

ДЖЕЙМС ХОЛЛИС

ОСМЫСЛЕННАЯ ЖИЗНЬ

Сквозь страхи –
к своему предназначению

ДЖЕЙМС ХОЛЛИС

ОСМЫСЛЕННАЯ ЖИЗНЬ

Сквозь страхи –
к своему предназначению

УДК 159.923.2
ББК 88.52
X72

James Hollis
LIVING AN EXAMINED LIFE: WISDOM FOR
THE SECOND HALF OF THE JOURNEY

Copyright © 2018 James Hollis. This Translation published by
exclusive license from Sounds True, Inc.

Холлис, Джеймс.

X72 Осмысленная жизнь. Сквозь страхи — к своему предназначению / Джеймс Холлис [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Психология души. Путь к осмысленной жизни).

ISBN 978-5-04-197164-9

Джеймс Холлис предлагает сделать 21 шаг, чтобы обнаружить желания и стремления своей души тем, кто стоит на перепутье и понимает, что воспитанные родителями и навязанные обществом ценности ему больше не подходят. Автор красноречиво и доходчиво пишет о том, что волнует людей после 30 лет, обнаруживших себя в кризисе, разочаровывающих отношениях или на работе, которая лишает сил и не приносит удовлетворения.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Яворовский В.Г., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-197164-9

ОТЗЫВЫ

Книга «Жить осмысленно» — это чистое золото: накопленные свидетельства жизни, прожитой глубоко и полно, которые автор прекрасно обработал и которыми щедро делится. Творчество Джеймса Холлиса обеспечивает не только глубокое психологическое понимание вещей, но и возможность применить написанное на практике. Эта книга побуждает нас быть выше обычного признания ужасов предстоящего нам путешествия сквозь годы, но в то же время обещает — подобно верному, заботливому, преданному проводнику в горах — сопровождать нас в восхождении к вершинам подлинного личностного роста. Эту книгу стоит взять с собой в качестве попутчика — сократовского исследователя, мудрого друга, любящего учителя, внимательного наставника.

*МАРТИН ЛЛОЙД-ЭЛЛИОТ,
психолог, психотерапевт, писатель*

Эта книга представляет собой квинтэссенцию мудрости, накопленной за всю жизнь. Читатель, несомненно, найдет в ней полезные советы, позволяющие справиться с жизненными трудностями, и внимательного спутника на своем пути.

*ЛАЙОНЕЛ КОРБЕТТ,
профессор Pacifica Graduate Institute*

Никто не пишет о трудностях созидания полноценной жизни с такой мудростью и теплотой, как Джеймс Холлис. Эта книга — необыкновенный подарок всем нам, вступающим во «вторую половину жизни». Здесь нет банальностей и пустых попыток успокоить вас. Она полна поддержки, юмора и инструментов, которые помогут вам на вашем пути.

*ОЛИВЕР БУРКЕМАН,
колонист Guardian, автор книги «Антидот.
Противоядие от несчастливой жизни»*

Эта книга полна драгоценных мыслей. Некоторые из них мудры, некоторые глубоки, некоторые бесценны. Другие даже забавны, а третьи очевидны. И все же каждая из них необходима и принадлежит единому целому. Как будто Джеймс Холлис изучил внутренний ландшафт каждого из нас, включая самого себя, чтобы собрать ожерелье человеческих истин из каждой стороны души, включая чудесное, обычное и ужасное. Читая его, мы вспоминаем, что являемся людьми в полной мере, именно потому что — а не вопреки! — полностью состоим из света и тени.

*ЯН БАУЭР,
юнгианский психоаналитик, автор книги
«Невозможная любовь, или Почему сердце
должно ошибаться»*

Джеймс Холлис — самый ясный мыслитель из всех, кого я знаю, и пишет он о сложностях и закомплексованности, которые мешают жить полноценной жизнью. Его обширный опыт в области литературы, философии и юнгианской психологии широко представлен в этой важной книге, которая, развеивая иллюзии, описывает работу души, необходимую для решения сложной задачи наполнения нашей жизни смыслом. Он один из наших великих учителей и целителей.

*СТИВЕН ДАНН,
лауреат Пулитцеровской премии в номинации «Поэзия»*

*Посвящается Джилл,
Тарин, Джоне, Сеа
и Тиму, которые всегда со мной.
И моя благодарность
Лиз Харрисон, агенту и другу,
и Гретель Хакансон, редактору и другу.*

Оглавление

Предисловие	9
Глава 1. Выбор остается за вами	12
Глава 2. Пора повзрослеть	22
Глава 3. Отпустите старое	32
Глава 4. Восстановите свой авторитет	42
Глава 5. Стремитесь загладить свою вину	51
Глава 6. Выйдите из родительской тени	56
Глава 7. Пообещайте себе преодолеть застревание	63
Глава 8. Вернитесь к собственной миссии	72
Глава 9. Выберите путь роста	79
Глава 10. Какой дар вы утаиваете от мира?	87
Глава 11. Различайте старые паттерны саморазрушения	94
Глава 12. Расширьте свою картину мира	102
Глава 13. Выбирайте смысл, а не счастье	111
Глава 14. Воздайте должное тому, от чего вы отказались, и разрешите себе наконец быть самим собой	120

Глава 15. Изгоните призраков прошлого	129
Глава 16. Отпустите своих детей	138
Глава 17. Полюбите то, что вам в себе не нравится	144
Глава 18. Помните о разнице между работой, долгом и призванием	153
Глава 19. Выстройте зрелую духовность	162
Глава 20. Разрешите себе быть самим собой	171
Глава 21. Живите осмысленно — вопросами, а не ответами	179
Послесловие	185
Библиография	187
Об авторе	189

Предисловие

Я предлагаю эту книгу, содержащую итоги десятилетий работы со студентами, клиентами, психоаналитиками и с моей собственной личностью, в надежде, что она будет полезна каждому читателю и поможет ему обрести целеустремленность и принять решение быть наконец самим (или самой) собой. Все это звучит так просто, но на самом деле это очень сложно.

За последние тридцать лет я имел честь объехать с презентациями и семинарами четыре континента и налетал более миллиона миль по всему миру. В этих поездках я видел, что трогает людей, заряжает их энергией, напоминает им о чем-то, что они знают, но, возможно, забыли, и, наконец, что заставляет их вернуться к своему пути. Ниже я обобщаю эти очень сложные вопросы в виде ограниченного списка понятных пунктов. Иногда нам нужен список, иногда — напоминание, а иногда — мотивирующий пинок. Эта книга — то самое напоминание, тот самый пинок. Эта книга не обещает ничего легкого. Она просит читателя серьезно отнестись к своей жизни и взять на себя ответственность за нее. В конце концов, мы — единственные постоянные персонажи

в этой затянутой мыльной опере, которую мы называем нашей жизнью. Следовательно, вполне можно утверждать, что мы каким-то образом ответственны за то, как все складывается.

В этой книге содержится двадцать одно пожелание. Ежедневное осознание их изменит вашу жизнь, сделает ее интереснее и ближе к тому, каким должно быть ваше странствие в этом мире.

Я предполагаю, что вы взяли в руки эту книгу не просто так и не ради развлечения. Вы сделали это из-за мучительного любопытства, глубокой, неизбывной боли, нерешенной жизненной проблемы. Более того, вы, скорее всего, хотите прекратить страдания, быстро поправиться и продолжить меняться к лучшему. Если кто-то скажет вам правду — что вы, скорее всего, и дальше будете сталкиваться с подобными проблемами, будете возвращаться к ним снова и снова в новых местах, в новых отношениях, на новых этапах жизни, — вы, скорее всего, не станете слушать и уйдете. Но правда есть правда, и, как отмечал Юнг, мы редко решаем проблемы, но можем их перерасти. Вот о чем эта книга: не о решениях, а об отношении, поведении и дисциплине, которые подталкивают нас к росту — к тому, чтобы превратить нашу изнурительную жизнь в более продуктивное, более понятное путешествие. Поскольку я считаю, что эти идеи требуют осмысления, проникновения сквозь накопленные нами слои сопротивления переменам, *я настоятельно рекомендую читать книгу не целиком, а по главе в день. Только дисциплинированное чтение позволяет идеям проникать в нашу душу.* С этой целью

главы были написаны коротко и по существу. Чтение одной главы в день позволяет лучше усвоить материал, чем беглый просмотр всего текста целиком.

Я надеюсь, что эта книга поможет каждому из нас восстановить уважение к тому, что живет глубоко внутри нас. Поступая так, мы не избежим разочарований и страданий, но мы познаем глубину и достоинство своего истинного пути, получим возможность быть полноправным участником игры в тот краткий миг, который отведен нам на этой меняющейся планете, и наша жизнь станет интереснее, увлекая нас сильнее, чем когда-либо прежде. Только так мы можем вступить на путь души. Как заметил датский богослов Кьеркегор, моряки торгового флота получают приказы о выходе в море в безопасной гавани, а военные моряки получают инструкции только в открытом море. Знаете вы это или нет, но вы уже долгое время носитесь в открытом море души. Пришло время развернуть наши карты, проложить новый курс, повернуть против ветра и плыть вперед, а цель путешествия будет раскрываться по мере нашего продвижения.

*Джеймс Холлис,
Вашингтон, округ Колумбия*

Выбор остается за вами

Мы выброшены из амниотического моря в эту жизнь — привязаны к материи, к гравитации, к смертности. В каждом из нас горит свет, как вольфрамовая искра в лампочке, которая вспыхивает и разгорается на некоторое время, а затем угасает. Откуда и куда мы направляемся, остается загадкой. Кто мы такие на этой планете и с какой целью здесь оказались, тоже остается загадкой. Хотя в мире полно людей, которые расскажут вам, кто вы, что собой представляете и что вам следует делать, а чего не следует, они блуждают в дебрях собственного смятения, страха и потребности в общепринятых верованиях, чтобы сделать свой тревожный путь более спокойным.

Будете ли вы таким, какой вы есть, в этом кратком путешествии, которое мы называем жизнью, или будете ограничивать себя историей, контекстом или чужими навязчивыми воззваниями, в значительной степени зависит от вас. Нет ничего труднее, чем пройти этот путь как можно более осознанно и ответственно, но ни одна задача не привносит в нашу жизнь больше достоинства и смысла. Плавая в этом мерцающем море тайн, мы стремимся найти смысл в происходящем, понять, кто мы такие, к чему привязаны и к чему стремимся, в то время как эпохи идут

своим бессмысленным чередом. И тогда нам необходимо осмыслить свое путешествие.

Итак, что может быть очевиднее первого пункта: выбор за нами. Однако так ли это? Мы выживаем в этой жизни, приспособляясь. Мы узнаём из нашего мира — семьи, популярной культуры, мировых событий, религиозного воспитания и многих других источников, — кто мы такие и что для нас приемлемо, а что — нет, как мы должны себя вести, как поступать, чтобы вписаться в общество, заслужить одобрение окружающих и преуспеть в том мире, в который нас выбросили волны. Исторически сложилось так, что каждая культура провозглашает, будто ее ценности, институты и порядки исходят от богов, священных текстов и почитаемых институтов. Эти «данности» наделены властью и полномочиями карать за нарушения любого рода. Сегодняшний ребенок, выросший в мире виртуальной реальности и видеоигр, точно так же восприимчив к этим воспитывающим и направляющим образам. Мы слишком часто становимся слугами своего окружения, учитывая нашу потребность вписываться в него, получать одобрение окружающих, держаться подальше от опасности.

Например, в 1940-х годах, когда я был ребенком, в обществе существовали довольно четкие социальные определения пола, общественных и экономических классов, расовой, этнической и религиозной принадлежности и определялись приемлемые варианты выбора. Отклонение от этих обязательных шаблонов приводило к суровым санкциям. Самой распространенной в обществе фразой, которую слышали я и мои ровес-

ники, была: «Что подумают люди?» Известная японская поговорка гласит: «Если гвоздь торчит, его нужно забить». Столкнувшись с таким давлением, любой ребенок начнет перенимать предрассудки своей семьи и племени, бояться чуждых ценностей людей из других культур и почти всегда держаться поближе к дому.

Начиная с 1940–1950-х годов все эти категории, которые, как провозглашалось, исходили от самих богов, были пересмотрены. Ограничения, связанные с полом, оказались одной из многих хрупких фикций. Мы знаем, что все расы смешаны, что генетически мы восходим к нескольким предкам из Центральной Африки. Мы знаем, что религии — это в основном мифосоциальные конструкции, возникающие из племенных практик, которые институционализированы для сохранения и передачи, и что онтологические притязания одного племени на самом деле ничем не лучше мифосоциальных конструкций другого. Кроме того, мы знаем, что социальные практики и этические предписания являются субъективным восприятием ценностей и не пользуются авторитетом за пределами нашего племени. В прежние времена подобная мысль привела бы любого из нас на костер, и во многих местах такое случается до сих пор¹. Когда возникает

¹ В ту ночь, когда я писал это предложение, группа фундаменталистов казнила ученого-археолога за его усилия по сохранению памятников на Ближнем Востоке. В чем заключается его преступление? Он просто утверждал, что история культуры недоступна незрелому, заторможенному воображению фундаменталистов, для которых «другой» всегда представляет угрозу.