

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА I. Столкновение со своей темной стороной	12
Преодоление искушений	15
Испытания посвящения	26
Подводные камни	36
Меж двух огней...	39
Положить конец бесчинствам	42
ГЛАВА II. Трансформация наших архаических побуждений	48
Неужели мы такие же чудовища, как Тифон?	51
Пробуждение культурных устоев внутри себя	54
От чувства вины к прощению	79
Победа над архаическим Сверх-Я	95
ГЛАВА III. Божественные примеры	100
Уроки бессмертных смертным	102
Важнейшие уроки	114
ГЛАВА IV. Выход из лабиринта и перерождение	122
Нить Ариадны	124
Неизбежное знакомство с подземным миром	132
Путь к возрождению	141
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	159
БИБЛИОГРАФИЯ	163
ОБ АВТОРЕ	166
ПРИМЕЧАНИЯ	167

*Ночь: теперь только пробуждаются все песни влюбленных.
И моя душа тоже песнь влюбленного.*

Ф. Ницше. Песнь ночи

*Мудрец ко всем людям относится так,
как врач к своим больным.*

Сенека. О стойкости мудреца

*...каждый по глупости чужие пороки видит,
а своих не замечает.*

Цицерон. Тускуланские беседы

ВВЕДЕНИЕ

Легенды, библейские предания и мифы, особенно греко-римские, кишат монстрами и демонами — один ужаснее другого. Этим чудовищ ждет незавидная судьба: все они будут повержены или убиты героями, которым на долгом пути инициации предстоит столкнуться со множеством испытаний, связанных с самопознанием, воссоединением с собственным «я» и искуплением вины. Греко-римская мифология показывает нам, какими извилистыми тропами порой приходится пройти, чтобы выбраться из лабиринтов заблуждений, теней, иллюзий и первобытных инстинктов: убийства и пожирания. Она также затрагивает психогенеалогический аспект: некоторые монстры преследуют целые семьи из поколения в поколение...

Монстр — это нечеловеческая сущность, которой мы вынуждены противостоять. Он воспринимается как нечто отрицательное, несущее в себе угрозу, от которого нужно очистить землю; как нечто абсолютно чуждое, странное, неприемлемое; как кто-то, с кем невозможно ужиться, настолько он уродлив и опасен. Слово «монстр» связано с латинским *monstrare* («показывать, указывать») и *monstrum*, которое, в свою очередь, происходит от глагола *monere* («предупреждать»). Монстр несет нам некое послание. Прежде всего он олицетворяет отклонение от нормы: грубую, бесформенную или искаженную фигуру, в которой человеческие черты смешиваются с диким, необузданным животным началом. Однако дело не только в том, что это явление выходит за рамки нормального: «возвышенное» тоже выходит за рамки границ и норм, как и талант, но они

восхищают нас — и приносят радость. Монстры же вызывают лишь полное неприятие: глядя на них, мы погружаемся в пучину ужаса и отвращения. Монстр воплощает зло, физическое и моральное уродство, шокирует и травмирует. Если возвышенное пробуждает в людях ощущение собственного величия и силы, то монстр низводит нас до полной беспомощности и парализующего страха.

Греческие мифы призваны «выразить часть пережитого опыта, причем достаточно значимую, чтобы повторяться и воспроизводиться¹». В этой книге мы попытаемся разобраться, что означают эти монстры и столкновения с ними, которые символизируют «органический закон природы вещей²».

А если рассмотреть эти героические пути так, чтобы вы сами смогли совершить подвиг, одолев своих внутренних монстров? Дорогой читатель, наш новый герой — это вы! Я приглашаю вас погрузиться вместе со мной в мифологические сюжеты и извлечь из них что-то свое. Мы пройдем путями странствующего по морям Одиссея и ощутим тяжесть вины Геракла, спустимся в царство Аида, а затем вернемся в мир живых и одолеем проклятия, встретившись лицом к лицу с Харibdой и Сциллой, Медузой, гарпиями и многими другими.

В образе монстра раскрываются наши животные инстинкты, выходящие за границы дозволенного, — агрессивные, сексуальные, каннибальские. Это своего рода первобытное состояние, которое, несомненно, говорит о дикости внутри нас, напоминая, что «человек — единственное создание, подлежащее воспитанию^{*}». Психопанализ, как и антропология, показал нам, что «эго не хозяин в собственном доме», что оно борется, особенно в раннем детстве, с такими психическими побуждениями, как убийство, нарушение запретов, расчленение, людоедство. Безусловно, нужно избавляться от этих порывов, сдерживать их, чтобы создать цивилизацию, позволяющую людям жить в гармонии и спокойствии.

^{*} Кант И. О педагогике // Кант И. Тракаты и письма. — М.: Наука, 1980.

В мифах герой-мужчина выполняет в некотором смысле роль отца, который избавляет от постоянного страха смерти и насилия. Он действует четко и решительно: монстр убит — его горло перерезано, он задушен, оглушен, раздавлен камнем. Суровая мужская сила освобождает и защищает тех, кто пребывал во власти чудовища. При этом, как мы неоднократно увидим, сам образ чудовища отсылает к архаичной фигуре всемогущей матери, способной пожирать то, что она породила. Настоящая цивилизация должна победить своих монстров и возвести прочные крепостные стены, чтобы помешать их возвращению, иначе придется столкнуться с этими монстрами вновь и вновь, как показывает всеобщая угроза, регулярно нависающая над человечеством. Прежде всего это означает победу над жестокостью и безумием в нас самих. Подобно античным героям, каждый должен быть готов проявить дисциплину, интеллект, хитрость, выносливость, упорство и отвагу. Мифологические сказания говорят о нашей собственной психике и ее способности представить победу над ужасными чудовищами, которые представляют собой границы нас самих и соблазны необузданной звериной природы, с которыми постоянно сталкивается человечество. Политическая власть осмысливается лишь через власть, которой человек обладает над самим собой.

Давайте окунемся в мифологическую вселенную, которая рассказывает о монстрах как реальных, так и символических, и о наших внутренних переменах, которые подвластны нам в нашем нестабильном и опасном мире. Ведь любой миф подспудно содержит в себе знание о смерти — о ее существовании и ее причинах. Смерть в мифах представляет собой испытание посвящения, обряд инициации, а чудовище выступает орудием, которое олицетворяет распад, жгучую боль, огонь, испытание смертью, а затем возрождение и переход к новой жизни*.

* Элиаде М. Священное и мирское. — М.: Издательство МГУ, 1994.



ГЛАВА I

СТОЛКНОВЕНИЕ СО СВОЕЙ ТЕМНОЙ СТОРОНОЙ

Античные философы-стоики считали чрезмерные эмоции болезнями души. Согласно Цицерону, «наука об исцелении души есть философия, но помощь ее приходит не извне, как помощь против телесных болезней, — нет, мы сами должны пустить в дело все силы и средства, чтобы исцелить себя самим»^{*}. «Психология» — это «наука о душе» (от древнегреческих слов ψυχή — «душа» и λόγος — «учение»), а значит, по логике вещей, она не может не вдохновляться философией стоиков.

Всякая страсть — это безумие и проявление болезни души. Из этого следует, что мудрость — здоровье души, тогда как «неразумие есть род безумия или, что одно и то же, сумасшествия»^{**}. Здоровье, которое можно определить через латинское выражение *Mens sana in corpore sano* — «в здоровом теле

^{*} Цицерон. Тускуланские беседы. Книга III, III (6). Здесь и далее этот труд цитируется в переводе М. Гаспарова по изданию: Марк Туллий Цицерон. Избранные сочинения. — М.: Художественная литература, 1975.

^{**} Там же, книга III, V (10).

здоровый дух», невозможно обрести без мудрости души, состоящей в управлении своими эмоциями: «“Вышел из себя” — это о тех и говорится, кто вышел из-под власти собственного ума, которому от природы вручена власть над всею душою»^{*}.

Давайте вместе с героями древних легенд рассмотрим, как обуздать самые сильные эмоции: гнев и ярость, тоску и меланхолию, печаль и утрату, страх и ужас, эгоизм и алчность, которые сбивают нас с пути.

^{*} Цицерон. Тускуланские беседы. Книга III, V (11).

ПРЕОДОЛЕНИЕ ИСКУШЕНИЙ

Начнем наше исследование с одного из величайших произведений античности — «Одиссеи». Авторство этой древнегреческой эпопеи приписывают Гомеру. Она была написана позже «Илиады», к концу VIII века до н.э. После Троянской войны Одиссею понадобилось десять лет, чтобы вернуться на родной остров — Итаку, где он воссоединился со своей женой Пенелопой, разогнав осаждавших ее женихов, и сыном Телемахом. Его странствия стали легендой, Одиссею пришлось столкнуться со множеством ужасных существ, аллегорически олицетворяющих тех монстров, которых мы должны преодолеть в своей душе, чтобы обрести себя.

Одиссей, известный своими рассудительностью и хитроумием, почитался стоиками как образец мудреца (в противоположность Ахиллесу, считавшемуся грубияном из-за неспособности контролировать свой гнев). Одиссей привел греков к победе, надомив их, как захватить Трою, считавшуюся неприступной из-за высоких стен: к городу доставили деревянного коня, который выглядел как подношение, но на самом деле был заполнен греческими воинами. Этому коню мы обязаны крылатой фразой, описывающей коварные подарки, которую в «Энеиде» Вергилия произносит троянский жрец Лаокоон: «Бойтесь данайцев, дары приносящих». После победы Одиссей отплыл на родину с побережья Малой Азии. Возвращение домой и путь к самому себе — таково уготованное герою испытание. Эта одиссея вынуждает его участвовать в самых разных сражениях, одерживая победу за победой как

в ходе внутренней борьбы, так и благодаря присущему герою хитроумию.

Прежде всего стоит отметить, что путешествие Одиссея символизирует наш собственный жизненный путь: чтобы обрести себя, необходимо столкнуться со множеством чудовищ, выйти победителем из разнообразных испытаний, выпавших на нашу долю, и преодолеть искушения. Это путь инициации, ведущий к самопознанию и мудрости. Давайте пройдем по нему вместе с героем.

Искушения

Искушениями мы могли бы назвать возможности, которые отвлекают нас от необходимого самоанализа. Одиссей сталкивается как минимум с тремя искушениями: забвением, комфортом и соблазном.

Забвение

Прежде всего отметим, что забвение абсолютно необходимо: представьте жизнь, в которой мы бы ничего не забывали! Она была бы поистине адской. Однако, хотя забвение — это важная потребность, а порой даже условие сохранения психики, само стремление к нему может обернуться смертельной ловушкой. Возьмем, к примеру, домашнее насилие: повторяющиеся травмы приводят в действие защитные механизмы, с помощью которых психика пытается оградить себя от того, что ей пришлось пережить. Один из этих опасных механизмов, который встречается не так уж редко, — так называемая травматическая амнезия: жертва возвращается к партнеру-насильнику, поскольку «забыла» о произошедшем. Она просто больше не помнит об этом. И это приводит к повторению травмирующих ситуаций.

Одиссей в своем путешествии также несколько раз сталкивается с искушением забвения и успешно его преодолевает — в частности, пройдя испытание лотосом.

▣ ВСТРЕЧНЫЙ ВЕТЕР У ЗЕМЛИ КИКОНОВ

Ветры отнесли мореплавателей к Исмаре, городу киконцов, которые сражались в Троянской войне на стороне троянцев. Одиссей и его спутники застали город врасплох и разграбили его. Они не спешили покидать это место, однако в тот же вечер подверглись нападению киконцов и спешно бежали. Сразу после их отплытия началась буря, длившаяся три дня. Однако, когда они достигли мыса Мале, поднялся встречный ветер и погнал их прочь. Так они попали в страну лотофагов, к югу от острова Кипр. Этот гостеприимный народ принял их и предложил свою пищу — лотос. Но всякий, кто отведал этот плод, забывал обо всем и никуда не хотел уезжать, поскольку не помнил, откуда он. Одиссею пришлось силой возвращать на корабли своих спутников, которые отведали этого угощения.

Когда Калипсо предлагает Одиссею бессмертие в обмен на отказ от жизни героя, он отказывается от этого дара богов, тем самым еще раз подтверждая, кто он есть: простой смертный, которому уготована участь смертного. Для него это означает возвращение на родину, к жене, отцу и сыну.

Связь с корнями имеет огромное значение. Нельзя забывать, кто мы и откуда: это чревато риском навсегда потерять себя.

Комфорт

Искушение комфортом — опасная ловушка, которой следует избегать. Остерегайтесь ситуаций, особенно романтических, где может показаться, что вы в раю, — они могут таить в себе чары, мешающие развиваться и продолжать путь

к своей судьбе! Или, к примеру, множество людей остается на нелюбимой работе, которая им не подходит, ради «комфорта», потому что эта работа дает им иллюзию безопасности.

Одиссей испытывает искушение комфортом на острове Эя, где обитает волшебница Цирцея, дочь Гелиоса.

▣ ЦИРЦЕЯ

Одиссей первым сошел на берег, убил огромного оленя и принес его на корабль. После нескольких дней отдыха он решил послать часть своей команды исследовать остров. Бросив жребий, выбрали разведчиков: Эврилох с двумя десятками человек отправился в путь, а остальные, включая Одиссея, остались на корабле. Разведчики обнаружили дворец Цирцеи; вокруг него бродили дикие звери — львы и волки, которые вели себя как домашние животные. Волшебница приветливо встретила их и пригласила в свой дом, но Эврилох, проявив осторожность, предпочел остаться снаружи. Те же, кто вошел, во время трапезы превратились в свиней, так как Цирцея подмешала колдовское зелье в их напитки. Эврилох после долгого безуспешного ожидания вернулся на корабль и рассказал Одиссею об исчезновении своих спутников.

Одиссей поспешил на помощь товарищам. По дороге он встретил вестника богов Гермеса в облике прекрасного юноши. Тот научил царя Итаки, как победить магию Цирцеи и избежать ее ловушек. Он дал Одиссею растение моли, способное защитить от чар Цирцеи. Волшебница радушно приняла Одиссея и преподнесла ему напиток, в который было подмешано зелье, намереваясь и его превратить в свинью, но колдовство не сработало. Следуя указаниям Гермеса, Одиссей пригрозил волшебнице мечом; она попыталась соблазнить его, предложив разделить с ней ложе, но Одиссей согласился лишь после того, как Цирцея дала великую клятву богов, которая лишила ее возможности причинить ему вред. Цирцея

соединилась с ним, а после вновь предложила угощение, однако Одиссей отказался есть, пока волшебница не освободит его людей. Тогда Цирцея вернула спутникам Одиссея человеческий облик и оказала им гостеприимство, на этот раз без обмана.

Одиссей провел у Цирцеи год, предаваясь неге и пиршествам, после чего товарищи напомнили Одиссею, что пора возвращаться на родину.

Одиссей совсем позабыл об этом, поддавшись искушению комфортом... Он забыл, что в этом месте, которое казалось раем, людей без зазрения совести превращают в свиней! Цирцея пускает в ход колдовские чары, чтобы заманить героев в ловушку любовного плена.

Какой бы ни была ваша ситуация, задумайтесь, что вас в ней удерживает: вы достигли своей цели? Или просто поддались ощущению комфорта?

Испытание пленом ясно показывает, как важно для Одиссея помнить, откуда он родом, и как сильно его желание вернуться домой.

Ведь идеальные условия даже в плену подавляют всякое желание снова выйти в море. Одиссею потребовалось божественное вмешательство, чтобы освободиться от этого искушения и вновь взять судьбу в свои руки.

Избыток комфорта может привести к искушению отказаться от своего призвания — например, в случае высокооплачиваемой работы, которая не соответствует нашим глубинным стремлениям. Чрезмерный комфорт может заставить забыть о том, что действительно важно, и помешать разобраться в сложившейся ситуации. В некоторых жизненных обстоятельствах именно внешнее воздействие — возможно, даже некое вмешательство свыше — избавляет от подобных иллюзий. Но важно суметь его распознать и правильно использовать! Речь может идти, например, о браке, очень комфортном в материальном плане, но слишком «домашнем»,

не соответствующем сокровенному желанию стать покорителем морей и океанов!

Соблазн

«Соблазнять» означает «сбивать с пути». Многие сталкивались с манипуляторами, которые используют человека, предварительно истощив его энергию. Это заставляет задуматься о внутренней уязвимости, затмившей действия манипулятора или не позволившей противостоять ему. Другой человек — это всегда отражение того, что есть в нас.

Одиссею пришлось противостоять чарам нимфы Калипсо, желавшей выйти за него замуж, но любовь к Пенелопе помогла ему избежать искушения.

☐ КАЛИПСО

После бурных морских приключений Одиссей, навлекший на себя гнев Посейдона, десять дней плыл, держась за сломанную мачту своего корабля, пока волны не прибили его к острову Калипсо. Там он провел следующие семь лет, став пленником влюбленной нимфы. Она предлагала Одиссею бессмертие, если он останется с ней, и лишь повеление Зевса заставило ее отпустить героя.

Еще одним великим искушением, которое пришлось пережить Одиссею, стала встреча с сиренами.

☐ СИРЕНЫ

Сирены, впервые упомянутые в «Одиссее», были демоническими существами, полуженщинами-полуптицами, обитавшими на одном из островов Средиземного моря. Своим пением они заманивали проплывавших мимо мореходов. Корабли, опасно приблизившись к острову, разбивались о скалы, и тогда сирены пожирали неосторожных моряков. Спутники Одиссея благополучно миновали

остров — следуя совету Цирцеи, он залепил им уши воском; сам же он пожелал услышать пение сирен, а чтобы не поддаться искушению броситься в море, будучи околдованным их чарами, приказал привязать себя к мачте.

Сирены олицетворяют опасность уступить соблазну и отклониться от курса — а это чревато гибелью. Стоит отметить, что только Одиссей отказывается залепить уши воском: он решается противостоять искушению внутри себя. Каждому следует задуматься о соблазнах, которые заставляют сбиться с пути или даже рискнуть жизнью. Соблазн — это зов, который пленяет человека, лишает его способности к сопротивлению, подавляет и подчиняет. В случае с сиренами опасность в том, чтобы быть поглощенным другим, стать его пищей. Так же действует перверсия: страдания одного питают наслаждение другого.

Как уберечься от сладкоголосых сирен в собственной жизни? Прежде всего нужно понять связь между соблазном и тем, что я называю перверзным захватом — моментом, когда в нашем пространстве появляются люди с манипулятивными наклонностями. Обычно это происходит в момент, когда мы особенно уязвимы. Иными словами, когда нам трудно, случайные знакомцы, как правило, уходят, остаются лишь настоящие друзья. Но в это время на нашу слабость обращают внимание те, кто под видом спасателей бросается нам на помощь. Разумеется, все это нужно, чтобы потом воспользоваться ситуацией, злоупотребить нашей благодарностью и чувством долга. Поэтому мой первый совет — научиться распознавать момент своей уязвимости и остерегаться случайных проходимцев, которые вдруг лезут к вам со своей помощью.

Что касается романтических отношений, перверзный захват начинается именно так: внезапно вам кажется, что вы встретили женщину своей мечты или прекрасного принца

и в ваших отношениях нет никаких шероховатостей. Все выглядит идеально — и именно это должно насторожить. Ведь у каждого из нас есть свой жизненный опыт, психологические проблемы и пережитые испытания, которые наверняка причинили нам боль. Поэтому любое новое знакомство неизбежно вызывает недопонимания и недоразумения. Создавая пару, нужно сразу обозначить границы: здесь мое, здесь твое, а здесь — наше. Это не легко. При перверзном захвате все чересчур совершенно. Воспоминание об этой «красивой картинке» и есть ловушка: если с этим мужчиной или женщиной подобное было возможно, значит, я смогу все вернуть... Ошибаетесь! Эта сирена была чистой иллюзией, «коммерческим предложением» любви, коварной манипуляцией или демонстрацией эго, которые совершенно не соответствовали истинному характеру того, кто впоследствии оказался жестоким.

В дружбе все примерно так же. Мой личный совет — остерегайтесь знакомств, в которых с самого начала видна склонность к слишком сильному «слиянию» или в которых вам стараются всячески угодить, осыпают подарками, хотя вы едва знакомы. Не забывайте, что истинное доверие можно завоевать лишь спустя месяцы или даже годы наблюдений: насколько надежен человек, соответствуют ли его слова поступкам. И даже тогда может оказаться, что в одних жизненных ситуациях на вашего друга можно положиться, а в других — нет. Наблюдайте, учитесь оценивать границы своих знакомых и понимать, чего можно от них ожидать. Это позволит вам установить дистанцию, которой следует держаться. Многие стоят на позиции «все или ничего», но человеческие отношения гораздо сложнее. Например, вы можете прекрасно проводить с кем-то время, не раскрывая ему все свои тайны, — и пока вы остаетесь в этих рамках, все будет хорошо. Но есть риск, что при попытке стать более близкими друзьями вы обнаружите, как ситуация выходит из-под контроля: по отношению к вам

этот человек совершенно ненадежен. Крайне важно проявлять осторожность и не спешить сближаться, дать себе время присмотреться. Конечно, в теории все это просто. В реальности, безусловно, можно влюбиться в кого-то с первого взгляда, доверившись интуиции; важно сохранять внутреннюю бдительность — и только постепенно снимать барьеры. Проще говоря, не впускайте человека сразу в свой дом: пообщайтесь некоторое время «на террасе». Это убеждает вас от многих разочарований.

Наконец, сиренам легче удастся поглотить нас в ситуациях сильного эмоционального опустошения, когда мы страдаем от одиночества и в нашей жизни остро не хватает любви. В такие моменты они легко получают власть над нами. Поэтому важно научиться любви к себе и комфортному существованию наедине с собой. А для этого нужно принимать себя полностью, быть самодостаточным и не зависеть от постоянного одобрения со стороны. Следует насыщать себя эмоционально, психически и духовно, чтобы не искать это в других. Только так можно построить отношения, основанные на уважении, а не на зависимости, которые будут поддерживаться благодаря искренней привязанности и пониманию того, какую роль они играют в вашей жизни. Эти отношения способствуют развитию, а не становятся условием существования.

Миф о сиренах предостерегает нас от опасности поддаться чужому влиянию. Чтобы этого не случилось, необходимо укреплять силу воли и четко расставлять приоритеты. Если вы работаете над значимым проектом, сосредоточьтесь на его реализации и не позволяйте чужим мнениям и разговорам увести вас в сторону. Мой совет: чем важнее для вас проект, тем меньше о нем стоит распространяться. Храня свои планы в тайне, вы убережете себя от непрошенных наставлений, комментариев, чужих страхов и опасений. Вам вполне хватит ваших собственных сомнений, поверьте!

Тоска по своим корням

Ностальгия — это боль, вызванная разлукой с родной землей, или, проще говоря, тоска по дому, которая причиняет душевные страдания. Чтобы не заблудиться на жизненном пути, важно возвращаться к истокам, знать свои корни и родные места (будь то край, область или страна). Индейцы кóги считают оторванность от корней одной из причин наших страданий и блужданий³. Важно сохранять связь с родной землей, не терять ее из виду. Размышления о месте, где вы родились, о родине предков, о путях их переселений — вынужденных или добровольных — и попытки разобраться в этих маршрутах могут оказаться невероятно полезными для обретения направления жизни.

ПИР ОТКРОВЕНИЙ

Наконец, после долгих скитаний, Одиссей с помощью Афины достиг скалистого берега Феакии и попал во дворец царя Алкиноя. Предложив гостю угощение, царь спросил, кто он и откуда родом. Не называя своего имени, Одиссей рассказал о пребывании у Калипсо, о плавании до острова феаков и встрече с Навсикаей на берегу. Когда беседа и трапеза закончились, он остался ночевать во дворце. На следующий день Алкиной устроил в честь Одиссея пир. Аэд Демодок воспел ссору храброго Ахиллеса и мудрого Одиссея во время Троянской войны. Одиссей не смог сдержать слез при этом воспоминании, но сумел их скрыть, завернувшись с головой в плащ, и лишь Алкиной заметил это. Чтобы отвлечь гостя от грустных мыслей, царь феаков прервал певца и устроил состязания, включавшие бег, борьбу, прыжки, метание диска и кулачный бой. Одиссея пригласили участвовать. Сначала он отказался, но, услышав насмешку некоего Эвриала, взял диск и метнул его с такой силой, что превзошел всех соперников. Гордый своим успехом,

Одиссей бросил вызов феакийцам, упомянув о своем мастерстве в стрельбе из лука. Никто не осмелился состязаться с ним. Тогда Алкиной прекратил игры и вновь послал за Демодокom. На этот раз Аэд поведал забавную историю из жизни богов, спев о любовной связи Ареса и Афродиты и о хитрости Гефеста, мужа Афродиты, раскрывшего измену. После два сына Алкиной исполнили танец, а царь велел преподнести гостю различные дары. Во время пира Демодок спел в третий раз, рассказав о троянском коне. И вновь Одиссей не смог сдержать слез при упоминании Троянской войны, и вновь они не укрылись от Алкиной. Заинтригованный царь попросил гостя раскрыть свое имя.

Одиссей воплощает вечные скитания; его печаль — будь то тоска по дому и своим корням или воспоминания о Троянской войне — служит ему одновременно преградой и стимулом на пути к себе. Что теряет Одиссей — так это время своей жизни. Путь к себе оказывается нелегким.

Каждый день помните, что у вас нет времени постоянно откладывать на будущее то, что для вас действительно важно. Нельзя забывать об этом, особенно сейчас, когда человечество теряет понимание скоротечности жизни и необходимости ценить каждое ее мгновение. Если вы сомневаетесь в возможности реализовать свои желания, попробуйте направить энергию не на беспокойство по этому поводу, а на анализ ситуации и поиск решений.



ИСПЫТАНИЯ ПОСВЯЩЕНИЯ

Предательство

Испытание предательством отсылает нас к французской поговорке «предают только свои». Это вполне логично — нас может предать лишь тот, кому мы — по неосторожности — доверились. Поэтому очень важно развивать проницательность. В подобной ситуации всегда следует в первую очередь винить самих себя, поскольку именно мы не разглядели истинную природу человека, которому доверились.

Как же прошло испытание предательством для Одиссея?

ВЕТРЫ ЭОЛА

Одиссей достиг острова, окруженного медной стеной, где жил Эол, хранитель ветров. Эол оказал гостеприимство Одиссею и его спутникам и решил помочь им вернуться домой, подарив Одиссею бурдюк из бычьей шкуры, в который заключил все ветры, могущие помешать благополучно добраться до берега. Эол также послал легкий бриз, который должен был быстро донести их корабли до Итаки. На десятый день после отплытия с острова Эола флот Одиссея наконец увидел родные берега. Успокоившись, усталый Одиссей уснул. Его спутники, уверенные, что в мехе хранятся сокровища, подаренные Одиссею Эолом, развязали его. Поднялась буря, и корабли Одиссея вновь отнесло к острову Эола. Тот, разгневанный небрежностью,

с которой Одиссей отнесся к его дарам, решил, что героя прокляли боги, и без церемоний прогнал его.

Какой урок можно извлечь из этого испытания? Чтобы преодолеть опасность, иногда лучше действовать в одиночку, чем в плохой компании!

▣ ЛЕСТРИГОНЫ

Затем Одиссей столкнулся с лестригонами — племенем великанов-людоедов, которым правил царь Антифат. Разведчиков, посланных Одиссеем, убили и съели. Затем толпа лестригонов, вышедшая из города, уничтожила корабли Одиссея, забросав их огромными камнями. Одиссею удалось бежать, но он смог спасти лишь один корабль и нескольких моряков.

Как мы видим, речь снова идет о том, чтобы научиться ценить свое одиночество и не попадать в зависимость от отношений с другими, поскольку это делает нас уязвимыми. Крайне важно работать над природой наших привязанностей: какая боль живет внутри из-за того, что нас покинули, какие страдания мешают нам чувствовать себя комфортно наедине с собой? Откуда взялась неуверенность в себе, заставляющая нас думать, что мы не способны самостоятельно вести корабль своей жизни?

Как развить уверенность в себе

Возьмите лист бумаги и составьте список жизненных испытаний, которые подорвали вашу уверенность в себе. Это поможет понять, где вы ошиблись, и попытаться исправить ситуацию. Уверенность формируется в детстве, когда мы получаем признание нашей ценности от других, прежде всего от родителей. Если же этого не произошло, можно начать развивать ее сейчас, двигаясь маленькими шагами, постепенно: «Что

я не решаюсь сделать и что мог бы осмелиться сделать сегодня?» И не забудьте поздравить себя с успехом.

Лицом к лицу со смертью

Победа над нашей темной стороной также подразумевает, что мы должны принять смерть близких. Одно из сильнейших страданий человек испытывает, появляясь на свет. Он переживает травму рождения — насильственное изгнание в чуждую среду из кокона материнской утробы. Чтобы благополучно расти и развиваться, нам необходимо создать надежные узы привязанности — прежде всего с матерью. Это далеко не просто в современном капиталистическом обществе, где все больше прибегают к кесареву сечению, практикуют ранний выход на работу из декретного отпуска, не поощряют грудное вскармливание. Мир вынуждает как можно скорее отделить малыша от матери посредством различных довольно спорных решений, таких как приучение ребенка спать в своей кровати без материнского тепла, игнорирование его плача⁴, отказ от ношения на руках или в слинге, ранняя социализация⁵... Но наравне с матерью привязанность должна выстраиваться с отцом и с другими людьми, важными для нашего психического развития.

Когда нам удастся построить крепкие связи, мы обретаем чувство внутренней безопасности⁶, которое становится основой для создания всех дальнейших отношений в нашей жизни. Ирония судьбы в том, что жизненный опыт учит нас постепенно отпускать эти привязанности и переживать утрату, не теряя при этом чувства защищенности. Это настоящий вызов, который бросает нам жизнь: умирают наши близкие, мы расстаемся с друзьями, разочаровываемся в любви, теряем вещи, работу. В конечном счете жизнь — это не просто подготовка к смерти, как говорит философия, а путь, на котором мы учимся принимать потери,

не утрачивая себя. Это требует умения проживать потерю близкого и примириться с умершими, особенно с теми, чья смерть так и не была оплакана, ведь они продолжают обитать среди живых, подобно призракам, и разрушают дух семьи⁷.

▣ ТИРЕСИЙ, ПРОРИЦАТЕЛЬ ИЗ ФИВ

Одиссей предстоит провести некую — так древние греки называли ритуал вызова душ мертвых. После дневного плавания он пристал к земле киммерийцев, погруженной в вечную ночь. Следуя советам Цирцеи, он совершил ритуальное подношение мертвым⁸ и пообещал душе прорицателя Тиресия принести в жертву черного барана, если тот согласится предстать перед ним. Тени умерших окружили Одиссея, но он не позволил им вкусить жертвенной крови, приготовленной для Тиресия. Вскоре явилась тень Тиресия и открыла ему путь судьбы. Одиссей узнал, что он и его спутники доберутся до острова Тринакрия, но им не следует посягать на скот Гелиоса, если они хотят вернуться домой. Если же они съедят коров, принадлежащих богу Солнца, до Итаки доберется лишь Одиссей — несчастный, потерявший всех своих спутников. Ему предстоит вновь отправиться в долгое путешествие, чтобы принести жертвы всем богам и снискать их милости. После этого Одиссей поговорил с духом своей матери Антиклеи. Она сообщила, что Пенелопа верно его ждет, и передала новости о его отце Лаэрте и сыне Телемахе.

Затем Одиссей увидел среди теней умерших жен и дочерей славных героев. Вслед за ними он встретил тени героев Троянской войны: дух Агамемнона рассказал о своей гибели от руки Эгисфа; тень Ахилла заявила, что он предпочел бы стать жалким пастухом, но жить, чем властвовать над мертвыми. Одиссей поведал ему о подвигах его сына Неоптолема. Среди этих теней были Патрокл,

Антилох безупречный и Аякс, который все еще хранил обиду на Одиссея из-за спора о доспехах Ахилла.

Узрел Одиссей и бессмертных обитателей царства Аида: Миноса, вершившего суд над мертвыми, гиганта Ориона, а также грешников, обреченных на вечные муки, — великана Тития, которого терзают стервятники; Тантала, изнуренного голодом и жаждой; Сизифа, тщетно катящего в гору свой камень. Он узрел и тень Геракла, который вечно охотится среди мертвых, тогда как истинный Геракл, обожествленный после смерти, пребывает в царстве богов в обществе Гебы. Глядя на тени усопших, Одиссей опасался встречи с призраком Горгоны, что может обратить его в камень, и потому вернулся на корабль.

Контакт с умершими — необходимый этап поиска себя, однако его не следует затягивать, иначе можно и в самом деле окаменеть, то есть стать более привязанным к мертвым, чем к живым. Одиссей покидает царство мертвых, чтобы вернуться в царство живых.

Иногда мы испытываем потребность мысленно обратиться к предкам за советом, как поступить в той или иной ситуации, или спросить, что они о нас думают. Это может послужить ориентиром, стать нашей путеводной нитью. Если же в семье есть непрожитые утраты, следует позаботиться об этом, совершив нужные обряды. Это может касаться члена семьи, покончившего с собой, мертворожденного ребенка, предка, пропавшего без вести на войне. Очень важно выявить подобные случаи в своей жизни или истории семьи и провести ритуал, который поможет осознать смерть и отделить мир живых от мира мертвых.

Анни: ритуал для умерших

Анни пришла ко мне на консультацию по поводу депрессии. Проследив источники этого состояния, мы обнаружили чувство вины, возникшее

после сделанного в юности аборта. Анни не хотела избавляться от ребенка, но социальное давление, в том числе со стороны свекров, а также незрелость мужа, не позволившая ему противостоять родителям, вынудили ее пойти на этот шаг. Это чувство вины долгое время тлело в ней и в итоге привело к депрессии. Она обвиняла себя в «убийстве младенца». Углубившись в детали, мы, конечно же, выяснили, что не было проведено никакого ритуала прощания.

Общество внушает нам, что аборт — совершенно рутинное действие, но с точки зрения психики это далеко не так: многие женщины не могут преодолеть травму, даже если утверждают, что это было их сознательное решение. Психика не в курсе, что эмбрион становится человеком только на определенном сроке беременности: это условные нормы. Психика считает любой плод потенциальным ребенком, которому предстоит родиться.

Я посоветовала Анни написать письмо младенцу, которого она «прогнала», выразить в нем все свои чувства, а затем провести в память о нем ритуал с молитвой и символическим захоронением. Следуя моему совету, она выбрала дерево в ближайшем лесу, закопала там письмо и провела ритуал наедине с собой. Эти действия очень помогли ей выбраться из депрессии.

Стремление к признанию

Признание заключается прежде всего в том, чтобы нас оценили те, кого мы любим. Но чтобы его получить, необходимо показать себя в истинном свете, а для этого следует сначала самому разобраться в себе. В этом и состоит урок Одиссея. Если мы не знаем себя по-настоящему, то вряд ли другие смогут признать нас такими, каковы мы на самом деле. Поэтому важно вернуться к фундаментальному вопросу о том, кто мы есть, и позволить себе в полной мере быть — или стать — собой. А главное, тем, кто нас любит, не нужно ничего объяснять — они и так все про нас знают. Так давайте же научимся узнавать самих себя, а также признавать тех, кто признает нас.

▣ ВОЗВРАЩЕНИЕ НА ИТАКУ

Одиссей столкнулся с проблемой признания, когда вернулся на Итаку. Афина исполнила просьбу Посейдона, согласно которой Одиссей не должен был сразу узнать свою родину. Приплыв на остров, Одиссей не понял, что наконец попал домой. Он назвался чужим именем, выдав себя за критянина, бежавшего после убийства сына Идомея.

Переодетый бродягой, Одиссей нашел приют у Евмея, свинопаса и своего бывшего раба, который сохранил верность старому хозяину, но гостя не признал.

Во время трапезы Евмей упомянул о печальной судьбе пропавшего царя Итаки и о бесчинствах женихов в его доме. Одиссей, по-прежнему не раскрывая себя, расспросил Евмея о царе. Свинопас объяснил, что во дворец часто приходят всякие проходимцы, которые лгут и рассказывают придуманные новости об Одиссее, пытаясь завоевать благосклонность Пенелопы. Сам Евмей не верил, что Одиссей жив, несмотря уверения своего гостя, и опасался за будущее Телемаха.

Евмей стал расспрашивать гостя о его происхождении, и тот, дабы не быть узнанным, принялся рассказывать «критскую историю»: сказал, что сражался у Трои и потерял всех своих товарищей в Египте на обратном пути. Он даже заявил, что слышал об Одиссее от царя феспротов Фидона. Якобы Одиссей отправился в Додону, чтобы обратиться к оракулу Зевса. В ответ Евмей рассказал о своей жизни и о том, как он ходил во дворец к Пенелопе, но все же продолжал сомневаться, что Одиссей жив. Когда настал вечер, вернулись пастухи, работавшие на Евмея. За ужином Одиссей, по-прежнему не раскрывая своего истинного имени, поведал, как во время Троянской войны, воспользовавшись хитростью, заполучил теплый плащ. Так он хотел испытать щедрость Евмея, намекая, что ему и теперь нечем

укрыться ночью. Евмей проявил великодушие и дал бродяге плащ на ночь.

В то же время Афина отправилась за Телемахом в Лакедемон, где он уже целый месяц гостил у Менелая. Она явилась ему во сне, повелев возвратиться домой и отправиться к Евмею. Повинуясь богине, Телемах покинул дворец Менелая. Боги послали ему доброе предзнаменование, которое Елена, супруга Менелая, истолковала как знак скорого возвращения Одиссея. Вечером того же дня юноша прибыл в Феры, а на следующее утро — в Пилос. Там он сел на корабль, чтобы быстрее вернуться на Итаку.

Тем временем Одиссей все еще оставался у Евмея. Он выразил намерение просить милостыню у женихов во дворце, но Евмей посоветовал ему дожидаться возвращения Телемаха, который, без сомнения, проявит больше щедрости, чем женихи. Одиссей согласился и, чтобы скоротать время, стал расспрашивать Евмея о его прошлом. Евмей рассказал историю своей жизни. На утро вернулся Телемах. Он благополучно избежал засады, устроенной женихами, и отправился к Евмею. Там он встретил своего отца Одиссея, так никем и не узнанного. Телемах и Евмей обменялись новостями о дворце, где Пенелопа все еще сопротивлялась настойчивым ухаживаниям женихов. Затем Телемах заинтересовался личностью гостя Евмея — тот рассказал о бродяге и предложил оказать ему гостеприимство во дворце, но Телемах признался, что не может этого сделать из-за женихов, сеющих раздор в его доме. Тогда Евмей упомянул отца Одиссея, Лаэрта, рассказав о великой печали, снедающей его после отъезда сына и внука.

Пока Евмей по поручению Телемаха отправился сообщить Пенелопе о возвращении сына, Афина подсказала Одиссею, что пришло время открыться Телемаху, и вернула ему прежний облик. Воссоединившись, отец и сын

занялись подготовкой к мести и избавлению от женихов. Евмей прибыл во дворец вместе с вестником, объявившим, к досаде женихов, о возвращении Телемаха, и передал Пенелопе его сообщение. Вечером Евмей вернулся в свою хижину, в то время как Одиссей по воле Афины снова принял облик чужеземного нищего, дабы Евмей на радостях не выдал его прежде времени.

Что же все это значит? Что каждый человек на этой земле — единственное в своем роде существо со свойственным только ему темпераментом и неповторимой биографией. Наша задача — раскрыть в себе эту уникальность, несмотря на общество, которое поощряет конформизм и стандартизацию. А для этого необходимо найти в себе то, что вдохновляет нас на создание нашего главного шедевра — нас самих! Что мы любили делать в детстве? Что нами движет сейчас? Что нас волнует? Что дает нам силы? В первую очередь следует задать себе эти вопросы, а затем — подумать, кем бы мы хотели быть, если бы не было ограничений и преград.

Определив таким образом лучшую версию себя, давайте посмотрим, что мешает ей стать. Зачастую мы обнаруживаем, что дело во внутренних барьерах, возникающих из наших семейных, дружеских или профессиональных обязанностей: «Что обо мне подумают?» Давайте осмелимся быть собой независимо от мнения других — со временем они привыкнут!

Что значит быть собой? В каждом из нас есть что-то неповторимое — черты, присущие только нам, которые в глазах окружающих складываются в определенный образ: «Он собирает марки, любит детей, интересуется музыкой, при встрече всегда обнимается, носит экстравагантные прически». Мы все чем-то увлекаемся, и наши увлечения — тоже своего рода источник искренней любви к себе. Крайне важно найти этот источник и позволить ему вести нас по жизни. Лишь разобравшись в самих себе, можно добиться признания

от других. И не стоит думать, что все знаменитости поголовно счастливы! Ведь чаще всего ценят не их самих, а тот образ, который они демонстрируют толпе. Признание и известность — вещи совершенно разные, часто противоречащие друг другу.



ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

На пути к себе каждый из нас неминуемо встретит множество подводных камней, и только победив своих внутренних монстров, мы сможем воссиять собственным светом.

Гордыня

Первый подводный камень — это гордыня, под которой понимают чрезмерно завышенное мнение о себе, переоценку собственных достоинств, что представляет для нас опасность, поскольку не соответствует действительности. Давайте посмотрим, как это отражено в испытаниях Одиссея.

ЦИКЛОП

Одиссей и его спутники приплыли на остров циклопов и попали в плен к Полифему, самому дикому из своих собратьев, который тут же сожрал несколько человек. Этот ужасный великан с единственным глазом во лбу был сыном Посейдона и нимфы Фоосы, дочери Форкия. Он владел стадом овец и, как и многие чудовища, был людоедом, поедающим сырую плоть.

Одиссей понял, что им грозит быть зверски сожранными, и вновь прибег к хитрости. Он напоил Полифема вином из земли киклонов, а когда тот уснул, выколол ему единственный глаз. После этого Одиссей и его товарищи выбрались из пещеры, спрятавшись в шерсти гигантских