

## Забота о душе двадцать пять лет спустя

Когда я писал *«Заботу о душе»*, я осознавал, что воскрешаю старое учение. В трогательном описании Платона защиты Сократа, когда тот был обвинен в обмане молодежи и в несоблюдении религиозных ритуалов, уважаемый учитель говорит, что самое главное, что мы можем сделать в жизни — работать для благополучия нашей души: «Я не делаю ничего иного, лишь призываю молодых и старых заботиться не только об своих персонах и имуществе, но и о благополучии душ» («Апология Сократа», 30В).

Если бы вы прочитали этот отрывок из «Апологии Сократа» на греческом языке, то увидели бы, что слово, обозначающее душу, — психе, также присутствует в наших словах психология, психиатрия и психотерапия. Представьте, если бы мы воссоздали изначальное значение души в этих областях, как бы мы могли углубить их и установить необходимые связи между психологией и духовностью. Именно это я пытался сделать, когда долгие годы учил психиатров и психологов заботе о душе. *«Забота о душе»* — манифест и точка отсчета для этой работы.

Я живу и пишу в Новой Англии, и находил вдохновение у писателей этого региона, таких как Ральф Уолдо Эмерсон и Эмили Дикинсон. Повсюду в их работах вы найдете слово «душа».

Эмерсон, например, предположил, что душа развивается не по прямой линии, а поэтапно, как гусеница, которая превращается в бабочку. Представьте свою жизнь как ряд посвящений, когда вы переходите от одного жизненного опыта к другому. Такая перспектива сама по себе оправдывает часть тяжелой работы и однообразия, которые вам может предстоять.

Дикинсон говорила, что «душе всегда следует оставаться приоткрытой», готовой откликнуться на озарение. Представьте, что вы живете таким образом, что всегда открыты возможностям и интуиции. Опять же, ваша жизнь была бы менее механической и предсказуемой.

Если вы действительно хотите стать психологически проницательными, прочитайте работы этих писателей до изучения психологии. Добавьте в свой список и Уолта Уитмена — неумного поэта, который в своих произведениях пел гимны жизненности и чувственности.

Уитмен снова и снова описывал душу чувственным языком, говоря, что «тело электрическое», наше тело во всей своей чувственности раскрывает душу. С любовью он описывает все части тела — от изгиба талии до костей — и заключает:

Я говорю, что все это поэмы и части не только тела, но и души,  
О, все это — сама душа!

Наконец, в своей работе я опираюсь на проницательные рассуждения двух психологов — в первоначальном и правильном смысле этого слова — К. Г. Юнга и Джеймса Хиллмана. Они предлагают каждому пожизненную работу, полностью уходящую корнями в долгую историю сочинений о душе, и они делают ее личной, приемлемой для жизни и надлежаще сложной. Невозможно откладывать в долгий ящик труды любого из этих писателей. Они объединяют философию, теологию, психологию и историю искусства в новое и неназванное направление, в котором так остро нуждаются наши университеты и бизнес-школы.

Для меня «*Забота о душе*» не была простым, быстрым руководством к решению жизненных проблем, но началом глубокого исследования души, которое сегодня вообще игнорируется людьми и обществом в целом. Если мы пренебрегаем нашими душами, мы теряем и нашу человечность, и нашу индивидуальность и рискуем стать похожими на наши машины с менталите-

том толпы. Когда мы замечаем состояние наших душ и делаем что-то позитивное, жизненные проблемы становятся легче и иногда исчезают.

Я думал, что пишу, как серьезный практический философ, влюбленный в мудрость, который верит в силу тонких идей, чтобы сделать жизнь более эффективной и удовлетворительной. Из комментариев, которые я слышал более двадцати лет, я думаю, что большинство читателей приняли меня именно таким — серьезным писателем, теологом, исследующим крайне загадочные аспекты человеческой жизни.

Я считаю самопомощь поверхностным советом. Когда я замечаю свою книгу в секции книжного магазина «Помоги себе сам», я думаю обо всех часах, которые я провел, переводя древние тексты с латыни и греческого, охотясь за тонким кусочком мудрости или за отдельным озарением. Я помню, как много раз я читал сложные восемнадцать томов Юнга и внимал каждому слову во время разговоров с моим старым другом Хиллманом, когда мы пытались проработать какой-то едва различимый узелок в человеческих чувствах или поведении.

Когда я пишу, я ищу прозрения, а не объяснения. Чтобы прийти к новому пониманию, мне требуется время, размышления и работа. На бумаге идеи могут выглядеть не так значительно, и я нахожу техническое и исследовательское рассуждение довольно бесполезным, когда оно не в состоянии предложить откровение. Я говорю все это, чтобы помочь читателю прочесть эту книгу иначе, чем типичную современную работу по психологии. Не ищите доказательств; ищите озарение.

Говорили, что у Сократа не было учеников, а были только друзья и товарищи. Это и есть мой идеал. С самого начала мне рекомендовали создавать обучающие программы, но я чувствовал, что, чтобы быть верным душе, я должен сохранить дружескую модель. Вы можете сделать то же самое. Вам не нужно относиться

ко всем, кого вы встречаете, как к буквальному другу, но вы можете привнести дух дружбы во все ваши отношения — на работе, в многочисленной семье и среди соседей. Вы будете следовать примеру великого учителя души Сократа, и делать что-то конкретное, чтобы включить душу в свою жизнь.

Повторюсь, я не говорю, что каждый раз, когда мы общаемся с кем-либо, мы должны стараться быть настоящим другом. Я предлагаю дух дружбы в небольших количествах, достаточных, чтобы превратить взаимодействие в более человеческое и менее механическое.

Интересно, что слово «забота», которое Платон вложил в уста Сократа было греческим словом *therapeia*, что означает «уход» или «помощь». Сократ говорит, что оно напоминает об уходе за лошадью на ферме: вы кормите ее, чистите, тренируете, даете воду и чистите стойло. Это модель терапии души. Ежедневное внимание к конкретным потребностям, а не лечение или ремонт после того, как что-либо разрушилось.

Я был терапевтом в стиле Платона/Сократа более тридцати лет, и сильно предан данной идее. Я думаю, что в определенный период нашей жизни все мы могли бы извлечь выгоду из такого рода терапии. Но я также вижу, что это происходит вне какой-либо формальной договоренности. Каждый раз, когда вы заботитесь о своей душе, вы становитесь для себя терапевтом. Слово психотерапия состоит из двух греческих слов: *psyche* (душа) и *therapy* (забота). По определению, психотерапия — это забота о душе. Когда вы служите своей душе, вы лечитесь в столь глубоком платоновском смысле.

Сегодня, когда я читаю лекции по уходу за душой — а я до сих пор читаю лекции и курсы непосредственно по теме книги — я часто перечисляю некоторые вещи, в которых нуждается душа: чувство Родины, глубокая дружба и обычное дружелюбие, поэтическая и метафорическая признательность за слова и образы,

внимание к снам, изобразительное искусство, близкие отношения с миром природы, знакомство с животными, память в форме рассказа или сохранение старых зданий и объектов, которые имеют смысл. Мы можем сделать еще много вещей, чтобы позаботиться о душе, таких как примирение нашей сексуальности и духовности, забота о детях, обретение работы, которую мы любим, включение игры и веселья во все, что мы делаем, успешное преодоление потерь, неудач и недостатков. Тень — важный аспект души.

Я продолжаю подчеркивать разницу между душой и духом, еще одной древней идеей, которую я наиболее ясно усвоил у Джеймса Хиллмана. Дух направляет ваше внимание на космос и планету, на грандиозные идеи и многочисленные приключения, на молитву, медитацию и другие духовные практики, на мировоззрение и философию жизни. Дух расширяет ваше сердце и ум, дает вам видение и мужество, и, в конечном итоге, оставляет вас с устойчивым чувством смысла и цели.

Душа более сокровенна, глубока и определена. Вы заботитесь о своей душе, сохраняя свой дом, учась готовить, занимаясь спортом или играми, находясь рядом с детьми, узнавая и любя местность, где вы живете. Душа позволяет привязаться к миру, который является видом любви. Когда душа пробуждается, вы чувствуете и любовь, и гнев, у вас есть сильные желания и даже страхи. Вы живете полной жизнью вместо того, чтобы ограничивать ее интеллектуализмом или чрезмерными моральными заботами.

В лучшей ситуации нелегко отличить душу от духа, потому что они вместе играют важную роль во всем, что мы делаем. Но делая различие, мы отдаем должное глубине души. Дух вдохновляет, в то время как душа углубляется в сложность вопроса. Дух любит планы; душа любит долгий и глубокий разговор. Дух ставит цели; душа плывет вперед, углубляясь все больше и больше. Дух предпочитает отрешенность, когда душа погружается в привязанность к местам, людям, дому. Оба эти аспекта важны и ценны од-

новременно. Вам не нужно уравнивать их, потому что баланс слишком совершенен, идея духа — прежде всего. Достаточно дать каждому из них то, чего они хотят и в чем нуждаются в данный момент.

Забота о вашей душе может быть сложной задачей.

Часто потребности души идут вразрез с легким течением жизни или комфортом человека и окружающих людей. Женщина может быть в браке, которым она дорожит, и все же обнаруживает, что ее душа нуждается в разводе. Человек, возможно, потратил годы на развитие своей карьеры, многим жертвуя и прикладывая большие усилия, а затем узнает, что его душа нуждается в совершенно другой работе. Я знаю мужчин и женщин, которые в свои зрелые годы обнаружили, что их сексуальные потребности достойны внимания, когда всю жизнь они полагали, что секс должен либо жестко контролироваться, либо игнорироваться.

Как только вы решите позаботиться о своей душе, вы можете направиться к печальным изменениям и потрясениям. Создание более одухотворенной жизни может занять много времени, особенно когда душа игнорируется или подавляется в течение многих лет. Несмотря на это, как только вы обнаружите, что у вас есть душа и что нет ничего более ценного, вы можете с готовностью остаться в неустойчивом состоянии трансформации, несмотря на искушение вырваться из него. Жизнь может никогда не стать прежней, потому что потребности жизни и души не всегда совпадают.

Есть еще одно различие между приведением жизни в порядок и заботой о душе. Оно заключается в том, что нам обычно нравится поддерживать жизнь стабильной, в то время как душа динамична. Кажется, что она всегда сопровождает новые формы энергии. Вы ощущаете эту глубокую энергию в новых желаниях и старых стремлениях, которые никогда полностью не удовлетворялись.

Я знаю нескольких женщин-профессионалов, которые хорошо справлялись со своей работой в области здравоохранения, и все же мне показалось, что они несколько поверхностны в своем способе работы. Тем не менее, присутствовали малейшие признаки неудовлетворенности, которые я воспринял как потенциальное раскрытие навстречу к более одухотворенной жизни. Каждая хотела начать со мной терапию, и я мог видеть различные способы, с помощью которых один человек мог противостоять изменениям, которые, как я чувствовал, были многообещающими, в то время как другой просто отпускал их и позволил изменениям произойти. В первом случае душа была как слабый свет, который мог стать ярче, а в другом — душа была на переднем плане, готовая изменить свое бытие. Однако в каждом случае этот процесс был тревожным и даже угрожающим. Когда душа движется, важные структуры жизни могут рухнуть.

Мне не нужно учить человека самой природе и путям души. Как только я упоминаю слово и кратко об этом говорю, люди осознают то, что они уже знают. Даже интуитивно они осознают, что нет ничего важнее и, что у них есть склонность игнорировать душу. С момента публикации книги «Забота о душе» это было для меня неожиданным открытием: я не должен учить, я должен напоминать.

Когда вы сталкиваетесь с человеком, у которого есть душа, вы чувствуете, что он или она действительно живут, они сложны и глубоки. Индивидуальность и характер, ощущение себя тем, кем надо, степень благоустроенности — все сигнализирует о присутствии души. Я часто говорю своим студентам-психиатрам: «Если вы встретите человека со выдающимся интеллектом и достижениями, вы можете восхищаться им, но не захотите с ним поужинать». Желание разделить трапезу — признак души.

Но как вы развиваете эти тонкие и неуловимые качества? Как вы помогаете человеку развить душу, когда ее так сложно опреде-

лить? Как вы создаете для себя одухотворенную жизнь? Как вы проводите терапию, когда целью не обязательно является гладко функционирующая жизнь, но характер и личность, благоустроенность и признательность за прекрасное и значимое?

Вы должны отойти от текущих ценностей социальной адаптации, отличного здоровья и видимого успеха. Вместо этого вы сосредотачиваетесь на более простых и глубоких вопросах брака, детей, дома, личной истории и природы. Вы пытаетесь сбросить современное стремление к фактам и буквальному пониманию и стать более поэтичным, заинтересованным в истории и открытым для метафоры. Вы стараетесь быть более человечным, чем совершенным и правильным. Вы долго говорите по ночам, наслаждаясь проникновением в суть, а не получением большего количества информации. Уход за душой имеет свои собственные приемы, которые, как правило, глубоко личные, простые и глубоко прочувствованные.

## ANIMA MUNDI, ДУША МИРА

Некоторые люди слышат слово душа и думают я. Для них душа — более глубокая версия себя. Но здесь есть парадокс: душа глубже, менее известна и более автономна, чем самость. И все же, тот глубокий колодец, который мы ощущаем внутри себя, также является богатым источником идентичности. Человек с душой — это истинная личность, но эта индивидуальность выливается из глубин, которые человек не в полной мере осознает или понимает. Одухотворенный человек доверяет своей интуиции и другим формам внутреннего руководства, зная, что крепнущее сильное чувство собственного «я» пребывает именно там.

На протяжении всей истории души мы также слышим о большей душе, частью которой является наша. Начните с семьи, у которой есть своя душа, и брака, сообщества, региона, нации. Можно было бы говорить о душе планеты и даже о душе Вселенной.

Древние, которые писали на латыни, называли ее *anima mundi*, душа мира.

Понятно, что, когда люди слышат о душе, они сначала хотят узнать о состоянии своей души. Поможет ли это мне лучше относиться к своей жизни? Но, чтобы полностью осознать последствия для собственной души, вы должны сделать большой скачок отсюда туда. Вы должны думать о душах других людей, о душе планеты и Вселенной. Парадоксально, но, чтобы полностью напитать свою душу, нужно позаботиться о большой душе. Единственный способ взрастить свою жизнь — выйти за ее пределы.

Многие люди начинают процесс видения Великой души, думая о душах своих детей. Родители часто спрашивают меня, как заботиться о душах детей. Главный урок, который я даю, — дать ребенку возможность вырасти как личности. Не накладывайте на них слишком много своих собственных ожиданий, ценностей и опыта. Пусть дети будут детьми. Расцвет их личностей будет признаком того, что их душа хорошо созревает и скоро зацветет. Другие рекомендации довольно очевидны: время для игр, выражения любви, разнообразный опыт, время на природе, пребывание с другими детьми помогают им развивать собственное духовное начало. Это все — вопросы души.

Если вы читаете писателей далекого прошлого об *anima mundi*, вы получаете больше абстрактную философию, чем приемлемый набор идей. В основном я учился видеть душу мира в конкретных объектах и ситуациях у Джеймса Хиллмана и Роберта Сарделло. Например, дом может иметь осязаемую душу, если он красив в каком-то смысле, имеет личность и существование, имеет видимую историю, проявляет интерес за пределами функциональности и имеет степень сложности. Вы можете любить такой дом и скучать по нему, когда вы отсутствуете или если он снесен. Такая любовь является признаком того, что присутствует душа.

Как и в случае с людьми, вы можете открыть душу объекта через ваши отношения с ним. Вы обнаружите ее, если он имеет любую глубину, и, если вы можете добиться каких-то реальных чувств к нему. Через несколько недель после смерти матери ко мне подошел отец и протянул что-то маленькое. «Держи, — сказал он, без вступления. — Я хочу, чтобы оно было у тебя». Это было ее обручальное кольцо, которое она носила каждый день более шестидесяти четырех лет. Как думаете, кольцо обладало какой-либо силой души, присутствующей в нем? В итоге я отдал его своей дочери, которая была необычайно близка с бабушкой.

Некоторые предметы, кажется, полны души, потому что они символизируют что-то ценное, как кольцо, которое было такой глубоко личной частью брака моей матери. Другие вещи могут быть связаны с воспоминаниями: электрическая дрель, которую использовал мой отец, круглый дубовый стол, который отдала мне бабушка, коробки и картины, которые моя жена-художник дарила мне на протяжении многих лет.

Мне нравится думать, что мы можем даровать душу вещам, делая их вручную, с позитивными намерениями и заботой о том, чтобы сделать их красивыми. Однажды, когда моя дочь была ребенком, я сделал для нее деревянный шкаф, и сейчас она все еще использует его и возит с места на место, когда переезжает. Мы могли бы одушевить даже те вещи, которые делают на фабриках и для крупных предприятий, если бы мы помнили о глубоких ценностях красоты, традиций и духовности.

## ДУША МЕДИЦИНЫ

Всего через несколько недель после публикации «Заботы о душе» мне позвонили из онкологического центра, который находился в тысяче миль от меня, и спросили, не приеду ли я поговорить с персоналом. Это был для меня первый знак, что моя работа может что-то предложить медицине. Я поехал в онкологический