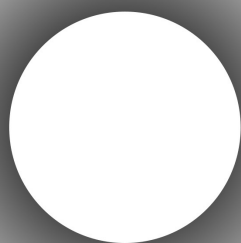


ДЖЕЙМС ХОЛЛИС

ВНУТРЕННИЙ КОМПАС

Найти ориентиры,
чтобы обрести стойкость
в эпоху неопределенности и перемен



ДЖЕЙМС ХОЛЛИС

ВНУТРЕННИЙ КОМПАС

Найти ориентиры,
чтобы обрести стойкость
в эпоху неопределенности и перемен

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Х72

James Hollis

A LIFE OF MEANING: RELOCATING YOUR
CENTER OF SPIRITUAL GRAVITY

Copyright © 2023 James Hollis

This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.
author photo © Oxana Holtmann 2019

Холлис, Джеймс.

Х72 Внутренний компас. Найти ориентиры, чтобы обрести стойкость в эпоху неопределенности и перемен / Джеймс Холлис ; [перевод с английского О. С. Артюхиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Психология души. Путь к осмысленной жизни).

ISBN 978-5-04-204979-8

Джеймс Холлис написал обнадеживающее руководство для людей, которые хотят руководить своей жизнью самостоятельно, не давая прошлому влиять на настоящее и будущее. Научитесь интерпретировать свои сны, неожиданные импульсы и желания, чтобы понять язык своего бессознательного. Этим вы откроете дверь в сокровищницу глубинных знаний вашей души — о том, что вам на самом деле нужно, что по-настоящему ценно, и как начать путь к жизни, приносящей глубокое удовлетворение, смысл и радость, наполненной событиями и здоровыми эмоциями.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-204979-8

© Артюхина О.С, перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение	11
Глава 1. Формирующее влияние в раннем возрасте	13
Глава 2. Когда к середине жизни все рушится	48
Глава 3. Тень	89
Глава 4. Семь смертных грехов. Взгляд психолога	130
Глава 5. Охотимся за привидениями	161
Глава 6. Стойкость в период перемен	202
Глава 7. Оглядываясь назад	235
Глава 8. Жить полной жизнью, помня о смерти ...	264
Заключение. Но чего хочет наша психика, наша душа?	293
Об авторе	299

*Эта книга посвящается Джилл,
любви всей моей жизни, чье присутствие
воодушевляло и поддерживало меня,
и нашим детям: Тарин и Тиму,
Джоне и Си.*

*Я также хочу поблагодарить Лиз Харрисон
и Дженнифер Иветт Браун, которые разглядели
в этих разрозненных темах цельную книгу,
и Гретель Хакансон, научного и литературного
редактора, без которой эта книга никогда
не была бы закончена.*

*Настанет день, когда, увидев
свое отражение в зеркале, ты
улыбнешься себе.*

Дерек Уолкотт
«Любовь после любви»¹

¹ Перевод Ольги Захаровой.

Введение

В этой книге мы будем исследовать пути, ведущие к смыслу. Темы расположены в той последовательности, в какой они приобретают значимость на протяжении нашей жизни. Все, о чем вы прочтете, я почерпнул из своей более чем сорокалетней практики работы с клиентами в рамках школы аналитической психологии Юнга. Я начинал свою карьеру как преподаватель философии, ученый. К сорока годам я прошел переподготовку в Швейцарии в Институте К. Г. Юнга в Цюрихе и стал практикующим психоаналитиком. За эти годы мне повезло встречаться и работать со многими психотерапевтами; кроме того, я не только наблюдал воочию, но читал и размышлял обо всем, что описано в данной книге. Вопросы, собранные в книге, действительно важно задавать себе. Я верю, что фундаментальные вопросы наполняют нашу жизнь, приводят нас туда, где трепещут и чувства, и разум. Эта антология включает в себя темы, которые на протяжении многих лет были наиболее востребованы и популярны среди моих клиентов, а также вопросы, которые, по-видимому, неизменно возникают в контексте индивидуальной психотерапии.

ВВЕДЕНИЕ

Стиль этой книги значительно менее строгий и формальный, чем у большинства моих книг, поскольку первоначально это был аудиосборник эссе, впервые записанный в студии *Sounds True* в Боулдере, штат Колорадо, в 2019 году. Многие слушатели просили дополнительно выпустить текстовую версию, и поэтому я был рад, когда редакторы *Sounds True* тоже сочли это хорошей идеей. В некоторых случаях текст был отредактирован для большей ясности, но в целом печатная версия точно воспроизводит оригинальные подкасты.

Джеймс Холлис
Вашингтон, округ Колумбия, 2022 год

Глава 1

Формирующее влияние в раннем возрасте

В этой главе мы взглянем на наш жизненный путь и разберем некоторые факторы, формирующие наш характер в раннем детстве, особенно те, которые остаются с нами и продолжают влиять на наши решения и, возможно, даже определяют наши поступки (в том числе и те, которые мы не совершаем). Карл Юнг считал, что проживать жизнь — это как на мгновение вынырнуть из одной неизвестности в другую. Хорошее определение. Могу лишь добавить: наша задача состоит в том, чтобы осветить это мгновение как можно ярче. Но как же это сделать?

Задавать значимые вопросы

Путь личностного роста и совершенствования заключается не столько в поиске ответов на те или иные вопросы, как мы все, безусловно, мечтали в юности. Ответы, которые мы находим, или заимствованы у кого-то другого, или, в лучшем случае, помогают нам лишь некоторое время. Жизнь непрерывно развивается, и вчерашняя истина — это завтрашняя

тюрьма. Говорят, что самая тесная тюрьма — та, которую мы сами себе выстроили, не осознавая этого. Я верю, что мы получаем большую пользу от жизни, когда задаем важные, значимые вопросы и все время держим их в голове, а не довольствуемся легкими ответами, лежащими на поверхности, которые в конечном счете только ограничивают нас.

Ответы показывают, где мы были. Вопросы ведут нас вперед. В процессе психотерапии я часто говорил людям: «Речь идет не о том, чтобы вылечить вас, потому что вы — не болезнь. Вы процесс. Психоанализ нужен для того, чтобы сделать вашу жизнь интереснее. Чтобы это была жизнь, полная приключений; чтобы выбор, которые вы совершаете каждый день, решения, которые вы принимаете, формировали и выражали ваши ценности».

Когда мы были детьми, мы полностью зависели от взрослых и наши вопросы были о выживании. Кто будет заботиться обо мне? Что мне нужно сделать, чтобы заслужить их, взрослых, одобрение? Как мне избежать конфликтов с ними? Они расскажут мне, каков этот мир? Эти вопросы могут иметь значение для нашего благополучия и во взрослом возрасте. Но если они по-прежнему управляют нашей жизнью, то мы невольно укореняемся в своем инфантилизме и укрепляем эту первоначальную зависимость вместо того, чтобы обрести определенную степень самостоятельности.

Итак, в этой книге мы будем задавать разные вопросы — вопросы, призванные помочь нам найти те очаги зависимости, от которых не удастся избавиться-