

# 1

## Сотворение жизни: необходимость личного мифа

Чем старше я становлюсь, тем более туманной видится жизнь. Мне думалось, что всё будет наоборот — с возрастом взор будет проясняться, пока мгла наконец не рассеется полностью, и тогда я смогу посмотреть на себя открыто и честно, с ясным пониманием того, что вижу. Вместо этого я пытаюсь безуспешно разглядеть свои очертания в мутном и тёмном зеркале.

Чем старше я становлюсь, тем более непослушными становятся мои пальцы, и нити жизни выскользывают из них, не давая влиять на её ход. Я думал, что всё будет иначе, — осознание и воля, помноженные на возраст, позволят мне всё более свободно управлять своей жизнью, а ещё подарят чуточку удачи.

Чем старше я становлюсь, тем чаще меня настигают воспоминания о прошлом, которое я так старался забыть. Мешанина из мыслей и суждений, которые давно себя изжили, постыдные поступки. Я думал, что всё будет совсем по-другому: что смогу вырваться за пределы возможностей, определённых мне с рождения, поведу за собой близких мне людей и смогу превратить страх в свободу.

Чем старше я становлюсь, тем более наивными и странными кажутся юношеские мечты и героические мысли, которыми я жил в молодости. Я думал, что всё будет

иначе, — что смогу исправить ошибки предков, буду ставить большие цели и обязательно их достигать, построю королевство... какое-нибудь, но точно построю, и точно королевство.

*Это было в середине или в конце 1940-х годов. Один ребёнок сделал больно другому ребёнку и убежал. Тот, что остался, расплакался, его затрясло от бессильной ярости. Тогда один из взрослых, который наблюдал за этой сценой, облил его водой из шланга и сказал: «Остынь-ка немного». Этот поступок дал понять ребёнку, что он не имеет права чувствовать то, что чувствует. Всю свою жизнь он потратит на попытки понять, что происходит у него внутри, будет отстраняться от себя настоящего и утверждать, что вообще не способен на чувства.*

Чем старше я становлюсь, тем безвозвратнее кажется, что всё, что я делаю, — это иду вперёд, чтобы обогнуть земной шар и снова прийти в точку, из которой начал. Я думал, что будет иначе, — чем дальше я способен продвинуться, тем дальше в итоге окажусь.

Чем старше я становлюсь, тем всё сильнее убеждаюсь, что новое — это тонкий лист бумаги, в который упаковали старое. Я думал, что всё будет иначе и жизнь окажется дорожкой из шагов, которая протянется в нечто новое, совершенно отличное от того, что уже было.

*Мальчик стоял на крыльце и пел «Home on the Range», когда вышел взрослый человек и ударил его, сперва крепко отругав. И песня, которая так легко и радостно лилась из его сердца, вдруг оборвалась. Этот ручеёк пересох и больше ни разу не напомнит о себе. Даже когда в старших классах мальчика будут прослушивать для хора, он не сможет выдавить из себя ни звука. Стоя перед классом, он откроет рот, закроет,*

*снова откроет — и песня не появится, что вызовет взрыв смеха у друзей и приступ ярости у учительницы, которая спишет всё на желание покрасоваться своим неповиновением. Но мальчик больше никогда не будет петь, даже в собственной ванной, стоя под душем.*

Чем старше я становлюсь, тем сильнее стремлюсь к идее свободы и всё меньше верю в то, что она возможна. Я думал, что будет иначе: что информация означает знание, знание означает мудрость, а мудрость — это возможность.

Чем старше я становлюсь, тем больше сил отдаю скованным, пугающимся чувств людям, желая освободить их, и убеждаюсь, что их материальная и духовная бедность будет только расходиться в ширь. Раньше я думал иначе: что человечество эволюционирует виток за витком, что прогресс существует, а люди могут жить вместе, не причиняя друг другу вреда.

*День за днём взрослый человек заставлял ребёнка ложиться на грубый бетонный пол и вставлял в его задний проход насадку для клизмы. Пока вода распирала его нутро, ребёнок кричал от боли. И вот однажды он принёс в туалет кучу грязи и положил в унитаз, чтобы доказать, что искренне стремится выполнить то, чего от него ждут. Но грязь растворилась, и в наказание за обман взрослый человек избил его, а затем продолжил издеваться: заставил лечь на пол и вставил в задний проход красную трубку от чёрной клизмы, наполненной горячей водой. Спустя десятилетия выросший ребёнок стоит под струями воды в душе и плачет, и это единственное безопасное для него место. И слёзы от глубокой боли нельзя отличить от тех, что вызывает попавший в глаза шампунь.*

\*

Чем старше я становлюсь, тем чаще меня преследуют призраки, рефлексy психики и крики о помощи из подвала, который теперь находится где-то внутри моей головы. Я думал иначе — что будущее освобождает от прошлого, что можно окончательно распрощаться с временем, которое осталось позади, и оказаться в другом месте.

И всё же я люблю свою жизнь. Она благословила меня сверх всяких желаний и достоинств, и я преисполнен решимости бороться, чтобы принести пользу. От плачущего ребёнка в подвале меня отделяют многие и многие годы — на смену ему пришёл умный, холодный, целеустремлённый профессионал, который не терпит глупостей, не любит тратить время попусту, а в его планах, расписанных на годы вперёд, нет места для праздности.

Я написал эту книгу, чтобы разобраться с подобными противоречиями. Как сказал Юнг:

Непереносимый конфликт служит доказательством правильности вашей жизни. Жизнь без внутренних противоречий — это только полжизни, или жизнь в Запределье, предназначенном только для ангелов. Но Бог любит людей больше, чем ангелов.\*

Из этого следует, что жизнь — одно сплошное противоречие. Вот что я смог понять.

Но разве цель психотерапии заключается не в том, чтобы разрешить этот конфликт, распутать хитросплетения парадокса и освободить историю от её постоянно повторяю-

---

\* Jung, *Letters*, vol. 1, p. 375.

щегося безумия? Разве все книги, посвящённые тому, как помочь самому себе, не пропагандируют непреоборимую фантазию о самоисцелении, выявлении злодеев и их наказании, а также о последующем нашем непринуждённом преобразении? Разве ток-шоу не изобилуют плохими родителями, плачущими детьми и моментами примирения между ними, которые происходят как раз перед рекламной паузой? И наконец, разве основополагающая мечта Америки не связана с образом человека, который сделал себя сам, для чего пришлось разорвать связи со старым миром, а потом отправиться вглубь своей личности — на дикий простор, где только и можно обрести новую идентичность? Разве все мы не иммигранты на этой земле — уже оторванные от корней и старающиеся отсечь от себя ещё и свою историю? И почему, когда мы снова и снова изобретаем новое, оно остаётся таким же хаотичным, как то, что было раньше? Мы продолжаем страдать от страхов и оказываемся всё дальше и дальше от дома, — всё это сбивает с толку и погружает в смятение.

Фундаменталисты всех мастей наперебой спешат предложить готовые ответы, которые объяснили бы подобные противоречия. Будьте в созвучии с Богом — их Богом, а не тем, которого вы можете встретить на своём личном пути в Дамаск. Выберите правильное направление, ведите себя в соответствии с конкретными правилами, придерживайтесь такой-то духовной практики — и вы войдёте в Царство благословенных. Будьте хорошим гражданином, избегайте излишеств, платите по счетам, ожидайте вознаграждения и будьте уверены в том, что ведёте себя так же, как люди, которые окружают вас.

Чем больше вы будете похожи на других, тем защищённее сможете себя почувствовать, но тем сильнее будет болеть

## 1. Сотворение жизни: необходимость личного мифа

ваше сердце, тем тревожнее станут сны и тем глубже ваша душа погрузится в полное молчание. В конце концов в один прекрасный день вы забудете, что у вас вообще есть душа: проснётесь утром, приедете на машине по пробкам на работу и не вспомните, как туда добирались. В этом состоянии не придётся больше думать или страдать от мучительности выбора, вместо этого вы приобретёте достаточное количество условных рефлексов, чтобы прожить жизнь на автоматическом управлении. Возможно, это и есть та свобода, которую вы искали, — освобождение от мучительных мыслей, эмоциональных противоречий и бремени взросления. Может быть, теперь вы расслабитесь, сможете потусоваться, перестать думать о смерти и продолжить следить за утренними новостями, которые подтверждают правильность старой пессимистичной поговорки: *plus ça change, plus la même chose*.

\*

Люди веками размышляют над парадоксами и загадками: как жить, к чему стремиться, в чём смысл нашего бытия, действительно ли мы свободны в выборе или всем управляют тёмные боги. Даже если в нашем мире возможно отыскать какой-то смысл, почему он продолжает оставаться таким хаотичным и беспорядочным, таким абсурдным и стремится уничтожить наши личности? Тем не менее главная фантазия психотерапии остаётся неизменной и не подвергается сомнениям в нашей культуре: *инсайт рождает выбор, выбор приносит изменения, а изменения — освобождение*. Не уверен, что здесь кроется ошибка. В конце концов, я основал на этой фантазии свою профессиональную и личную жизнь, и мне приходится согласиться с её истинностью, потому что я испытал её действие на себе. И всё же... всё же не могу не замечать, как глубинные паттерны

искажают видение, соблазняют разум и заново разыгрывают одну и ту же старую, очень старую историю.

Двадцать пять веков назад воображение древних греков играло с этими вопросами, что дошло до нас красноречивым набором метафор, которые укоренились в современной психологии. Первобытные силы действовали неотвратимо, неумолимо, влияя на всё вокруг, и даже боги должны были подчиняться им. Судьба, или *мойра*, олицетворяла мир данностей, ограничений, мир причин и следствий. Наша генетика, наша родная семья, дух времени, то, как влияют друг на друга поколения, находящиеся в почти постоянном взаимодействии, — всё это часть нашей судьбы.

Женщина, которой диагностировали биполярное расстройство, не имела сил удерживать свою жизнь в постоянном русле. Мужчина, страдающий пищеводом Барретта, понял, что каждый прожитый год приближает его к смерти от рака. Каждый сотый ребёнок в мире независимо от культуры и года рождения после полового созревания проявит симптомы шизофрении. А вот этот родился в Варшаве в 1936 году и спустя всего несколько лет отправится в вагоне для перевозки скота в один из лагерей смерти — Собибор или Майданек. За всё это ответственна Мойра, которая не является богом, но богоподобна в своём всемогуществе. Можно продолжать ряд примеров бесконечно. Вот, например, дети, которые с рождения зависят от жестокого родителя, знающего только правило кулака, или те, кому суждено прожить свою жизнь в эпоху, когда притесняется определённая раса. А есть и такие, причём их большинство, кто несёт на себе величайшее бремя непрожитой жизни своих родителей или их родителей. Всё, что не получило разрешения в одном поколении, передаётся следующему

## 1. Сотворение жизни: необходимость личного мифа

в виде эталона, наставления или промаха, который снова будет допущен. Нужны ли ещё примеры? Эти бессознательные энергии, сгруппированные в кластеры и названные Юнгом комплексами, передаются через интериоризацию человеком опыта или через перенос бессознательных мотивов, влияние которых может быть замечено, если это вообще возможно, только много лет спустя, и часто — после пережитых сильных страданий.

В классической культуре парадоксальность судьбы уравнивается идеей *гίβριса*, для которой не имеется однозначного перевода. Иногда она означает высокомерие, иногда — недостаток характера, а в некоторых случаях — ограниченность стремления к познанию. *Гίβрис* проявляется, когда мы убеждаем себя в том, что действительно знаем, что происходит; или в самообмане, в представлении о том, что мы безнаказанно вольны в своём выборе, а значит, нам подвластно всё. В попытках убедить себя, что контролируем ситуацию и предусмотрели все возможные варианты. Такое заблуждение является формой магического мышления, когда мы пытаемся справиться с экзистенциальной тревогой с помощью фантазий о контроле и господстве.

Греческое понятие *гίβрис*, за которым скрывается ошибочная самонадеянность, очень близко по смыслу иудео-христианскому понятию «грех», хотя и не тождественно. Этимологически слово «грех» происходит от понятия, означающего промах в стрельбе из лука. Лучник не совершенен, он может ошибиться в любой момент, предваряющий полет стрелы, и ветер судьбы подхватит её полет и сместит в сторону от цели. Исходя из этого представления, совершенство недостижимо, сколько бы усилий человек ни прикладывал.

Апостол Павел, говоря о неистовой человеческой природе, всё же признавал, что в людях есть стремление к благу, пусть они чаще не понимают, что это такое. Промах в его парадигме приобретает гораздо более мрачное значение, таким образом сближаясь с гордыней или тем, что понимается под ней. Что-то внутри нас постоянно стремится к разрушению. Гибрис толкает человека выйти за рамки своих возможностей, пересечь некую границу, даже если она скрыта от глаз.

Подобная встреча с неумолимым происходит в тот момент, когда Гектор одерживает победу над своим врагом Патроком. Готовясь испустить последний вздох, Патрокл смотрит на могучего Гектора и обращается к нему — герою Трои:

«Но помни, что меня убили трое:  
Бог, юноша, а после них герой.  
Я слышу Смерть; она как будто моё имя произносит,  
а всё же

Слышится мне имя *Гектор*.  
Когда глаза я закрываю — вижу Ахиллеса,  
Его устами Смерть вещает».  
Сказав это, Патрокл умер.  
Пока его душа сочилась сквозь песок,  
Своё копьё Гектор вынул и произнёс:  
«Возможно...»\*

В момент величайшего триумфа Гектору напоминают о том, что он слишком самоуверен и его высокомерие повлечёт гнев космических сил, которые поставят его на колени. Ему предстоит последний поединок с Ахиллесом, который станет его смертью и восстановит равновесие.

---

\* Homer, *War Songs*, p. 171.

## 1. Сотворение жизни: необходимость личного мифа

В воображении классиков имело место и состояние, которое они называли *гамартия*, что переводится как «трагический изъян», но я предпочитаю определять его по-другому: как «травмированное видение». Каждый протагонист верит, что понимает достаточно, чтобы сделать правильный выбор, но его личный, семейный, культурный опыт, динамически взаимодействуя в том, что позже назовут бессознательным, искажает его видение.

Как можно сделать чёткий и разумный выбор, если линза, через которую человек видит мир, сама по себе условна и искажает его? Как не ошибиться в выборе, если нельзя её снять и увидеть что-то другое? Совокупность сделанных человеком выборов складывается в узор судьбы, даже если он якобы волен выбирать иначе. *Карма* — тяжёлый груз для духа, она наследуется следующим поколением. Эдип из Фив верит, что является самым мудрым человеком на родине; Эдип же из Колона считает себя ничтожнейшим из существ. Между этими двумя точками на карте внутреннего мира лежат страдания, искупление и вероятное развитие и рост.

Греческая трагедия стала формой психотерапии задолго до того, как была изобретена психотерапия в том виде, в каком мы её знаем. Если вспомнить, что это слово происходит от греческого *therapeuein*, что означает «обращать внимание» или «слушать», то становится понятно, что трагическое видение было психотерапией как для главного героя, так и для всего *полиса*. В своей «Поэтике» Аристотель прослеживает переплетение личных и общественных травм и то, как искупление одной помогает исцелению другой. Нам, современным людям, не мешало бы помнить, что патология *полиса* — это сочетание запущенных комплексов его членов, исцеление которых

с помощью личной психотерапии принесёт исцеление и всему политическому телу. Как свидетельствует древняя литература, то, что отрицается в индивидууме, будет порождать чудовищ у целого общества.

Воображение классиков также рисовало и силы, которые, предположительно, удерживают Вселенную в динамическом равновесии. *Дике*, или правосудие, — одна из таких стабилизирующих сил, чей образ, дополненный весами в руке, получил всеобщее признание. Другая — *Софросюне*, или умеренное равновесие, возвращает всё, что движется по Великому кругу, в исходную точку. Ликуй, Гектор, в этот краткий миг, пока невидимые силы не привели в движение богов, историю и не перебросили тебя к другой, непредвиденной встрече.

Героический образ, на котором лежит тень смерти, идея конечности жизни и её восстановления занимали воображение классиков, но также оно формировало и трагический взгляд на всё сущее. Подобный взгляд нельзя расценивать как нездоровый или негативный, он представляет собой утверждение взаимосвязанности сил судьбы и гордыни, которые, сталкиваясь в человеке, формируют его характер. Трагический герой может проклинать богов, злословить о судьбе, но также он знает, что сам обрушил на себя все беды, они — последствия его выбора. Через страдания его ставят на колени, обличают его гордыню, возвращают его на место, на котором и должен находиться человек.

А что, если поставить всё вышесказанное под сомнение? Хорошая жизнь в полном смысле слова — это короткая жизнь, точка в которой поставлена до того, как человек понесёт катастрофические потери. Мудрым можно назвать

только того, кто ничего не знает. Бойтесь Бога и оставайтесь смиренными. Грехопадение Адама — это грех всего человечества. Именно подобные наставления пронизывают всю литературу, созданную мудростью древнего мира. Но зачем столько предупреждений? Какой смысл с тревогой бить в барабан и рассыпать между слов предостережения, если человечество охвачено искушением гордыни и с этим ничего нельзя поделать? Трагическая фигура ликует в морочной надменности, терпит унижение и приходит к мудрости через восстановление космической тайны, которую она никогда не постигнет и не сделает частью себя. Трагическая трезвость, трезвая мудрость. Мы, современные люди, едва ли выросли достаточно, чтобы не нуждаться в подобных напоминаниях.

Трагическое мироощущение, трагическое представление о человеческой дилемме остаются для нас самыми поучительными. Мы знаем, что младенец, а затем и ребёнок, бессильный создать свою собственную реальность, находящийся во власти требований окружающей среды, как семейной, так и культурной, «считывает» мир как серию сообщений о самом себе, других людях и их отношениях. Когда окружающая среда нарушает его границы, ребёнок безвозвратно познает собственное бессилие. Тогда включается его адаптивная способность, принимая установки и поведение, благодаря которым ребёнок может выжить и повысить возможности для удовлетворения своих потребностей. У него может сформироваться временная идентичность, чья задача — наделить ребёнка большей властью и сделать сильнее окружения, чтобы избежать его требований, насколько это возможно. Или, что чаще встречается, дать этому окружению то, чего оно хочет, чтобы получить в ответ взаимность.

Основные психические и поведенческие паттерны человека происходят из этого неизбежно ошибочного прочтения мира и принятия соответствующих ему установок и стратегий, и эту связь невозможно переоценить.

Если ребёнка окружают недостаточно заботливые и отзывчивые люди, он будет воспринимать это временное послание как утверждение о собственной неполноценности. Идентифицируясь с этой фантазией об унижении, он или она будет жить повторяющимися паттернами обесценивания себя и самобичевания. Или же ребёнок начнёт лихорадочно искать поддержки у другого человека, часто выбирая именно такого, который тоже переживает собственную недостаточность. В таком отчаянном поиске исцеления от боли и рождаются зависимости — благодаря связи с другим человеком происходит кратковременное ослабление экзистенциального раздражения, с которым ребёнок всегда жил.

Подобные прочтения мира являются феноменологическими, эмпиричными и, по сути, бессознательными. Они постепенно ведут к самоотчуждению. Чем сильнее человеку необходима адаптация, тем сильнее он страдает от раскола между инстинктивной правдой и временной, адаптивной личностью, что порождает духовное отчуждение. При этом, поскольку социальная адаптация является обязательной, некоторая степень самоотчуждения приобретает черты универсальности. Но чем глубже человек адаптирован, тем сильнее страдает, поскольку психика симптоматически протестует против продолжающейся травматизации.\*

---

\* [Более полное обсуждение этой этиологии и попыток психики самоисцелиться: см. — *Холлис Дж.* Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста. — СПб.: Питер, 2024.