

ВВЕДЕНИЕ

Слишком тесные ботинки

Какие-то силы управляют нами, и мы притворяемся, будто знаем о них всё. Они заставляют нас любить; они выбирают направление для пули врага, который в нас целится, определяют, будем ли мы больны, и держат свою руку поверх нашей руки, двигая ею.

У. Х. Оден

Я отношусь к тем людям, которые убеждены, что К. Г. Юнг по-прежнему полон загадок, которые нам только предстоит разгадать и понять. Или, по крайней мере, он всё ещё остаётся недостаточно оценённым, несмотря на то что после его смерти в 1961 году прошло уже несколько десятилетий. Как личность, он являлся человеком со множеством недостатков — подобно всем нам; однако его недостатки были соразмерны величию, которого он достиг. В ситуациях, когда он действовал, не осознавая причин своих поступков, он точно так же, как и все мы, причинял боль себе и другим людям.

Путать эту слишком человеческую личность с тем вкладом в наше самопонимание, которое она внесла, — все равно что, как сказал один мой коллега, поставить под сомнение теорию относительности только лишь потому, что её создатель Эйнштейн завёл когда-то отношения вне

брачных уз. Юнг иногда демонстрировал тщеславие, мог похвалиться своими заслугами и надавить на других, чтобы они сделали, как он хочет, но кто из нас не вёл себя так хоть раз?

Как провидец, осмысливший ландшафт модернизма и проследивший по нему духовное/психологическое перемещение смысла от священных институтов к человеку, Юнг не имел себе равных. Хотя никто из нас не должен воспринимать его теории как руководство к жизни или позволять им властвовать над нашим личным опытом, именно Юнг предложил более глубокое понимание нас самих, чтобы путешествие, которое мы начинаем, едва родившись, однажды стало осознанным во всей его глубине и полноте. И всё же в конце жизни Юнг признавал, что чувствует себя так, словно не справился с жизненной миссией.

Его миссия заключалась в том, чтобы показать людям: в каждом из нас есть дух, обладающий свободой в самом широком смысле, и что при желании возможно обрести новую, более глубокую связь с ним, к какой бы религиозной традиции мы себя ни относили. Он также считал, что те, кто чувствует себя некомфортно в рамках институтов какой-либо конфессии, могут найти дорогу к духовной жизни через личное соприкосновение со спонтанно возникающими символами, которые поднимаются из недр души на поверхность. Эти символические воплощения, считал он, напрямую связывают нас с великими энергиями, вызывающими движение Вселенной. Энергиями, стремящимися к своим целям через процесс индивидуации, в котором участвует каждый из нас.

У меня вызывает недоумение тот факт, что многие из тех, кто готовится стать юнгианским аналитиком, не чи-

тают и не перечитывают Юнга, предпочитая других авторов в области аналитической психологии или другие психологические метафоры и традиции. Как бы ни были они ценны в качестве дополнения, я считаю, что к *oeuvre*, или *творчеству*, Юнга нужно возвращаться снова и снова.

Когда я сам был участником аналитических сессий во время учёбы в Цюрихе, специалист, который со мной работал, часто задавал вопрос: «А какую именно книгу из собрания сочинений вы сейчас читаете?» Естественно, я изучал много разных предметов и много разных подходов в рамках исследования психики, но так получилось, что мы оба с одинаковой ясностью понимали: в Юнге можно найти столько мудрости, что осознать её можно десятилетиями, и всё равно останутся смыслы, до которых только предстоит докопаться.

В некотором роде книга, которую вы держите в руках, родилась в Ирландии, в аэропорту Шаннон. Я только что завершил недельный образовательный семинар, который проходил на полуострове Дингл, и вместе с группой ждал рейса от *Aer Lingus*, когда вдруг ко мне подошёл один из кардиологов, который также принимал участие в семинаре. Он сказал: «Продолжайте писать ваши книги. Они нам нужны, и *ваши вопросы* — тоже».

Он имел в виду некоторые вопросы, которые я включил в программу семинара, — те, которые считаю необходимыми для осознанной жизни. Стоит вспомнить Сократа, который был убеждён, что жизнь, текущая стихийно, без участия воли человека, не стоит того, чтобы её проживать. И хотя все мы так или иначе стремимся отсиживаться тихонько в земле, как неразумные овощи, свободные от насущных проблем, тревог и желаний, которые невоз-

можно исполнить, мы очень страдаем, если не живём соответственно истинным стремлениям нашей психики. За такую экзистенциальную безответственность люди всегда будут расплачиваться болезнями и немощью тела, неудавшимися отношениями, тревожными сновидениями или бременем, которое придётся нести за нас следующим поколениям.

Во время другой беседы, в которой мы затронули идею осознанной жизни, одна женщина из аудитории спросила:

— Почему я должна думать о чём-то подобном?

— Потому что, — ответил я, — если вы не сделаете этого, то рискуете прожить чужую жизнь.

— Какое это имеет значение, если я счастлива?

— Возможно, глубочайшее намерение вашей души не имеет ничего общего с достижением счастья; возможно, она хочет, чтобы вы отправились в путешествие, полное поражений и страданий, и нашли дорогу в долину печали.

— Но я не хочу этого, — воскликнула она.

— Никто не хочет, — ответил я. — Но ваша психика всегда будет стремиться к достижению своих целей; вы можете назвать это волей богов. Более того, если перекрыть ей дороги, психика станет отыгрываться на вас, заставляя болеть и тело, и душу, повергая вас в пучину эмоциональных срывов. А если вы не проживёте собственную жизнь, кто, по-вашему, получит её в виде бремени, которое нужно будет нести вопреки своему желанию? Ваши дети.

Хотя я не считаю, что убедил эту женщину, думаю, что её мысли созвучны мнению большинства из нас. Вместе с тем наша психика обладает своей волей, ставит свои цели и совершенно не собирается считаться с желаниями эго. Что было бы, если бы Иисус прислушался к голосу эго, которое всегда жаждет комфорта, и покинул Гефсиманию на первом же верблюде? А Бетховен? Разве не мог он предпочесть постоянной борьбе с богами сытую и безбедную жизнь зажиточного горожанина? Как и Гаутама Будда, которого с детства окружали построенные родителями дворцы, полные удовольствий и роскоши.

Что случится, если мы отклонимся от жизни, к которой были призваны? Сможем ли тогда утверждать, что действительно живём или присутствуем в этом мире? Разве выбор другого пути, обратного потребностям души, не приведёт к ещё бóльшим ошибкам? Тут можно вспомнить старую притчу о человеке, которому царь поручил доставить послание и который забыл о нём. Подобно этому гонцу, мы тоже не можем завершить тягостное путешествие, в которое нас отправили. Мы бродим без цели, потому что не понимаем, какую драгоценную ношу держим у сердца. Нас можно сравнить с *чинди* — индейцы навахо так называют призраков, которые беспокойно скитаются по миру в поисках дома, не способные пробудиться и осознать, что уже находятся там, куда так отчаянно стремятся.

Говорят, что, будучи при смерти, Гертруда Стайн спросила:

— Каков ответ?

А потом, немного подумав, приподнялась на каталке и спросила:

— А каков тогда вопрос?

Так какие ответы на какие вопросы нам нужно найти в течение жизни? Это правильное направление для размышлений, но оно — одно из многих.

Если внимательно посмотреть на путешествие, называемое жизнью, можно увидеть два больших вопроса, которые перед каждым из нас ставит психика. Первый сопровождает нас от рождения и до зрелого возраста и звучит следующим образом: «Что окружающий мир хочет от меня?»

То есть что я должен делать, чтобы соответствовать ожиданиям матери и отца. Позже вопрос обрывает новыми смыслами: «Как мне соответствовать требованиям школы, места работы и окружающих, с которыми я нахожусь в отношениях?» Чтобы ответить на него, наше эго должно достигнуть определённого уровня развития, а самость ощущаться как сила, способная действовать и достигать. Мы не можем познать самость, которая является метафорой организующих, целеустремлённых энергий психики, имеющих жизнь и *telos*, то есть цель, являющихся трансцендентными по отношению к сознанию, но мы должны обрести отчасти временное, адаптивное чувство идентичности в мире, в который нас забрасывает судьба*.

Второй вопрос встречается нас после того, как мы покидаем первую половину жизни; он звучит следующим образом: «Чего теперь просит от меня душа?» Если вспомнить, что слово *psyche* в переводе с греческого означает «душа», ста-

* Так называемое ощущение самости зачастую оказывается ложной, адаптивной стратегией, которая со временем превращается в тюрьму, ограничивающую наше развитие. Подробно я рассказываю об этом в своей книге «*Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста*».

новится понятно, что в первой половине жизни мы следуем биологической и социальной программе, а во второй — психологической и духовной*.

Каждый из этих вопросов необходим для развития личности. Сначала поиски ответа помогают эго развиваться и социализироваться в окружающем пространстве, затем перемещают его в более широкий контекст, заставляют переосмыслить опыт, который выходит за пределы ограниченных возможностей эго. У человека, достигшего середины жизни и до сих пор не создавшего эго-идентичность, не включившегося в социальное окружение, за плечами много незавершённых дел. Но человек, который продолжает цепляться за ценности и идолов первой половины жизни — молодость, статус, постоянное желание получить признание от окружающих, — попадает под власть регрессивного паттерна, который вызывает чувство отчуждения, и это отдаляет от призвания, к которому стремится душа. Таким образом, не только у нас есть вопросы к жизни, но и жизнь способна ставить вопросы перед нами.

Во второй половине нашего путешествия, по собственной воле или по необходимости, мы вынуждены научиться распознавать то, что находится на поверхности, чтобы суметь заглянуть внутрь самих себя. То есть мы вынуждены стать развитыми личностями, которые не просто скользят по верхнему слою реальности, но стараются понять причины

* Выражение «половина жизни» здесь имеет метафорический смысл, поскольку факторы, направляющие ко второму категориальному вопросу, зависят от нас самих и обстоятельств, в которых мы находимся. Описываемое изменение фокуса внимания часто происходит на рубеже 30–40 лет, но может произойти в любое время.

тех или иных её, а значит и наших, движений. Развитая личность — это человек, который спрашивает: «Что здесь происходит? Какова этому причина? Что в моей истории или истории другого человека этому поспособствовало?» Желание оставаться в неведении и нежелание спрашивать, чтобы докопаться до сути, означает быть во власти автономных, аффективно заряженных идей, которые Юнг назвал *комплексами*. Это энергетические кластеры, которые живут собственной жизнью и, если с ними не бороться, вынуждают человека существовать на автопилоте, проводить каждый свой день, действуя машинально, не прикладывая сил, которые даёт осознание. Наши эго-идентичности часто с трудом противостоят нашим же собственным внутренним регрессивным тенденциям, желанию забыться во сне и бездействовать, а также капризам и превратностям требовательного общества, которое нас окружает.

Естественно, не так-то просто передать сознанию контролирующую роль и далее узурпировать его, однако иногда у нас получается, пусть и ненадолго. Этого хватает, чтобы породить паттерны, основывающиеся на бесконечном повторении содержания комплексов и их рефлексивных ответов на внешние воздействия. Когда мы признаем силу, с которой генетический и культурный коды влияют на нас, а также силу действующих изнутри автономных кластеров запрограммированной и перепрограммированной энергии, может показаться, что у нас не так много возможностей для того, чтобы выбирать то, что хочется. Какой бы свободой выбора мы ни были одарены, истинная свобода возможна только после того, как мы осознаем собственную автономную историю.

Я убеждён, что главная цель второй половины жизни и, кстати, психотерапии — научиться жить как можно более

интересно. Человеку, испытывающему глубокую боль, подобное утверждение может показаться поверхностным, однако путешествие, в котором мы проводим всё своё время, от рождения и до смерти, также разворачивается перед нами, словно мы не только его главные герои, но и изумлённые зрители, и в этом заключается главная тайна жизни. Какой бы незначительной ни казалась наша роль, каждый из нас — носитель космической энергии и важнейшая часть великого паттерна, ежесекундно расширяющегося, подобно Вселенной. Мы не можем увидеть всех его хитросплетений, но должны сыграть свою роль до самого конца. Нет такого мозаичного узора, в котором бы не было ярких и красочных фрагментов. Нечто живёт нами даже больше, чем мы живём им, и именно в детстве мы ощущали это наиболее полно. Сохранить в себе это знание на пути взросления — важная и ответственная задача, которую каждый из нас должен стремиться выполнить.

Наша история вплетена в мировую историю, а мировая история обёрнута вокруг нашей личной истории. Нравственная и духовная её плоть представляет собой постепенное раскрытие множества вопросов, некоторые из них задаются с полным осознанием, а другие остаются бессознательными. Чем более осознанно мы интересуемся своей жизнью, тем более способны её осмыслить.

В детстве нам обязательно приходилось вслух или про себя спрашивать: «Чего хотят от меня мои родители? Чего хочет от меня мир? Как мне лучше всего выжить, удовлетворить свои потребности?» Вопросы, вокруг которых строится наша жизнь, либо расширяют её, либо сужают. Если во второй половине жизни мы задаёмся вопросом, как стать финансово независимыми, как найти человека, который будет заботиться о нас, как нравиться людям,

тогда наша жизнь будет сжиматься в комок, потому что, как бы естественны и понятны ни были эти заботы, они слишком малы для программы души. Как сказал Юнг, мы ходим в «слишком тесных ботинках»*.

В слишком тесных ботинках мы проживаем слишком тесные жизни. Если в детстве родители ставили перед нами задачу понравиться соседям, то, скорее всего, мы вынужденно учились быть жонглёрами, фокусниками, бриколёрами, — в общем, теми, кто изворачивается, юлит и паясничает, чтобы заслужить одобрение. Вырастая, мы должны преодолеть детскую зависимость, но как подобная поведенческая программа способна помочь нам это сделать? Если бы родительский запрос звучал иначе, например: «Как добиться ощущения безопасности?», то, скорее всего, наша нынешняя жизнь основывалась бы на страхе, а многочисленные усилия по обретению искомого лишь отдаляли бы нас от него. Допустим, родители бы задали вопрос по-другому: «Как нам избежать Божьего гнева?» Однако именно это мы и делаем, когда не становимся самими собой и не позволяем замыслу Бога относительно нашей жизни воплотиться в реальность.

Вопрос, невысказанный вслух, но оттого не менее явный, не только определяет жизнь родительской семьи, но и становится нашим путём к интериоризации и ассимиляции. Наряду с генетической составляющей — разумеется, также полученной от родителей, он единственный оказывает наиболее формирующее влияние на нашу личную психологию.

* “Analytical Psychology and ‘Weltanschauung’”, *The Structure and Dynamics of the Psyche*, CW 8, § 739. [Сокращение CW здесь и в дальнейшем означает *The Collected Works of C. G. Jung*, то есть избранные сочинения К. Г. Юнга.]

Вероятнее всего, наше детство наполняли и другие вопросы, более полезные, но озвучивать их вслух считалось непозволительной роскошью, редко находившей одобрение у взрослых. Помню, как, будучи ребёнком, спрашивал: «Что всё это значит?» Я представлял себе, что затянутый облаками свод неба над головой образует своеобразную клетку и эта клетка — часть мозга великого мыслителя. Таким образом и я, и весь мир являлись лишь мыслями этого невидимого великана, воплощающего своего рода космический разум. Также мне приходило в голову, и это вызывало экзистенциальный *frisson*, или трепет, что у этого мыслителя может появиться другая мысль, другая прихоть — и мы все исчезнем.

Странно, что я боялся рассказать о своей фантазии кому-либо ещё, опасаясь насмешек. Но меня не пугала эта картина, скорее наоборот — завораживала. Несмотря на то что эта фантазия придавала миру некую зыбкость, она если не отвечала на мои самые сокровенные вопросы, то, во всяком случае, обращалась к ним. «Откуда эта мысль, это сновидение, эта жизнь?» Метафора космического мыслителя позволяла, требовала, чтобы я раз за разом углублялся в вопрос, и обещала раскрыть ещё больше тайн, чем виделось в начале. Подобные вопросы — это жизнь в её самом интересном проявлении. Детям удаётся задавать их спонтанно и получать такие фантастические образы, но, взрослея, они учатся откладывать их в сторону, и со временем мир теряет свой блеск и превращается в серую обыденность.

Как же мне откликнулись строки из автобиографической книги Джеймса Эйджи «Смерть в семье», где он пишет: «Рассказывая о летних вечерах в Ноксвилле, штат

Теннесси, я вспоминаю, как жил там, удачно притворяясь ребёнком»*.

Главный герой Руфус отдыхает на траве после вечерней трапезы и, как и все мы в детстве, вдруг постигает размах мира, который можно объять только движением духа. Его чувствительность оказывается настроена на закатные небеса, у которых нет времени и нет границ, но которые разыгрывают небывалую по масштабу драму. Его тело остаётся телом ребёнка, но душа участвует в чем-то большем, чем всё то, что возможно в это время и в этом месте. Руфус задаётся вопросом, как получилось, что таинство смогло объединить всех его близких:

По какой-то случайности они все здесь — люди, которые живут на этой земле; но кто сможет из нас рассказать о том, какое невыносимое счастье быть здесь сейчас, лежать на одеялах, на траве, летним вечером, среди звуков наступающей ночи?.. Пройдёт время, и меня занесут в дом и уложат спать... и сон примет меня, спокойно и ласково, обращаясь со мной, как со знакомым и любимым в его доме; но никто не скажет, не скажет, ни сейчас, ни когда-либо, кто я такой**.

Вопрос, который задаёт себе каждый из нас, и этот ребёнок в том числе, звучит так: «Кто я?» Руфус — сын своей матери, сирота, потерявший отца, но этого недостаточно, чтобы разрешить дилемму. Ответ должен быть дан на каком-то более глубоком уровне, чем тот, который вмещает вехи автобиографии, доступные сознанию.

* “*A Death in the Family*”, p. 11.

** Ibid., p. 15.