в жизни, а не остаться пленниками своей судьбы. Эта дилемма и необходимость осознания нашли свое довольно таки юмористическое выражение в написанной анонимным автором «Автобиографии в пяти коротких главах»:

---

\* «The Symbolic Life», *The Symbolic Life*, CW 18, pars 632, 673–674.

## I

Я иду по улице.  
 На тротуаре глубокая яма.  
 Я падаю в нее.  
 Я потерялся... Я беспомощен.  
 Я здесь ни при чем.  
 Чтобы вылезти, уйдет уйма времени.

## II

Я иду по той же улице.  
 На тротуаре глубокая яма.  
 Я притворяюсь, что ее не вижу.  
 Я снова падаю в нее.  
 Я не могу поверить, что оказался в том же саО  
 мом месте.  
 Но я здесь ни при чем.  
 Опять, чтобы вылезти, уйдет уйма времени.

## III

Я иду по той же улице.  
 На тротуаре глубокая яма.  
 Я прекрасно ее вижу.  
 Я снова в нее падаю... это привычка... но,  
 мои глаза открыты.  
 Я знаю, где нахожусь.  
 Это *моя* проблема.  
 Немедленно вылезаяю.

## IV

Я иду по той же улице.  
 На тротуаре глубокая яма.  
 Я ее обхожу.

## V

Я иду по другой улице.

Мы никогда не сможем узнать со всей опредеО  
 ленностью, насколько мы на самом деле свободны  
 или зависимы, но нам следует, как напоминают экО  
 зистенциалисты, поступать так, словно мы свободны.

Такие поступки поддерживают достоинство человека и его жизненные установки, в противном же случае он будет лишь испытывать страдания, продолжая считать себя жертвой. Покинув Нью-Йорк, пилот, изменяя курс своего Боинга 747 всего на несколько градусов, может оказаться либо в Европе, либо в Африке. Так и мы, внося лишь минимальные коррективы, можем кардинально изменить свою жизнь. Такое решение не означает отказа от необходимости ежедневно оставаться в контакте с тем, что воздействует на нас извне. Юнг объяснял, что человек

*a priori* является бессознательным существом, а его сознательное существование продолжается лишь до тех пор, пока у него присутствует понятие своей особой сущности... Сознательный процесс дифференциации, или индивидуации, необходим для того, чтобы подвести человека к осознанию, то есть возвысить его над состоянием идентификации с объектом\*.

Идентификация с объектом, о которой упоминает Юнг, сначала означает идентификацию с реальностью самого родителя, а позже — с властью родительских комплексов и социальных институтов. Пока сохраняется наша изначальная идентификация с внешним, объектным миром, мы будем ощущать себя отчужденными от субъективной реальности. Разумеется, человек всегда остается социальным существом, но вместе с тем он является духовным созданием в *телесной оболочке*, или носителем таланта окончания своего бытия. Сохраняя верность внешним отношениям с людьми, мы должны больше внимания уделять развитию своей личности, стремясь приблизиться к некому идеальному предоставлению о себе. Действительно, чем более дифференцированными мы становимся как индивиды, тем

---

\* «Definitions», *Psychological Types*, CW 6, par. 755.

более разнообразными и глубокими будут наши отношения с окружающими. Как сказал Юнг:

Так как человек — это не просто отдельное, обособленное существо, а в силу самого своего существования предрасположен к коллективным взаимоотношениям, процесс индивидуации должен привести его вовсе не к изоляции, а наоборот, к интенсификации и расширению спектра коллективных взаимоотношений\*.

Парадокс индивидуации заключается в том, что мы лучше всего поддерживаем близкие отношения, когда достигаем такого уровня внутреннего развития, что не нуждаемся уже в энергетической подпитке со стороны окружающих. Сходным образом, мы лучше всего служим нашему обществу, когда, став полноценной личностью, привносим в него диалектику, необходимую для психического здоровья любой социальной группы. Каждый элемент социальной мозаики смотрится максимально выигрышно именно благодаря своей уникальной окраске. Мы будем наиболее полезны для общества, если сможем предложить ему нечто совершенно уникальное, а именно — нашу богатую, полноценную личность. Снова обратимся к Юнгу:

Индивидуация противостоит тенденции к личностному конформизму, а, следовательно, и к коллективизму. Достигнув индивидуации, человек забывает чувство вины, оставляя ее всему остальному миру, — ту вину, которую он обязан попытаться искупить. Он должен предложить за себя какой-то выкуп, то есть произвести на свет такие ценности, которые станут равноценной заменой его отсутствия в коллективном личностном пространстве\*\*.

Таким образом, стремление к индивидуации не является нарциссическим; это самый лучший способ

---

\* Ibid, par. 758.

\*\* «Adaptation, Individuation, Collectivity», *The Symbolic Life*, CW 18, par. 1095.



приносить пользу обществу и поддерживать индивидуацию других людей. Мир не получает никакой пользы ни от тех, кто отстраняется от самого себя и от окружающих, ни от тех, кто заражает своей болью других. Индивидуация, понимаемая как совокупность направляющих образов, которые задают одновременно и цель, и процесс, служит на пользу человеку, который, в свою очередь, вносит свой вклад в культуру. «Цель важна лишь в качестве идеи, — пишет Юнг, — существенным оказывается лишь такое деяние, которое ведет к цели: именно оно является целью жизни»\*.

Когда мы встаем за штурвал на капитанском мостике, плохо представляя себе направление будущего движения, зная только, что цель обязательно должна быть достигнута, — в этот момент мы приступаем к грандиозному душевному странствию. Жизнь не так длинна, так что нам вряд удастся совершить еще одно такое странствие. Задача первой половины жизни заключается в таком усилении Эго, которое позволило бы покинуть родителей и войти во внешний мир. Накопленной силой человек может воспользоваться во второй половине жизни, чтобы совершить дальнейшее душевное странствие. Тогда внутренняя ось Эго — мир заменяется осью Эго — самость, и таинство жизни раскрывается человеку на любом из вновь открывшихся путей. Это не отрицание нашей социальной реальности, а восстановление истинной религиозной сущности нашей жизни. Именно поэтому, по мнению Юнга, нам следует спросить человека,

Ощущает или нет он связь с чем-то бесконечным? Это вопрос всей его жизни... Если мы понимаем и чувствуем, что уже сейчас, в этой жизни, мы установили связь с бесконечностью, изменяются наши желания и установки. В конечном итоге мы оцениваем себя по тем значимым

---

\* «The Psychology of the Transference», *The Practice of Psychotherapy*, CW 16, par. 400.

вещам, которые нам удалось реализовать, но если их не удалось реализовать, то наша жизнь прошла впустую\*.

Чтобы поддерживать хорошие отношения с чем-то более масштабным, чем наше Эго, надо уметь извлекать из них информацию и использовать ее для собственной трансформации. Над входом в храм Аполлона Дельфийского жрецы начертали обращение к паломникам: «Познай себя». На входе во внутреннее помещение была надпись, созвучная античному тексту: «Ты — творение». Эти надписи очень хорошо впитали в себя самую суть диалектики индивидуации. Наше предназначение заключается в том, чтобы познать себя с максимальной полнотой и чтобы понять себя в контексте окружающего нас великого таинства.

---

\* *Memories, Dreams, Reflections*, p. 325.

## ГЛАВА 6 ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ В ОТКРЫТОМ МОРЕ

**П**риглашение к индивидуации получает каждый из нас, хотя далеко не все слышат этот зов и следуют ему. Если мы не стремимся к развитию, не хотим совершить собственное странствие, то рискуем лишиться поддержки жизненных сил, побуждающих нас к самореализации, и, в конце концов, можем потерять смысл жизни. До тех пор, пока мы так или иначе пребываем в открытом море души, почему бы не попытаться собрать все наше мужество и не достичь максимально возможного осознания?

В этой, последней, главе речь пойдет о некоторой совокупности социальных установок и практических техник, которые может применять каждый из нас. Не обсуждая эффективности формальных терапевтических отношений, отметим лишь, что изложенные далее советы годятся и для тех, кто решил не прибегать к психотерапии, и для тех, кто решил ее пройти.

### *От одиночества к уединению*

Американская поэтесса Мариан Мур как-то написала, что «лучшим лекарством от одиночества является

уединение»\*. Что она имела в виду? Какова разница между одиночеством и уединением?

Одиночество — тема далеко не новая, равно как и избавление от одиночества. Живший в XVII веке философ Блез Паскаль в своем труде «Мысли» заметил, что шуты при дворе появились для того, чтобы избавлять королей от одиночества, ибо слишком погруженный в себя король становится тревожным и раздражительным. И потому, — считает Паскаль, — вся современная культура представляет собой гигантское *развлечение*, оберегающее нас от одиночества и мысли о себе\*\*. Сто лет назад Ницше написал нечто столь звучное: «Когда мы одиноки и спокойны, то боимся услышать чей-то шепот, а потому мы ненавидим тишину и бросаемся в водоворот публичной жизни»\*\*\*.

Нельзя начинать свое исцеление или продвижение к своей духовности, не имея достаточно ясного представления в отношении самости. Чтобы получить его, требуется уединение, то есть внутреннее психическое состояние, при котором человек полностью предоставлен самому себе. Далее приведено несколько ситуаций, с которыми он обязательно столкнется на своем пути от одиночества к уединению.

### *Смягчение сепарационной травмы*

Довольно трудно со всей определенностью сказать, возникает ли сепарационная травма при рождении, представляющем собой первичную сепарацию, или же она является суммарным эффектом детско-родительских отношений. Чем более доброжелательны эти отношения, тем более самодостаточным оказывается человек и тем спокойнее он чувствует себя

---

\* *The Complete Prose of Marianne Moore*, p. 96.

\*\* *Pensees*, p. 39.

\*\*\* *The Portable Nietzsche*, p. 164.

в ситуации одиночества. Парадоксально, но чем хуже были отношения с родителями, тем более зависимым будет чувствовать себя человек во всех остальных отношениях. Чем более переменчива психологическая атмосфера в родительском доме, тем больше человек учится определять себя в терминах Другого. Юнг поставил родителей в трудное положение, написав, что они «всегда должны помнить о том, что они сами являются главной причиной невроза своих детей»\*. Я привожу здесь эту цитату не для того, чтобы вызвать у родителей чувство вины, а чтобы напомнить, до какой степени мы все зависим от своих родителей, а также от тех, кто их заменяет, например, от социальных институтов.

Чтобы совершить переход к уединению, которое необходимо для процесса индивидуации, человек должен ежедневно и совершенно осознанно задавать себе вопрос: «Что именно заставило меня так испугаться, что я избегаю самого себя, движения к своим духовным целям?» Созависимый взрослый приобрел привычку избегать самого себя. Смысл такого речевого штампа, как «следует войти в контакт со своими чувствами», состоит в том, что мы должны постараться понять свои черты и особенности, исходя из внутренней реальности, а не из внешнего контекста. Анализируя свою реакцию на окружающих, нам следует постоянно задаваться вопросом: «Где же здесь проглядывает наш родитель?» Дальше мы можем поступать, исходя из интересов собственной целостности. Чем более травматичным было детство, тем более инфантильным оказывается наше ощущение реальности. Это очень трудное занятие — изучать нашу реальность и действовать, исходя из полученных знаний. Хотя в стремлении достигнуть чувства внутреннего единства с самим

---

\* «Introduction to Wickes's "Analyse der Kinderseele"», *The Development of Personality*, CW 17, par. 84.

собой существует риск остаться в одиночестве, это чувство, которое мы называем уединение, крайне важно для благополучного преодоления трудностей среднего возраста.

### *Утрата и лишение проекций*

Средний возраст часто сопровождается серьезными утратами: дети покидают дом, умирает друг, людей разлучают разводы. Утрата столь необходимого Другого может вызвать экзистенциальный ужас — ничуть не меньше того, который испытывает ребенок в связи с потерей родителя. Взрослый человек испытывает не только страх, но и крушение собственной идентичности. (В одной популярной песне звучит знакомая жалоба: «Без тебя мне жизнь не мила...») Это свидетельствует о том, насколько значительная часть нашей жизни содержится в ценностных и идентификационных проекциях на Другого, которым может оказаться один из супругов, ребенок или какой-то иной человек. Конечно, некоторые люди после развода или расставания с ребенком чувствуют некоторое освобождение, но для большинства это не так. Чрезвычайно важно, чтобы чувство утраты подчеркивало значимость утраченных отношений, но при этом сохранялось понимание, что круг взаимосвязей, в которые вовлечен человек, гораздо шире любого отдельного контакта.

Человеку, пережившему утрату и лишение проекций, обязательно придется бороться с зависимостями, преследующими всех нас, и при этом у него непременно возникает следующий вопрос: «Какая неизвестная часть моей личности была связана с этим человеком или с этой ролью?» Осознав утрату и компенсировав энергию, которую мы когда-то направили вовне, мы получаем доступ к следующей стадии нашего странствия.

*Ритуальный страх*

Люди так боятся одиночества, что готовы цепляться за самые невыносимые отношения и самую отвратительную работу, лишь бы избежать риска расставания с Другим. В конечном счете ничто не может заменить мужество, необходимое тому, кто столкнулся с одиночеством. Тот голос, который, по мнению Ницше, мы боимся услышать, может принести нам пользу и освобождение. Но мы никогда не сможем услышать внутренний голос, если не рискнем остаться в уединении. Некоторые из нас создают ежедневный ритуал общения с самим собой: остаются в одиночестве и слушают тишину: без телефона, без детей, отказавшись от всего, что может отвлечь. На первый взгляд, такой ритуал может показаться слишком искусственным и суровым, но если совершать его регулярно, то появляется возможность услышать тишину. Если мы остаемся одни, но при этом не ощущаем себя одиноками, значит, мы находимся в уединении. От этой очень важной встречи со своим Я нас удерживает страх.

Цель любого ритуала — установить связь человека века с основными ритмами жизни. Передаваясь из поколения в поколение, ритуалы превращаются в привычку и теряют свою изначальную энергетику. Тогда у человека появляется еще больше причин, чтобы создать для себя ритуал, имеющий для него глубокий личностный смысл, и наполнить его таким же количеством энергии, которая ранее тратилась на формирование зависимых отношений. Цель создания такого ритуала состоит в том, чтобы успокоить смятенное сознание, положив конец невротической суете, ведущей к расстройствам и всплескам настроения. Если мы боимся остаться одни, боимся молчания, мы никогда не сможем узнать себя по-настоящему. Состояние самоотчуждения очень типично для современного мира и, чтобы изменить его, нужно приложить собственные усилия.

Поэтому было бы неплохо каждый день уделять некоторое время тому, чтобы встретиться лицом к лицу со своим Я, чтобы погрузиться в тихий ритуал избавления от внешней и внутренней суеты. Когда говорит молчание, человек приобретает хорошего спутника, с которым совершит переход от одиночества к уединению, являющемуся необходимой предпосылкой индивидуации.

### ***Воссоединение с покинутым ребенком***

Психологи неоднократно отмечали то влияние, которое раннее детство оказывает на стадию первой зрелости. Однако при этом они зачастую не рассматривали детские переживания в качестве потенциального источника исцеления человека, переживающего кризис среднего возраста.

Внутри у нас находится не одинокий покинутый ребенок, испытывающий страдания, страх, зависть и отчуждение, а целое детское сообщество, настоящий детский сад, включая веселого клоуна, художника, бунтаря и спонтанного ребенка. По сути, все эти детские лики подверглись отвержению или подавлению. Поэтому терапия получает новый позитивный импульс от восстановления ощущений детства. В этом можно увидеть одно из подтверждений слов Иисуса: для того, чтобы войти в Царство Небесное, необходимо снова стать ребенком.

Можно не сомневаться, что нам придется иметь дело со своим нарциссическим ребенком, своим ревнивым ребенком и своим капризным ребенком, чье существование часто проявляется в душевном смятении и полной растерянности. Но часто мы просто забываем о свободе, поразительной наивности и даже о наслаждении, которые ощущает человек в беззаботный период своей жизни. Одно из самых тяжелых переживаний среднего возраста — ощущение



безрадости и тщетности всех усилий, которое создает повседневная рутина. И, откровенно говоря, тот свободный ребенок, который живет внутри каждого из нас, редко встречает теплый прием в офисе и, возможно, даже в браке.

Поэтому, прежде всего, если мы приняли решение исцелиться самостоятельно, то должны задать себя вопросом, чего хочет наш спонтанный, здоровый ребенок. Для некоторых из нас подобная встреча со своим свободным ребенком пройдет гладко, для других — потребует тяжелой работы, в зависимости от того, как глубоко окажется погребена эта отринутая сущность. Переживая кризис среднего возраста, Юнг приходил на берег Цюрихского озера и играл, как ребенок. Он строил песчаные замки и пещеры и раскладывал камни в виде фигурок людей и животных, имеющих самые причудливые формы, побуждая свой глубокий интеллект и интуицию вступать в контакт с самыми затаенными уголками своей души\*. Своим соседям Юнг мог бы показаться сумасшедшим, но он знал, что когда люди оказываются в затруднительном положении, им следует искать спасения у себя внутри. Не имея возможности достучаться до своего свободного ребенка сознательно, человек станет пробиваться к нему бессознательно, зачастую круша все на своем пути. Есть разница между подетски искренним человеком, установившим контакт со своим внутренним ребенком, и впадшим в детство, неразвитым, незрелым человеком.

Достигнув среднего возраста, мы, наконец, должны спросить этого внутреннего ребенка, чего ему не хватает, в чем он нуждается. Процесс формирования эгоструктуры на стадии первой взрослости оставил за кормой «естественный» взгляд на мир, а вместе с ним — и многие наши способности, таланты, инте-

---

\* *Memories, Dreams, Reflections*, p. 170 ff.

ресы и проявления энтузиазма. Поощряется узкая специализация — не только на работе, но и в личных отношениях. Оставшийся в прошлом талант может помочь нам исцелиться, если прорвется из глубины на поверхность и найдет себе применение. Если представить себе самость в образе калейдоскопа, мажорный поворот которого ведет к смене узора, то мы способны прожить лишь небольшую часть из всех возможных узоров, коих может быть великое множество. Подобная незавершенность является частью трагедии существования, но чем больше разнообразие жизни, тем богаче она становится.

Мы уже отмечали, как часто в среднем возрасте на пути бурного потока чувств возникает преграда в виде депрессии или скуки. Это на самом деле говорит о том, что наш психофизиологический субстрат имеет слишком узкие проводящие каналы, которые легко могут забиться и утратить проходимость. Где возможна игра, там есть жизненная сила. Почему в кинофильмах так много романтических сцен, в которых влюбленные, словно дети, раскачиваются на качелях в парке или барахтаются в пене прибоя? В таком стереотипном поведении тоже есть своя истина. Мотивация зарождающихся романтических отношений лежит в потребности восстановить связь со своим свободным внутренним ребенком.

В процессе перехода через Перевал появляется возможность задать встречный вопрос: «Что могло бы ублажить моего внутреннего ребенка?» Вернитесь в прошлое и возьмите уроки музыки или изобразительного искусства: на ваши таланты наложено проклятье, поэтому снова научитесь играть. Мой друг, который много беседовал с пенсионерами, однажды сказал, что ни разу не слышал от них пожелания больше работать. Мы можем выполнять свои социальные обязанности и на работе, и в отношениях с людьми, но при этом у нас должно оставаться время на своего покинутого ребенка.

### Страстная жизнь

Когда Джозефа Кэмпбелла спрашивали о том, как следует жить, он любил повторять: «Следуйте за своим счастьем»\*. Он понимал, что большую часть времени мы живем под диктатом родителей и своей культуры, теряя в процессе жизни лучшие черты собственной индивидуальности. Некоторые из нас, слыша про «счастье», недоумевают, считая, что речь идет о нарциссизме или о каком-то фантастическом путешествии, наподобие космического полета. Я понимаю слова Кэмпбелла иначе: по моему, речь здесь идет о душевном странствии, включающем все необходимые для этого страдания и жертвы. Я склонен несколько перефразировать мысль Кэмпбелла и выразить ее так: «Следуйте своей страсти».

Страсть — это то, что подпитывает нас, и, как и наше профессиональное призвание, она — скорее веление, чем выбор. Скульптору Генри Муру, которому исполнилось девяносто лет, задали вопрос, как ему удастся по-прежнему вести столь разнообразную и насыщенную жизнь, на что тот ответил, что внутри него живет такая сильная страсть, которая никогда не истощается\*\*. По той же причине Йетс продолжал писать стихи, находясь уже на смертном одре. В стихотворении, написанном незадолго перед смертью, он назвал себя «старым диким шутником»\*\*\*. А греческий писатель Казандзакис дал такой совет: «Не оставляйте смерти ничего, за исключением горстки костей»\*\*\*\*. Я цитирую здесь писателей и поэтов не только потому, что они оставили свои мысли на бумаге, но прежде всего потому, что художник все время горит в огне своего творчества. Каждый человек,

---

\* См., например: *This Business of the Gods*, p. 104–108.

\*\* Roger Berthold, *The Life of Henry Moore*, p. 420.

\*\*\* *The Collected Poems of W.B. Yeats*, p. 307.

\*\*\*\* *The Savoirs of God*, p. 102.

который пытался всерьез заниматься творчеством, знает, насколько тяжел этот труд, с какими страданиями он сопряжен и, вместе с тем, какое ощущение удовлетворения приносит и сам творческий процесс, и его завершение.

В среднем возрасте для нас открывается возможность найти предмет своих страстных устремлений. Возникает неумолимое желание найти то, что погружает нас в глубины жизни и нашей природы, и этот поиск вызывает болезненные переживания, которые способствуют нашей трансформации.

Подобно людям, верующим в переселение душ, мы можем вернуться из подобных поисков обновленными и получить новый шанс реализовать свои возможности, но все равно это уже будет совершенно иная жизнь, не та, что до этого. Наше призвание заключается в том, чтобы прожить свою жизнь максимально полно. Мы не должны приближать смерть и, беспомощно запинаясь и стыдясь, хныкать о невозвратном прошлом. Если мы родились, чтобы реализовать себя как полноценную личность, то надо твердо сказать: это время пришло.

Чтобы найти свою страсть и отдаться ей, нельзя срываться с насиженного места, как, например, поступил Гоген, переехавший на Таити, ибо есть понятие долга, есть люди, чья жизнь в той или иной мере зависит от наших решений, а также и другие аргументы за то, чтобы не отказываться от принятых на себя моральных обязательств. И все же мы обязаны жить своей страстью, как бы ни казалась нам наша жизнь банальной и временной, с надеждой, что в один прекрасный день все станет абсолютно ясным, а выбор — чрезвычайно легким. Жизнь редко бывает простой и ясной; столь же нелегким оказывается и выбор, который предопределяет и преобразует нашу жизнь.

Страх погрузиться в собственные глубины — это наш враг. Мы волнуемся, что нам чего-то не разре-

шат? В среднем возрасте все разрешения отменяются, в них больше нет необходимости. Врагом является только страх и ничто иное. Но если нас пугают собственные глубины, возможные проявления страсти, то тогда нам в еще большей степени следует бороться своей непрожитой жизни.

Вот некоторые важные аксиомы:

1. Жизнь без страсти — это жизнь без глубины.
2. Страсть, хотя она и представляет опасность для порядка, предсказуемости, а иногда и душевного здоровья, свидетельствует о наличии жизненной силы.
3. Нельзя приблизиться к богам, к архетипическим глубинам, не рискуя с головой окунуться в бесконечность жизни, ибо таковы пожелания богов и веления страсти.

4. Поиск новых страстных увлечений и занятие интересным и приятным для себя делом способствуют процессу индивидуации.

Когда мы приходим к осознанию всей неотъемлемости нашей жизни и выбираемся за пределы декоративных и этноцентрических границ, мы должны сказать «да» своему душевному странствию и поставить на карту все. Рильке написал стихотворение под названием «Архаический торс Аполлона», в котором рассказчик исследует каждую трещинку и каждый изгиб рельефа искусно обработанного камня. А затем он вдруг понимает, что он сам стал предметом «изучения» со стороны скульптуры. Поэма заканчивается неожиданным резким приказом: «Сумей и ты себя пересоздать!»\* Я понимаю это так: когда человек сталкивается с предметом, рожденным истинно творческим, дерзким воображением, он не может притворяться бессознательным. От него в равной мере требуется широта души и дерзость поступков. Следуя своей страсти, которая проникает в нас так глубоко,

---

\* *Selected Poems of Rainer Maria Rilke*, p. 147.

что причиняет одновременно боль и радость, человек ускоряет процесс индивидуации, извлекая из глубин свои скрытые возможности. Как и в случае выбора работы по призванию, Эго не принимает на себя никакой ответственности; оно может либо отойти в сторону, либо дать свое согласие. «Это не моя, а Твоя воля». Жизнь со страстью приносит человеку обновление, когда старая жизнь зачерствела. Жить со страстью — это единственный способ полюбить жизнь.

### *Душевный омут*

Цель индивидуации заключается вовсе не в торжестве Эго, а в достижении максимально возможной целостности. Несколько лет назад, во время утреннего семинара, я просто оцепенел, пораженный высказанным вслух замечанием: если мы будем жить довольно долго, нас покинут все, кого мы любим. Это утверждение можно продолжить: а если мы проживем не очень долго, то покинем их первыми.

Несмотря на эту железную логику, в реакции аудитории ощущался довольно слабый и скрытый внутренний протест. Разумеется, этот протест шел не от разума, а от внутреннего ребенка, который требует от Другого, чтобы тот постоянно был рядом. Потеря всего, что мы желаем, становится главным поражением Эго; так и крушение наших идеалов, относящихся к стадии первой взрослости, вопреки нашему желанию, подводит нас к Перевалу середины жизни. Одна из величайших иллюзий подобного типа состоит в предположении о существовании какого-то Конечного Пункта под названием Счастье — реального состояния, которого можно достичь, а затем постоянно в нем пребывать. К огромному сожалению, чаще всего нам выпадает участь быть заты-

нутым в душевный омут, став жертвой его ужасных обитателей.

Обитателями этого омута являются одиночество, утрата, скорбь, сомнение, депрессия, отчаяние, вина и предательство. Это для начала. Но, к счастью, Это не становится полновластным командиром, которым оно хотело бы быть. Психика способна к целеполаганию, которое существует вне сферы сознательного контроля, и наша задача состоит в том, чтобы пережить эти ужасные состояния и постичь их смысл. Например, скорбь — это повод признать значимость нашего прошлого опыта. Поскольку мы его пережили, то он не может быть полностью утрачен. Он запечатлевается у нас в крови и в памяти, чтобы помогать нам и направлять нашу жизнь. Или, например, сомнение. Говорят, что нужда — мать изобретательности, но не в меньшей степени ею является и сомнение. Сомнение может шокировать своей откровенностью, но именно сомнение приводит к открытию. Все великие достижения человеческого разума являлись результатом сомнений. Даже депрессия содержит полезное послание о том, что нечто жизненно важное находится в подавленном состоянии.

Вместо того чтобы убегать прочь от этого омута, следует погрузиться в него и увидеть, что ожидает нас на новой стадии жизни. Каждый такой заболоченный участок местности являет собой текущее психическое состояние, смысл которого можно постичь только в том случае, если хватит мужества преодолеть возникшую преграду. Когда корабль среднего возраста начинает бросать задний якорь и затягивать в стремнину, следует спросить себя: «Что это значит для меня? Что говорит мне моя психика? И что мне с этим делать?»

Чтобы обратиться к своему эмоциональному состоянию и вступить с ним в прямой диалог, требуется немало мужества. Но именно в таком диалоге

находится ключ к интеграции личности. Душевные омуты скрывают в своих глубинах и потайной смысл, и призыв к расширению сознания. Только приняв на себя серьезнейшую ответственность за свою жизнь, можно услышать этот призыв и понять глубинный смысл. И если мы это сделаем, ужас отступит перед натиском обретенного смысла, достоинства и возродившейся цели жизни.

### ***Великая диалектика***

Для описания диалога, который человек обязательно ведет с самим собой, Юнг использовал одно из соотнесенных немецких слов, *Auseinandersetzung*. В переводе с немецкого оно означает «замена одной вещи на другую», то есть является образным выражением для конфронтации, или диалектического противоречия. Это то, что присутствует, например, в отношениях между аналитиком и анализандом, а также внутри бессознательного у каждого из нас.

Как должен проходить такой диалог? Уже говорилось, что необходимо задавать обычные вопросы: «Кем являюсь я в данной ситуации, чьи голоса я слышу?», а также проводить ежедневные медитации и, возможно, применять более активную форму рефлексии, например, дневниковые записи.

В начале этой книги я предположил, что наше видение мира можно сравнить с взглядом через призму своего детства и своей культуры, через оптическое устройство, преломляющее свет и искажающее получаемое изображение. Накопленные в ходе жизни переживания интериоризируются, подкрепляются, расщепляются, а затем приобретают контроль над нашим настоящим, когда, в качестве комплексов, они вторгаются в сознание и подавляют его. Тогда мы неизбежно сталкиваемся со следующим вопросом: «Кто же я такой, если я — это не мое Эго и не мои компо-



лексы?» Чтобы разрешить эту дилемму, мы должны погрузиться в великую диалектику. Отступая от оси Эго–Мир, которая доминирует в первой половине человеческой жизни, мы сталкиваемся с необходимостью вступления в диалог между Эго и самостью. Как мы уже видели, самость проявляет свою возрастающую целенаправленность через множество разных побуждений. Независимо от того, являются ли эти побуждения соматическими, аффективными или духовными, все они выражают нашу потребность вернуться обратно, на хорошо знакомую жизненную стезю.

Возможно, самым полезным приемом для вступления во внутренний диалог является работа со своими сновидениями. В нашей культуре укоренилось пренебрежительное отношение к внутренней жизни, и потому она не придает какого-либо значения сновидениям. Но человеческая психика сообщает о себе через образы сновидений — образы, которые выглядят достаточно причудливо и странно для Эго, хотя они воплощают в себе энергию и телеологию самости. Когда мы сумеем узнать скрытый смысл образов, нам откроется такая глубокая мудрость, которую нельзя почерпнуть ни в одной книге, ни в одном социальном институте. Это истинно принадлежит только нам и никому другому. Если мы сможем уяснить для себя смысл хотя бы некоторых своих снов и последовать их советам, то будем лучше представлять, кто мы такие, что для нас правильно и куда нас зовет нас наша истинная сущность. Нигде больше мы не найдем такую достоверную информацию о себе, кроме как в богатейшей персональной мифологии, извлеченной нами из ночных глубин.

Существует также разработанный Юнгом метод активного воображения. Он не похож на фрейдовский метод свободных ассоциаций и не является разновидностью медитации. Это способ активизации

образной сферы через рисунок, ваяние, танцы или что-то иное, который позволяет вступить в контакт с содержащимся в образе эмоциональным зарядом. Этот тип *Auseinandersetzung* не только помогает сознанию уяснить смысл образов сновидения, но и способствует развитию диалога между Эго и самоотсутствием.

В процессе занятия аналитической практикой мне каждую неделю приходится выслушивать от своих пациентов около сорока снов. Спустя какое-то время начинают явно проступать повторяющиеся мотивы. Но в тот момент, когда Эго считает, что ему все ясно, психика начинает выдвигать фортели и путать все карты. Для такой работы требуется терпение и смирение, но никакой иной подход не позволяет установить такую полную и непосредственную связь с душой, с теми процессами, которые пронизывают таинственный космос, существующий внутри каждого из нас. Из сотен примеров сновидений, которые может привести любой аналитик, я выбрал для обсуждения нашей темы два сна, которые более повествовательны и композиционно более целостны, чем другие.

Первый — сон сорокадвухлетней женщины, которая, вырастив детей, снова пошла учиться в колледж. Вполне понятно, что из-за длительного перерыва в учебе у нее не было внутреннего ощущения безопасности. В самом начале учебы у нее появилось сильное влечение к профессору X. Ее влюбленность длилась несколько месяцев, после чего ей приснился сон:

Я иду по коридору и вижу профессора Y, которая находится в своем кабинете. Она окликает меня и приглашает войти. Странно, что у нее есть пенис, и мы занимаемся любовью прямо на полу ее кабинета, входная дверь которого по-прежнему открыта. Я поражена тем, что случилось, но чувствую, что так надо. Я выхожу обратно в коридор

и вижу, как ко мне приближается профессор Х. Я изображаю понимающую улыбку, которая его озадачивает, и прохожу мимо.

Этот сон привел женщину в сильное смущение, и некоторое время она не решалась рассказать его терапевту, так как стеснялась существующего в нем откровенного намека на однополую любовь. В действительности этот сон имеет очень позитивный смысл, ибо указывает на появление кардинальных изменений. Влечение к профессору Х символизирует все, что прежде было у нее недоразвито — ее анимус, ее потребность в карьерном росте и в новых перспективах. Профессор Y, которую сновидица знала лишь поверхностно, представляет для нее модель женщины с развитым анимусом и в то же время с не развитой женской идентичностью. Таким образом, на субъективном уровне половой акт с профессором Y означал связь, интеграцию ее собственной маскулинности и фемининности. Эта связь, проявившаяся в ее бессознательном в форме полового акта, помогла ей узнать о себе нечто такое, что сняло необходимость в проецировании на профессора Х. Символическая работа со сновидением и обсуждение со сновидицей вопроса о том, как ей добиться баланса существующих внутри нее противоположностей, позволили ей лучше понять стоящие перед ней задачи личностного развития.

Тридцатилетнему мужчине приснилось, что он приезжает в великолепный особняк, где идет комедия Шекспира «Сон в летнюю ночь», поставленная в жанре эротического балета. Его попросили принять участие в танце, и он стал танцевать, пока ему не позвонила мать и не попросила его срочно вернуться и помочь ей решить какие-то проблемы. В конце сна он пришел в ярость, что его оторвали от приятного для него занятия, но вместе с тем он чувствовал себя обязанным выполнить требование матери.

В реальной жизни сновидца и его мать разделял целый континент, но психологически он по-прежнему жил с ней рядом. Он страдал от периодически накатывающей депрессии, погружаясь в трясину негативной анимы, и в любых человеческих отношениях боялся определенности. Этот сон оказался подарком самости, картой с нанесенным на ней рельефом его внутреннего мира. Как бы ни был он далек от матери географически, психологически он все еще находился у нее «под контролем», по-прежнему оставаясь жертвой детских притеснений. В то же время он чувствовал, что пропускает «праздник жизни», который у него ассоциировался с балетом, поставленным по комедии Шекспира. Внутренняя энергия образов свидетельствовала о глубине его травмы и ее последствиях. Короче говоря, сон подчеркивал его желание выйти из-под влияния материнского комплекса и освободить свою аниму, которая, по определению Юнга, является «архетипом самой жизни»\*.

Чем чаще человек видит такие каждодневные драмы, тем больше он начинает верить в эту таинственную внутреннюю энергию, которую Юнг назвал самостью. В этой огромной вселенной мы вовсе не лишены помощи и возможности обрести смысл жизни. Мы обладаем богатым и резонирующим бессознательным, которое общается с нами через симптоматику повседневной жизни, а также через обрывки снов и продукты активного воображения. При переходе через Перевал наша задача заключается в том, чтобы доброжелательно и уважительно задать вопрос населяющим наше сновидение образам: «Из каких уголков моей психики они появились, на что намекают и что говорят о моем поведении?»

---

\* «Archetypes of the Collective Unconscious», *The Archetypes and the Collective Unconscious*, CW 9i, par. 66.

Единственный способ по-настоящему пересмотреть отношение к своему Я — продолжить диалог между Эго и самостью. Совсем не обязательно проходить формальный курс психотерапии; необходимы только мужество и постоянная дисциплина, чтобы ежедневно «вслушиваться в себя». Когда мы будем в состоянии собрать и интегрировать все, что узнаем, то больше не будем ощущать себя одинокими, оставаясь наедине с самими собой. Когда мы сможем интериоризировать наш диалог, сохраняя при этом контакт с внешним миром, то почувствуем ту связь с мировой душой, которую раньше обеспечивали древние мифы и религии. Мы заново узнаем то, что знали наши предки: что мрак излучает свет, а тишина издает звуки. Если у нас хватит мужества и внутренней дисциплины, чтобы уйти в себя и ощутить эту великую полемику с душой, значит, мы оставим свой след в Вечности.

### *Momento mori*

Джереми Бентам, английский философ, социолог и экономист XIX века, был во всех отношениях блестящим человеком. Вплоть до недавнего времени любой человек, попавший в список избранных, мог встретиться с ним, если можно так выразиться, в Лондонской школе экономики. Оказывается, мистер Бентам оставил завещание, в котором выделялись деньги на проведение ежегодного обеда в его честь. Все вроде бы прекрасно, но при этом существовало одно условие: на обед Его Забальзамированное Величество ввозили на кресле и усаживали на почетное место за столом. Можно себе представить, какая высокоинтеллектуальная беседа могла протекать за таким обедом. Наверное, гостям было не слишком приятно смотреть на хозяина с таким бледным лицом?

Историю Джереми Бентама можно считать типичной для западной культуры. Утратив мифологическую основу и сдвинув критерии оценки собственного достоинства на материальное благополучие и социальный статус, современная западная культура стала рассматривать смерть как врага человечества. Хорошо известно, что в настоящее время тема смерти — единственная неподходящая тема для беседы в гостях. По мнению таких общественно-политических обозревателей, как Джессика Митфорд («Как умирают американцы»), Эрнст Беккер («Отрицание смерти») и Элизабет Кублер-Росс («О смерти и умирании»), в Америке существует особая проблема, связанная с главным фактом жизни: то, что все люди смертны.

Этот очевидный факт оказывает серьезное влияние на жизнь людей. В процессе перехода через Период ревал на смену магическому детскому мышлению и героическому мышлению стадии первой взрослости приходит неумолимое осознание временности и конечности бытия. Та сила, которая дает нам жизнь, Эрос, одновременно и истощает нас. Это грустное обстоятельство очень кратко и емко выразил Дилан Томас: «Меня погубит та растворенная в зелени могучая сила, которая заставляет распуснуться цветок»\*. Зеленый эрос молодости, подобно взрывателю, взведенному на самоуничтожение, в среднем возрасте начинает восприниматься уже с леденящим ощущением неминуемости собственной смерти. Поэтому не приходится удивляться, что пожилой человек убегает с «юным сладким созданием» — женщиной, которая пользуется косметикой и разными ухищрениями в одежде и причёске, чтобы скрыть свой возраст и потливость, и употребляет минеральную воду, чтобы избавиться от отрыжки. На такое

---

\* «The Force That Trough the Green Fuse Drives the Flower», *Collected Poems*, p. 10.

поведение людей вдохновляет страх перед старостью и смертью.

Почему же мы желаем навсегда остаться молодыми? Возможно, было бы совсем неплохо заменить некоторые изношенные части тела на новые, более прочные и эластичные, но зачем же надеяться на возвращение обратно, в беззаботное прошлое? Ответ совершенно ясен: человек хочет воспринимать жизнь не в ее динамике, а как нечто постоянное, он не готов увидеть в ней последовательность умираний и возрождений, он не способен совершить полноценное странствие, предпочитая как можно дольше оставаться в известных и комфортных для него условиях. И тогда пластическая операция стирает следы жизненных баталий, а в обществе начинает править бал подростковая культура.

Греческий миф о Тифоне рассказывает о человеке, который обладает бессмертием, но при этом физически продолжает стареть. Глядя, как сохнет и разрушается его тело, он умоляет богов сделать его смертным. Наконец, боги внимают его мольбе. Это история о Джереми Бентоне и обо всех нас. Время неумолимо, и всем нам уготовано превратиться в прах.

В среднем возрасте совершенно естественно страдать из-за истощения жизненной энергии и потери всего, что мы так старались сберечь. Но в глубине этого страдания содержится скрытое приглашение. Нам предлагается сместить свои интересы и способности на совершение следующего этапа странствия, перейти от целей, связанных с внешними достижениями и приобретениями, к задачам внутреннего развития. С точки зрения человека, находящегося на стадии первой взрослости, вторая половина жизни кажется страшным и тягостным спектаклем. Мы теряем друзей, товарищей, детей, социальный статус и, наконец,— свою жизнь. Но если дела обстоят так,

как утверждают все мировые религии — что веления богов основаны на законах природы,— нам следует проникнуться великой мудростью происходящего процесса. Вместо того чтобы следовать юношескому мировоззрению, для которого понятие «безопасность» определяется только с точки зрения незрелого Эго, гораздо важнее обрести такую жизненную силу, которая позволила бы поддерживать нас на протяжении взлетов и падений на протяжении всего жизненного пути.

Я имел честь присутствовать при смерти некоторых людей, чей процесс умирания протекал более осознанно, чем у многих других. Одна из них, Анжела, сидела в той же комнате, где сейчас сижу я, и говорила: «Я надеялась, что со мной этого не случится, но оказалось, что это — самое лучшее, что было у меня в жизни». Она признала, что пожирающий ее рак в конечном счете заставил ее жить. Она жила спокойной, достойной жизнью, выполняла все свои обязательства, но при этом никогда не знала саму себя. В процессе анализа она активизировала недоступные ранее части ее личности; она училась музыке, каратэ и рисованию. Я испытывал благоговейный трепет от ее мужества и возрастающей человечности, а также от ее житейской мудрости. К моменту своей смерти она добилась чего-то большего, чем изначально было у нее: необыкновенного смирения и осознания величия своего душевного странствия. Человек, который когда-то пришел ко мне за помощью, с тех пор неоднократно помогал и мне самому.

Страдания, переживаемые на Перевале в середине пути, могут превратиться в такого рода достижения. По иронии судьбы, то, что приобретается, в перспективе будет утрачено, ибо отказ Эго от прежних установок открывает человеку видение более масштабной реальности. Если бы мы были бессмертны, ничто не имело бы никакого смысла, ничто не имело



бы своей цены. Но мы не бессмертны, а потому имеет значение каждый сделанный нами выбор. Именно совершая выбор, мы становимся людьми и находим смысл своей жизни. Парадокс заключается в том, что самодостаточность и достоинство, ужас и надежда, присущие человеческому бытию, определяются именно его конечностью. Как раз об этом говорил Уоллес Стивенс, отметив, что «Смерть — это мать красоты»\*. Красота порождает ужас, что подтверждает исконное человеческое желание: больше ужаса, больше красоты.

Мы понимаем, что выжили, пройдя через Период в середине пути, если больше не цепляемся за наше прошлое, если больше не ищем удачи, подарка судьбы или вечной молодости. Смысл жизни, понимаемой как постепенное сокращение возможностей и суровая реальность безвозвратных потерь, постепенно трансформируется за счет ослабления прежних привязанностей Эго и начала погружения к глубинам таинства.

Как всегда, этот парадокс, отмеченный еще две тысячи лет назад Иисусом, уловил поэт, который сказал, что для того, чтобы прожить достойную жизнь, мы должны научиться ее терять. В своей девятой «Дуинской элегии» Рильке пишет о цикле смерти:

Вечно была ты права, и твое святое найтё —  
надежная смерть.  
Видишь, я жив. Отчего? Не убывают ни детство,  
ни грядущее. В сердце моем возникает  
сверхсчетное бытие\*\*.

---

\* «Sunday Morning», *The Collected Poems of Wallace Stevens*, p. 106.

\*\* *Duino Elegies*, p. 73. — Рус. пер.: Рильке Р.М. *Часослов: Стихотворения*. Харьков; М.: ФОЛИО, АСТ, 2000, с. 323. Перевод В. Микушевича.

Парадокс заключается в том, что, только отбросив все, что нашли, мы выйдем за пределы иллюзорной гарантии безопасности и идентичности; прошлое должно быть забыто. Самое странное, что после этого наше сердце переполнится ощущением полноты бытия. Тогда мы совершим шаг от знаний, наполняющих нашу голову, к мудрости сердца.

### *Лучезарная пауза*

Я не знаю лучшего определения жизни, чем то, которое дал Юнг: «Жизнь — лучезарная пауза между двумя великими таинствами, которые в действительности — суть одно»\*. Тайна, которая открывается нам с помощью узкого проблеска бытия, называемого сознанием, — это еще не вся тайна. Мы никогда не придем к тому, чтобы однажды окончательно и определенно понять, в чем заключалось наше душевное странствие. Мы можем лишь постараться, насколько это получится, совершить его максимально осознанно.

Современный греческий поэт Кавафи так сформулировал этот парадокс: цель странствия, по видимому, заключается в самом странствии. Его стихотворение называется «Итака»; такое имя носил город, из которого Одиссей отправлялся в поход и в который он собирался вернуться. Одиссей — это прототип странника, живущего внутри каждого из нас. Посоветовав Одиссею помолиться, чтобы путь его был длинным, с множеством приключений, поэт предостерегает, чтобы тот не спешил с возвращением. И если он хочет в конечном счете вернуться в родную гавань, то следует помнить о том, что

---

\* *Letters*, vol. 1, p. 483.

Итака подарила тебе прекрасное путешествие.  
Без нее ты никогда бы не отправился в дорогу.  
Но она не дала тебе больше ничего.  
И если ты считаешь ее бедной, знай, что Итака  
тебя не обманывала.  
Обретя великую мудрость, получив такой опыт,  
ты обязательно должен понять, что такое Итака\*.

Наша Итака — это не место для пристанища или отдыха; это энергия, которая активизирует и подпитывает наше странствие.

В течение второй половины жизни, когда бы она ни наступила, старый мир Эго может попрежнему требовать сохранения верности себе. Однако чувство реальности зависит от него уже гораздо в меньшей степени. Разумеется, потерю социальных ролей можно сравнить со смертью, но осознанное расставание с ними может положить начало процессу трансформации, и мы поступим мудро, если будем поддерживать этот процесс, а не препятствовать ему. Когда мы выйдем из этого духовного тупика, многие прежние потребности Эго нам больше не покажутся такими же важными, как раньше.

Признаком того, что человек еще не прошел через Перевал, является его сохраняющаяся тяга к типичным для стадии первой зрелости видам деятельности, связанным с укреплением собственного Эго. Он еще не понял, что эти деятельности представляют собой проекции на временные и мнимые иконы. Это иллюзорные идолы, которые необходимо мы во время взросления, но впоследствии они только сбивают нас с нашего пути. Разумеется, само по себе наше странствие является символическим; это образ движения, развития, отношений эроса и танатоса, усилия, необходимого для воплощения смысла. Наша задача в среднем возрасте состоит в том, чтобы стать достаточно сильными для того, чтобы отказать

---

\* *The Complete Poems of Cavafy*, p. 36–37.

ся от порывов Эго, свойственных первой половине жизни, и открыть для себя широкое поле новых интересов.

Переживание кризиса среднего возраста — не только разрушение сути нашего Я, но и крушение наших ожиданий. Глядя на тех людей, которые прошли через этот кризис раньше нас, мы, естественно, обращаем внимание на способы и формы их поведения и на их социальные установки. Мы исходим из предположения, что если перейдем эти образцы, то наверняка уясним для себя смысл нашего существования. Когда оказывается, что это не так, мы испытываем чувство разочарования, переживаем тревогу и даже предательство. Мы понимаем, что, оказывается, никто на самом деле не знает, что такое жизнь и в чем ее загадка. Те, кто утверждают, что знают это, либо по-прежнему находятся в плену у своих проекций, либо просто занимаются саморекламой; в лучшем случае они поняли самих себя, но не нас. Нет и не может быть никаких гуру, ибо каждому человеку суждено пройти свой, не похожий на другие, путь.

Юнг напоминает нам о том, что боль — это душевные страдания тех, кто пытался «удовлетворить себя неполными или неправильными ответами на вопросы, которые ставила перед ними жизнь»\*. Поэтому, признав свою жизнь ограниченной, свои горизонты узкими, свое видение примитивным, нам остается либо покинуть корабль, либо отправиться в странствие. Что же до тех, кто беспокоится, как отразится их странствие на остальных, им следует напомнить, что лучший способ помочь остальным заключается в том, чтобы сделать свою жизнь настолько понятной, чтобы они могли свободно жить своей собственной жизнью. Юнг признавал, что это утверждение осно-

---

\* См. примечание на с. 161.

бенно справедливо по отношению к родителям и детям. Рильке пишет:

Но вечером вдруг встанет кто-нибудь,  
уйдет из дома и пойдет, пойдет —  
ведь где-то, на востоке, церковь ждет.  
Его проводят, как в последний путь.  
А вот другой: привычного жилья  
не покидал, далеко не ходил.  
Уйдут искать по свету сыновья  
ту церковь, про которую забыл\*.

После перехода через перевал середины жизни ни никто не может сказать, куда дальше занесет нас наше странствие. Мы лишь знаем, что должны взять на себя ответственность за свою жизнь, что путь, который пошли другие, не обязательно нам подходит, и что то, что мы ищем, в конечном счете находится внутри, а не вне нас. Согласно легенде о Граале, записанной много веков назад, «постыдная вещь — идти дорогой, проложенной другими»\*\*. Только изнутри мы воспринимаем побуждения души; и именно повышенное внимание к внутренней, а не внешней истине отличает вторую стадию взрослости от первой. И снова Юнг напоминает нам: «Личностью становится только тот, кто сознательно следует зову внутреннего голоса»\*\*\*.

Акт осознания имеет главенствующее значение; в противном случае мы окажемся во власти комплексов. Герою, живущему в каждом из нас, необходимо ответить на призыв к индивидуации. Нам следует отвлечься от какофонии внешнего мира, чтобы прислушаться к своему внутреннему голосу. Если мы позволим себе

---

\* Рильке Р.М. *Часослов: Стихотворения*. Харьков; М.: ФОЛИО, АСТ, 2000, с. 344. .

\*\* Chretien de Troyes, *The Story of the Graal*, p. 94.

\*\*\* «The Development of Personality», *The Development of Personality*, CW 17, par. 308.

жить устремлениями души, то станем независимой личностью. Мы можем стать чужими для тех, кто считал, что нас знает, но, по крайней мере, мы больше не будем чужими по отношению к самим себе.

Осознание перехода через Перевал требует отделения представления о самом себе от совокупности интегрированных нами знаний. При этом наше мышление постепенно совершает переход от магического к героическому, а затем — к человеческому. Наши отношения с другими людьми становятся менее зависимыми; мы меньше спрашиваем окружающих, а больше — самих себя. Наше Эго получает синяки, и нам следует сформировать иное отношение к внешнему миру: карьере, отношениям с людьми, источникам эмоциональной поддержки и удовлетворения. Задавая вопросы себе, мы тем самым избавляем себя от разочарования, что не получили от других чего-то того, чего у них просто не было; мы признаем, что их прямая ответственность, равно как и наша, — совершить свое собственное странствие. Мы все больше приходим к осознанию конечности телесного и хрупкости, присущей всему человеческому.

Если у нас хватит мужества, переход через Перевал после своего завершения в конце концов снова вернет нас к жизни. Странно, ибо вместе с тревогой рождается трепетное ощущение свободы. Мы даже можем прийти к такой установке сознания: совершенно неважно, что происходит вовне, пока сохраняется жизненно важная связь со своим Я. Вновь обретенная связь со своей внутренней жизнью оказывается более ценной, чем нарушение баланса во внешней жизни. Оказывается, что богатство, которое приносит душевное странствие, значит ничуть не меньше, чем награды, полученные в результате социальных достижений.

Вспомним главный вопрос Юнга: «Связаны ли мы с чем-то бесконечным или нет?»\* Либо мы при-

---

\* См. примечание на с. 170.

вносим в свою жизнь нечто существенное, либо она оказывается потраченной впустую. Огромная мистическая энергия, которая сосредоточена в зачатии, на какое-то время сохраняется у нас внутри и затем перетекает дальше. Давайте будем благодарными господами на этой земле, давайте сознательно примиримся с лучезарной паузой.

И, наконец, давайте постараемся быть достойными эпитафии, которую написал Рильке:

Круги моей жизни все шире и шире,  
надвещные — вещные суть.  
Сомкну ли последний? Но, видя в мире  
суть, я хочу рискнуть.  
Покуда вокруг Господа, башни веков,  
не вскинется дней моих тьма...  
Не важно кто — сокол я, вихрь облаков,  
высокий ли стих псалма\*.

---

\* Рильке Р.М. *Часослов: Стихотворения*, с. 364.

# ИЗБРАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

## **On Midlife (Кризис среднего возраста)**

Sharp, Daryl. *The Survival Papers: Anatomy of a Midlife Crisis*. Toronto: Inner City Books, 1988.

Sheehy, Gail. *Passages: Predictable Crises of Adult Life*. New York: Bantam, 1977.

Stein, Murray. *In MidLife: A Jungian Perspective*. Dallas: Spring Publications, Inc., 1983.

## **On Women (Женская психология)**

Carlson, Kathie. *In Her Image: The Unhealed Daughter's Search for Her Mother*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1988.

Godwin, Gail. *Father Melancholy's Daughter*. New York: Morrow, 1991.

Johnson, Robert. *She: Understanding Feminine Psychology*. New York: Harper and Row, 1977. Роберт Джонсон. *Она: глубинные аспекты женской психологии*. Перевод с английского. М.: КогитоЦентр, 2005.

Leonard, Linda. *The Wounded Woman: Healing the Father-Daughter Relationship*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1983.

McNeely, Deldon Anne. *Animus Aeternus: Exploring the Inner Masculine*. Toronto: Inner City Books, 1991.

Perera, Sylvia Brinton. *Descent to the Goddess: A Way of Initiation for Women*. Toronto: Inner City Books, 1981.

Woodman, Marion. *Addiction to Perfection: The Still Unravished Bride*. Toronto: Inner City Books, 1982.

Woodman, Marion. *The Pregnant Virgin: A Process of Psychological Transformation*. Toronto: Inner City Books, 1985.



Woodman, Marion. *The Ravaged Bridegroom: Masculinity in Women*. Toronto: Inner City Books, 1990. Мэрион Вудман. *Опустошенный жених: женская маскулинность*. Перевод с английского. М.: КогитоЦентр, 2006.

### **On Men (Мужская психология)**

- Bly, Robert. *Iron John: A Book About Men*. Reading, Mass: AddisonWesley Publishing Co., 1990.
- Comeau, Guy. *Absent Fathers, Lost Sons: The Search for Masculine Identity*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1991.
- Hopcke, Robert. *Men's Dreams, Men's Healing*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1989.
- Johnson, Robert. *He: Understanding Male Psychology*. New York: Harper and Row, 1977. Роберт Джонсон. *Он: глубинные аспекты мужской психологии*. Перевод с английского. М.: КогитоЦентр, 2005.
- Keen, Sam. *Fire in the Belly: On Being a Man*. New York: Bantam, 1991.
- Levinson, Daniel J. *The Seasons of a Man's Life*. New York: Ballantine, 1978.
- Monick, Eugene. *Castration and Male Rage: The Phallic Wound*. Toronto: Inner City Books, 1991. Юджин Моник. *Кастрация и мужская ярость: фаллическая травма*. Перевод с английского. М., 1999.
- Monick, Eugene. *Phallos: Sacred Image of the Masculine*. Toronto: Inner City Books, 1987. Юджин Моник. *Фаллос: священный мужской образ*. Перевод с английского. М., 2000.
- Moore, Robert and Gillette, Douglas. *King, Warrior; Magician, Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine*. San Francisco: Harper and Row, 1990.

### **On Relationship (Психология межличностных отношений)**

- Bertine, Eleanor. *Close Relationships: Family, Friendship, Marriage*. Toronto: Inner City Books, 1992.
- Sanford, John. *The Invisible Partners: How the Male and Female in Each of Us Affects Our Relationships*. New York: Paulist Press, 1980.
- Sharp, Daryl. *Getting to Know You: The Inside Out of Relationship*. Toronto: Inner City Books, 1992.

### **Typology (Типология)**

- Kiersey, David and Bates, Marilyn. *Please Understand Me: Character and Temperament Types*. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Press, 1984.

- Sharp, Daryl. *Personality Types: Jung's Model of Typology*. Toronto: Inner City Books, 1987.
- Inner Work (Внутренняя работа)
- Abrams, Jeremiah. *Reclaiming the Inner Child*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990.
- Carotenuto, Aldo. *Eros and Pathos: Shades of Love and Suffering*. Toronto: Inner City Books, 1989.
- Hall, James. *Jungian Dream Interpretation: A Handbook of Theory and Practice*. Toronto: Inner City Books, 1983.
- Hall, James. *The Jungian Experience: Analysis and Individuation*. Toronto: Inner City Books, 1986.
- Jaffe, Lawrence w. *Liberating the Heart: Spirituality and Jungian Psychology*. Toronto: Inner City Books, 1990.
- Johnson, Robert. *Inner Work: Using Dreams and Active Imagination for Personal Growth*. San Francisco: Harper and Row, 1986. Роберт Джонсон. *Мы: глубинные аспекты психологии романтической любви*. Перевод с английского. М.: КогитоЦентр, 2005.
- Storr, Anthony. *On Solitude: A Return to the Self*. New York: Ballantine Books, 1988.

# ЛИТЕРАТУРА

- Agee, James. *A Death in the Family*. New York: Bantam, 1969.
- Alighieri, Dante, *The Comedy of Dante Alighieri*. Trans. Dorothy Sayers. New York: Basic Books, 1963.
- Apollinaire, Guillaume. In *An Anthology of French Poetry from Nerval to Valery in English Translation*. New York: Doubleday Anchor Books, 1962.
- Aristotle. *Poetics*. Ed. and trans. Francis Ferguson. New York: Hill and Wang, 1961.
- Arnold, Matthew. *Poetry and Criticism of Matthew Arnold*, New York: Houghton Mifflin, 1961.
- Baudelaire, Charles. In *An Anthology of French Poetry from Nerval to Valery in English Translation*. New York: Doubleday Anchor Books, 1962.
- Bernbaum, Ernest, ed. *Anthology of Romanticism*. New York: The Ronald Press Co., 1948.
- Berthoud, Roger. *The Life of Henry Moore*. New York: Dutton, 1987.
- Bonhoefer, Dietrich. *Letters and Papers from Prison*. Trans. Eberhard
- Bethage. New York: MacMillan, 1953.
- Campbell, Joseph. *The Power of Myth*. With Bill Moyers. New York: Doubleday, 1988.
- Campbell, Joseph. *This Business of the Gods...* Based on the documentary film series of the same name. Joseph Campbell in conversation with Fraser Boa. Caledon East, ON: Windrose Films Ltd., 1989.
- Cavafy, C.P. *The Complete Poems of Cavafy*. Trans. Rae Dalven. New York: Harcourt, Brace and World, 1961.
- Cheever, John. *The Stories of John Cheever*. New York: Alfred A. Knopf, 1978.

- Cummings, E.E. *Poems 1923A-1954*. New York: Harcourt, Brace and Co., 1954.
- de Troyes, Chretien. *The Story of the Grail*. Trans. R.W. Linker. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1952.
- Dostoyevsky, Fyodor. *Notes from Underground*. Trans. Andrew McAndrew. New York: Signet, 1961.
- Dunn, Stephen. *Landscape at the End of the Century*. New York: W.W. Norton and Co., 1991.
- Dunn, Stephen. *Not Dancing*. Pittsburgh: Carnegie Mellon University Press, 1984.
- Eliot, T.S. *The Complete Poems and Plays*. Harcourt, Brace and World, 1952.
- Eliot, T.S. *In Critical Theory Since Plato*. Ed. Hazard Adams. New York: Harcourt, Brace, Jovanovich, Inc., 1970.
- Ellman, Richard. *Yeats: The Man and the Masks*. New York: Dutton, 1948.
- Flaubert, Gustave. *Madame Bovary*. Trans. Paul de Man. New York: W.W. Norton and Co., 1965.
- Fry, Christopher. *A Sleep of Prisoners*. New York: Oxford University Press, 1951.
- Gilligan, Carol. *In a Different Voice*. Cambridge: Harvard University Press, 1982.
- Goethe, Johann Wolfgang von. *Faust*. Trans. Walter Kaufmann. New York: Anchor Books, 1962.
- Halpern, Howard M. *How to Break Your Addiction to a Person*. New York: Bantam, 1983.
- Heidegger, Martin. *Being and Time*. Trans. John Macquarrie. New York: Harper and Row, 1962.
- Hillman, James. *Healing Fiction*. Barrytown, NY: Station Hill Press, 1983.
- Hobbes, Thomas. *Selections*. New York: Charles Scribner's Sons, 1930.
- Holderlin, Friedrich. *An Anthology of German Poetry from Holderlin to Rilke*. Ed. Angel Flores. New York: Doubleday Anchor Books, 1960.
- Hugo, Richard. *Making Certain It Goes On: The Collected Poems of Richard Hugo*. New York: W.W. Norton and Co., 1984.
- Ibsen, Henrich. *A Doll's House and Other Plays*. New York: Penguin, 1965.
- Jung, C.G. *Letters* (Bollingen Series XCV). 2 vols. Trans. R.E.C. Hull. Ed. G. Adler, A. Jaffe. Princeton: Princeton University Press, 1973.
- Jung, C.G. *The Collected Works* (Bollingen Series XX), 20 vols. Trans. R.F.C. Hull. Ed. H. Read, M. Fordham, G. Adler, Wm. McGuire. Princeton: Princeton University Press, 1953–1979.

- Jung, C.G. *Memories, Dreams, Reflections*. Trans. Richard and Clara Winston. Ed. A. Jaffe. New York: Vintage Books, 1965.
- Kafka, Franz. *Selected Short Stories of Franz Kafka*. Trans. Willa and Edwin Muir. New York: The Modern Library, 1952.
- Kazantzakis, Nikos. *The Last Temptation of Christ*. New York: Simon and Schuster, 1960.
- Kazantzakis, Nikos. *The Saviors of God*. Trans. Kimon Friar. New York: Simon and Schuster, 1960.
- Kean, Sam and Valley Fox, Anne. *Your Mythic Journey*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1989.
- Lincoln, Abraham. *The Lincoln Treasury*. Chicago: Wilcox and Follet, 1950.
- Moore, Katherine. *Victorian Wives*. London: Allison and Busby, 1987.
- Moore, Marianne. *The Complete Prose of Marianne Moore*. New York: Viking, 1986.
- Nietzsche, Friedrich. *The Portable Nietzsche*. Trans. Walter Kaufmann. New York: Viking, 1972.
- O'Neill, Eugene. *Complete Plays*. New York: Viking, 1988.
- Pagels, Elaine. *The Gnostic Gospels*. New York: Vintage Books, 1981.
- Pascal, Blaise. *Pensees*. New York: Dutton, 1958.
- Plath, Sylvia. *The Collected Poems*. New York: Harper and Row, 1981.
- Price, Martin. *To the Palace of Wisdom*. New York: Doubleday, 1964.
- Rilke, Rainer Maria. *Duino Elegies*. Trans. C.F. MacIntyre. Berkeley: University of California Press, 1963.
- Rilke, Rainer Maria. *Letters of Rainer Maria Rilke*. Trans. Jane Green and M.D. Herter Norton. New York: W.W. Norton and Co., 1972.
- Rilke, Rainer Maria. *Letters to a Young Poet*. Trans. M.D. Herter Norton. New York: W.W. Norton and Co., 1962.
- Rilke, Rainer Maria. *Selected Poems of Rainer Maria Rilke*. Trans. Robert Bly. New York: Harper and Row, 1981.
- Roethke, Theodore. *The Collected Poems of Theodore Roethke*. New York: Doubleday and Co., 1966.
- Roth, Philip. *Goodbye, Columbus and Five Short Stories*. Boston: Houghton Mifflin, 1959.
- Stevens, Wallace. *The Collected Poems of Wallace Stevens*. New York: Alfred A. Knopf, 1954.
- Terence. *Comedies*. Chicago: Aldine Publishing Co., 1962.

- Thomas, Dylan. *Collected Poems*. New York: New Directions Publishing Co., 1946.
- Thoreau, Henry. *The Best of Walden and Civil Disobedience*. New York: Scholastic Books, 1969.
- Untenneyer, Louis, ed. *A Concise Treasury of Great Poems*. New York: Simon and Schuster, 1942.
- von Franz, Marie-Louise. *Projection and ReCollection in Jungian Psychology: Reflections of the Soul*. LaSalle, IL: Open Court, 1988.
- Wagoner, David. *A Place To Stand*. Bloomington, IN: Indiana University Press, 1958.
- Wakoski, Diane. *Emerald Ice: Selected Poems 1962-87*. Santa Rosa, CA: Black Sparrow Press, 1988.
- Whitehead, Alfred North. *Nature and Life*. New York: Greenwood Press, 1968.
- Wordsworth, William. *Poetical Works of Wordsworth*. New York: Oxford University Press, 1960.
- Yeats, William Butler. *The Collected Poems of W.B. Yeats*. New York, MacMillan, 1963.

Научное издание  
Серия «Юнгианская психология»

**Джеймс Холлис**

Перевал в середине пути  
Как преодолеть кризис среднего возраста  
и найти новый смысл жизни

*2А издание, стереотипное*

Редактор — Г.В. Ежова

Обложка — П.П. Ефремов

Компьютерная верстка и графика — Ю.В. Балабанов

Корректор — Е.Е. Мокеева

ИД № 064615 от 07.06.01.

Сдано в набор 03.08.09. Подписано в печать 05.08.09.

Формат 84 x 108/32. Бумага офсетная.

Гарнитура Petersburg. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 10,9 Уч. изд. л. 8,1.

Тираж 2000 экз. Заказ .

Издательство «КогитоЦентр»

129366, Москва, ул. Ярославская, 13

Тел.: (095) 6826102

E-mail: visu@psychol.ras.ru <http://www.cogito.msk.ru>

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных  
диапозитивов в ОАО «Дом печати — Вятка»  
610033, г. Киров, ул. Московская, 122

# «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КНИГА»

магазин при издательстве «КОГИТО-ЦЕНТР»



Наиболее полный ассортимент изданий по психологии – более 1500 наименований

Представлена продукция большинства крупных издательств, а также малотиражные издания университетов и институтов

Широкий ассортимент сертифицированного психодиагностического



В записную книжку

Книги и методики для профессиональных психологов

Ул. Ярославская, д. 13

Издательство  
Книжный магазин  
Оптовый склад

Время работы:  
10<sup>00</sup>–18<sup>00</sup>  
кроме выходных

Г-ца "Космос"  
Посольства РАН  
Пр-т Мира  
ВДНХ

(495) 682-0100, 682-6102 тел./факс  
<http://www.cogito-centre.com>  
E-mail: [post@cogito-centre.com](mailto:post@cogito-centre.com)  
129366, Москва, Ярославская, 13, ООО «КОГИТО-ЦЕНТР»

*Для студентов и преподавателей – учебники, хрестоматии, учебные пособия, словари*

*Для профессионалов, исследователей и практиков – монографии, фундаментальные труды, энциклопедии, руководства, тренинги, бизнес-психология*

*Для родителей и широкой публики – литература по воспитанию, обучению, саморазвитию, научно-популярные издания*



**ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**  
**[www.cogito-shop.com](http://www.cogito-shop.com)**



**Скидки постоянным покупателям до 10%**