



Лиза Марчиано

# ДАРУЮЩАЯ ЖИЗНЬ

Женские архетипы в материнстве:  
от Деметры и Персефоны  
до Бабы-яги и Василисы Прекрасной

Перевод Влады Коваленко

МИО

**Эту книгу хорошо дополняют:**

**Внутренняя сила**  
Кристин Нефф

**Сочувствие к себе**  
Кристин Нефф

**Почему никто не сказал мне об этом раньше?**  
Джули Смит

**От важных инсайтов к реальным переменам**  
Брианна Уист

**Мои разные «я»**  
Ричард Шварц

# Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Дисклеймер . . . . .                          | 10 |
| Предисловие . . . . .                         | 11 |
| Вступление. Путешествие к источнику . . . . . | 25 |

## Часть первая СПУСК В КОЛОДЕЦ

|   |     |
|---|-----|
| Глава первая. Потеря свободы . . . . .  | 43  |
| Глава вторая. Потеря контроля . . . . . | 71  |
| Глава третья. Потеря себя . . . . .     | 102 |

## Часть вторая НА ДНЕ КОЛОДЦА

|  |     |
|--|-----|
| Глава четвертая. Встреча с тьмой . . . . . | 131 |
| Глава пятая. Польза тьмы . . . . .         | 155 |
| Глава шестая. Воплощение тьмы . . . . .    | 178 |

## Часть третья ВОЗВРАЩЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| Глава седьмая. Обретение духовности . . . . .             | 209 |
| Глава восьмая. Обретение творческого потенциала . . . . . | 236 |
| Глава девятая. Обретение внутреннего авторитета . . . . . | 263 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Послесловие . . . . .   | 289 |
| Благодарности . . . . . | 295 |
| Приложение . . . . .    | 297 |
| Об авторе . . . . .     | 302 |

## Предисловие

Я всегда знала, что не хочу иметь детей. Во время учебы в колледже подруга призналась мне, что всей душой мечтает стать матерью, но я не разделяла ее чувств. Я строила амбициозные карьерные планы и считала материнство ограничением свободы и обыденностью. После колледжа я устроилась в некоммерческую организацию в Вашингтоне. Работа казалась захватывающей, важной и полезной. В глубине души я понимала, что мне нужно многое успеть в жизни, и боялась, что рождение детей помешает реализовать потенциал.

Автор бестселлеров психолог Джеймс Хиллман, рассуждая о психологическом развитии человека, выдвинул так называемую теорию желудя\*. Он утверждал, что каждый из нас приходит в мир со своим уникальным талантом или способностями. Точно так же, как из желудя в любом случае вырастет дуб, а не береза или яблоня, мы рождаемся с определенным предназначением в жизни. «В каждом человеке ждет пробуждения нечто древнее и удивительное, мифическое и важное»\*\*, — пишет мифолог и писатель Майкл Мид. Будучи молодой женщиной, я очень хотела найти в себе то, что ждало пробуждения.

---

\* Hillman J. The Soul's Code: In Search of Character and Callin. New York : Random House, 1996.

\*\* Meade M. The Water of Life: Initiation and the Tempering of the Soul. Seattle : Greenfire Press, 2006. P. 20.

Я боялась, что, став матерью, навсегда лишусь этой возможности.

Моя мать была разочарована своей ролью. Хотя я всегда чувствовала, что мама меня любит, временами она жаловалась на то, какой ограниченной стала ее жизнь. «Никогда не заводите детей!» — кричала она нам, когда ощущала себя особенно подавленной (что случалось часто). Я выросла с двойственными чувствами по отношению к материнству.

Время и возраст смягчили мое убеждение не становиться матерью. В конце концов я поняла, что мой разум не может найти ответы на все вопросы. В двадцать восемь лет я изучала международные отношения в Нью-Йорке, а затем планировала поступить на юридический факультет, чтобы иметь возможность продолжить увлекательную работу с международными некоммерческими организациями. Но подсознательно я испытывала другие стремления. После прибытия в Нью-Йорк мне начали сниться навязчивые сны, действие которых происходило в метро. Эти подземные образы отражали психологическое погружение в себя. Я впала в депрессию, хотя всеми силами пыталась ее избежать. Работа, придававшая жизни смысл, теперь казалась напрасной. Я с головой ушла в аспирантуру и другие занятия, но все равно чувствовала себя все более одинокой, грустной и плаксивой. Меня против воли затягивало в пучину депрессии.

Я была в ужасе от такого упадка сил. Но через какое-то время, ранней весной, мне стало любопытно, что со мной происходит. Я стала записывать свои сны и читать книги последователей аналитической психологии Юнга. Это помогло иначе взглянуть на свое подавленное состояние и увидеть в страданиях возможность узнать больше

о себе. И то, что я в себе открыла, оказалось очень захватывающим.

Карл Юнг (1875–1961), швейцарский психиатр, был великим исследователем души. Юнг выделял несколько стремлений, характерных для любого человека, но утверждал, что главное — врожденное желание реализовать свой потенциал. Хотя он соглашался, что бессознательное хранит в себе то, что было подавлено или забыто, он придерживался теории, что бессознательное может служить источником огромного творческого потенциала и роста. Юнг считал, что мы связаны с общим для всех людей источником образов и понятий через более глубокий слой бессознательного. Этот слой называется коллективным бессознательным и включает в себя универсальные для всех времен и культур архетипы, влияющие на наши мысли, чувства и поступки. Идеи Юнга стали целительным бальзамом для моей депрессии и растерянности. Среди тьмы и одиночества я вновь обрела смысл и цель жизни.

Депрессия была крупным сейсмическим событием, которое изменило поток моей жизненной энергии и его направление. Я поддавалась порывам и инстинктам, которые поднимались изнутри. Теперь, по прошествии времени, мне ясно, что «темная ночь души» была моей судьбой, заложенной при рождении, — желудем, из которого вырастет дуб. Через несколько лет я передумала изучать юриспруденцию и начала долгий путь к тому, чтобы стать аналитическим психологом.

Примерно в это же время я встретила своего будущего мужа и вступила в брак. Он очень сильно хотел иметь детей, а я стала достаточно мудрой, чтобы научиться брать от жизни то, что она предлагает. Через два года после свадьбы я родила ребенка. К моему удивлению, первый

год жизни дочери принес мне огромное удовлетворение и радость. После первых трудных и изнурительных месяцев мы с ней вошли в чудесный ритм. Я обожала все, что касалось заботы о ней. И словно рождения этого прекрасного, идеального ребенка было недостаточно, я поступила учиться на аналитического психолога сразу после того, как дочери исполнился год. Собираясь выйти погулять с коляской, я засовывала тяжеленный том из собрания сочинений Юнга в сумку для подгузников, чтобы посидеть на скамейке и почитать, когда дочь заснет. Я чувствовала себя совершенно реализованной и довольной.

Но это удовлетворение длилось недолго. Через несколько месяцев после того, как дочери исполнился год, я забеременела вторым ребенком. Новая беременность принесла новые нагрузки... и новые тревоги. Я постоянно беспокоилась о том, как появление второго ребенка повлияет на мою жизнь: работу, учебу и отношения с дочерью.

Сын родился за неделю до второго дня рождения дочери. Заботы о двухгодовалой малышке и новорожденном выматывали, я чувствовала себя растерянной, измученной и подавленной. Хотя я продолжала изредка принимать клиентов в частной клинике, пришлось отказаться от обучения на аналитического психолога, из-за чего я ощущала себя потерявшей почву под ногами и лишенной профессионального развития. Я набрала большой вес и не успевала заниматься спортом и нормально питаться. Из-за физического напряжения, трех лет недосыпания подряд, отсутствия времени, чтобы погрузиться в свои мысли и заняться собой, и абсолютной невозможности удовлетворить все потребности младенца и карапуза я стала чувствовать себя

истощенной, плаксивой и бездарной. С двумя маленькими детьми мне казалось, словно я теряю себя, с головой погружаясь в трясиину.

Как-то раз, холодным декабрьским днем, отправившись на прогулку просто для того, чтобы выйти из дома, я с трудом толкала двухместную коляску с детьми в гору. «Быть матерью — это так тяжело, — подумала я. Однако следующая мысль меня удивила: — Зато я очень быстро развиваюсь. То, что происходит со мной сейчас, наверняка поможет лучше понять себя».

Прошло более пятнадцати лет с тех пор, как эта мысль впервые пришла мне в голову, и мои дети уже стали подростками. Все это время я верила, что воспитание детей — мучительно трудное занятие, но оно всегда позволяет открыть что-то новое в себе, нужно только захотеть. Я извлекла уроки из своего родительского опыта, и мне также выпала честь наблюдать в своей психотерапевтической практике рост и развитие других матерей — некоторые из них впервые родили ребенка, другие налаживали отношения с повзрослевшими детьми.

Материнство, с его сильными физическими и эмоциональными перегрузками, — это горнило, в котором мы проходим испытание на прочность и меняемся. В алхимическом сосуде материнства жар накаляется до предела. Морально устаревшие части нашей личности расплавляются, и формируются новые. Материнство — это головокружительный танец на высоковольтных проводах, маскарад и осознание собственной смертности. Это изгнание из рая и обретение его, любовь и ненависть, а также бесконечная сердечная боль. Материнство — постоянная борьба с самой собой. Что бы ни таилось на дне вашей души, будь то мусор или сокровище, материнство поможет вам найти это.

Одна из самых важных идей Юнга заключается в том, что мы продолжаем расти и развиваться на протяжении всей нашей жизни. Согласно Юнгу, мы никогда не перестаем меняться и совершенствоваться. С возрастом у нас появляется больше возможностей стать самими собой — стремиться к раскрытию уникальных задатков, вырастить дуб из внутреннего желудя. Юнг называл этот постоянный процесс становления личности индивидуацией.

Индивидуация — это медленный процесс настройки на свое подлинное «я». На это уходит целая жизнь. Для этого вам нужно оставаться открытой жизни, чтобы каждый удар судьбы, разочарование или ошибка помогали вам подружиться с какой-то новой, ранее неизведанной или презируемой частью себя. Если идти по жизни, прислушиваясь к своему внутреннему голосу, упорно стремясь узнать о себе как можно больше и принять это, вы, как правило, становитесь одним из тех пожилых людей, которые счастливы и мудры, а не озлоблены и сварливы.

На первом же симпозиуме по аналитической психологии мне выпал шанс своими глазами увидеть, что представляет собой индивидуация. Конференция, на которой присутствовали сотни специалистов и стажеров, проходила в большом отеле в центре Монреаля. Я впервые оказалась на подобном мероприятии и ощущала благоговейный страх, находясь в тесном контакте с авторами, чьи книги по аналитической психологии Юнга произвели на меня огромное впечатление. Надеюсь показать себя хорошей студенткой, я послушно посещала каждую лекцию, несмотря на усталость из-за того, что уже несколько месяцев была беременна вторым ребенком.

Во второй половине дня по программе шла лекция известного аналитического психолога Гарри Уилмера на тему рисования пряжей. Доктор Уилмер был новатором

в области социальной психологии, создавшим методику работы с ветеранами войны. Прежде я никогда не слышала о картинах из пряжи и предположила, что доктор Уилмер будет рассказывать о реликвиях некоторых коренных народов и обсуждать архетипическую символику, обнаруженную на них. Тема казалась довольно скучной, но я была полна решимости добросовестно слушать лекцию.

Уилмеру было за восемьдесят, его голос звучал прерывисто и неуверенно, когда он взял микрофон. Доктор начал с рассказа о том, как во время Второй мировой войны у него обнаружили туберкулез и он почти полтора года провел в лазарете на борту военного корабля. Страдая от болезни и одиночества, он почувствовал желание взять пряжу и иглу и создавать картины, используя технику, которую спонтанно изобрел. Продолжительная болезнь позволила ему более глубоко понять самого себя, а картины из пряжи отразили этот внутренний процесс. Доктор показал нам несколько слайдов с изображением своих работ, рассказывающих о попытках примириться с грустью, сердечной болью и одиночеством. Затем он поведал историю о том, как его взрослый сын насмерть разбился на мотоцикле, и продемонстрировал фотографии картин из пряжи, выполненных после этой трагедии.

Картины выглядели красочными и интересными, но дело было не в их художественных достоинствах. Уилмер сказал, что всегда начинал шить с середины холста и никогда не знал, как будет выглядеть конечный результат. Это были спонтанные произведения его бессознательно, во многих отношениях такие же простые и безыскусные, как у ребенка. «В глубине души каждый из нас художник», — произнес он.

В какой-то момент, еще в начале его выступления, у меня потекли слезы, и они так и не прекратились до конца

лекции. Я ожидала от этого знаменитого аналитического психолога блестящей, хотя и трудно постижимой интеллектуальной дискуссии. Вместо этого перед нами стоял совершенно беззащитный человек и делился своими простыми попытками придать смысл невыносимой муке. Трудно сказать, была ли моя плаксивость частично вызвана гормонами раннего срока беременности. Когда позже я столкнулась с подругой и спросила, присутствовала ли она на мероприятии, она ответила: «О да. Я проплакала всю лекцию».

Гарри Уилмер умер полтора года спустя в возрасте восьмидесяти восьми лет.

Согласно учению Юнга, цель психологического роста — стать более целостным. Стать целостным — это быть способным полностью переживать все эмоции, сомневаться в себе, признавать ошибки, проявлять страстный интерес к окружающему миру, принимать двойственность своей натуры, слушать внутренний голос и использовать собственные силу и авторитет в интересах защиты себя и тех, кого мы любим.

Стать целостным — значит уметь быть игривым, испытывать благоговейный трепет и смеяться над собой. Это означает быть способным защитить себя, когда это необходимо, но в остальное время отбросить эту защиту, чтобы изучать окружающий мир с открытым сердцем, готовым удивляться чудесам и уязвимым к боли. Возможно, больше всего для обретения целостности нужно проявлять любопытство к самому себе, чтобы, сталкиваясь с каждым новым испытанием, которое преподносит жизнь, глубже постичь тайны своей души.

Немногие события в жизни позволяют нам познать себя так, как материнство. Материнство утомит вас, наполнит страхом и доведет до слез. Оно вызовет радость,

неуверенность в себе, веселье, удовлетворенность, ярость, ужас, стыд, раздражение, ощущение неполноценности, горе, тревогу и любовь. Вы, вероятно, увидите себя в самом лучшем и в самом худшем проявлении. Если смысл жизни все же заключается в том, чтобы расширить жизненный опыт и больше узнать о себе, то материнство предоставляет огромный простор для самопознания.

С этой точки зрения не имеет значения, идеальная ли вы мать — работаете вы или сидите дома, сами готовите детское питание или шьете своими руками костюмы на Новый год. Важно, проживаете ли вы этот опыт с открытым сердцем, чтобы по-настоящему присутствовать в собственной жизни со всеми ее душевными страданиями, разочарованиями и радостями. Если вы именно такая мать, вы не можете ошибиться, независимо от того, сколько «ошибок» совершите. «Правильный путь к целостности, — сказал Юнг, — полон судьбоносных окольных путей и поворотов не туда»\*. Если относиться к материнству осознанно, оно поможет вам стать более целостной.

Позвольте этому случиться — материнство станет возможностью проявить себя в полной мере. Но иногда бывает трудно прислушаться к этому призыву. Мы замечаем, что стараемся уйти от тягот родительства. Материнство часто вызывает сложные чувства, которые порождают стыд, сомнения, а иногда даже ненависть к себе. Вы можете поддаваться искушению избежать этих чувств и начинаете избегать своих детей, либо проводя как можно больше времени вдали от них, либо эмоционально отстраняясь.

---

\* Jung C. G. The Collected Works of C. G. Jung Vol. 12: Psychology and Alchemy / trans. R. F. C. Hull. 2<sup>nd</sup> ed. Princeton : Princeton University Press, 1968. Para 6.

Или заглушаете свой внутренний голос и чрезмерно полагаетесь на общепринятые рекомендации о том, как вести себя с детьми. Поступая таким образом, вы можете облегчить напряжение, вызванное неуверенностью в себе, но тем самым теряете свою подлинность. Вы также упустите возможность узнать себя лучше. Мрачные дни материнства болезненны. Но именно в процессе этих переживаний мы пускаем корни прямо в глубочайшую основу нашего бытия.

Конечно, трудно помнить о личностном росте и развитии, когда мы устаем от забот о младенце так, что засыпаем на ходу. И когда мы подавлены и напуганы тем, что наш ребенок-подросток впал в депрессию или занимается членовредительством, осознанный подход к преображению вряд ли поглощает все наши мысли. Иногда бывает трудно осознать, что наши испытания имеют смысл.

К счастью, те, кто жил до нас, оставили неисчерпаемый запас историй, которые могут служить путеводителями. Мы можем обратиться к ним, чтобы осмыслить наш опыт, убедиться, что мы не одиноки, и соотнести наши мучения с переживаниями других людей, чтобы страдание стало созидательным для души. Сказки — это как раз такие путеводные истории.

Один мудрый человек как-то сказал, что сказка — это история, которая лжива снаружи, но правдива внутри\*. Мифы и сказки — кладезь универсальных для всех времен и культур моделей поведения. Они затрагивают жизненные ситуации, с которыми мы можем столкнуться. Почти

---

\* Перефразированный ответ ребенка на вопрос «Что такое миф?», согласно Роберту Джонсону. См.: We: Understanding the Psychology of Romantic Love. New York : HarperOne, 2009. P. 2.