

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему, достигнув среднего возраста, столь многие из нас обнаруживают, что в душе воцарился разлад? Почему именно в этот период? Почему мы называем его кризисом и в чем заключается его смысл?

Кризис среднего возраста, или, как я предпочитаю его именовать, перевал в середине пути, открывает перед нами возможность переосмыслить собственную жизнь и задать вопрос, который пугает, но при этом освобождает: «Кто я без пройденного пути и социальных ролей?» Осознав, что все это время жили под фальшивой личностью, изображали взрослость, желая оправдать чужие нереалистичные ожидания, мы готовы вступить в стадию второй зрелости, раскрытия нашего истинного «я».

Перевал в середине пути — это переопределение и переориентация, обряд перехода от затянувшегося пубертата первой взрослости к неизбежной встрече со старостью и смертью. Жизнь тех, кто совершает этот переход осознанно, наполнена большим смыслом. Все

остальные остаются пленниками детства, какими бы успешными они ни казались со стороны.

Последние десять лет психоаналитической практики моими клиентами преимущественно были люди, находящиеся на перевале в середине пути, и раз за разом я сталкивался с одним и тем же паттерном. Этот перевал дарит нам прекрасную, хоть зачастую и болезненную, возможность изменить самовосприятие. В связи с этим в книге рассматриваются следующие вопросы.

- ❖ Как формируется самовосприятие?
- ❖ Какие изменения указывают на то, что вы находитесь на перевале?
- ❖ Каким образом мы обретаем новое ощущение себя?
- ❖ Как связаны теория индивидуации Юнга и наши обязательства перед другими людьми?
- ❖ Какие установки и изменения в поведении сопровождают процесс индивидуации и помогают нам совершить переход от страданий к обретению смысла жизни?

Представителям глубинной психологии известно, что способность к личностному развитию зависит от способности к интериоризации и принятию личной

ответственности. Если мы воспринимаем жизнь как проблему, созданную другими, препятствие, которое нужно «преодолеть», никаких изменений не произойдет. Если нам недостает мужества, переосмысления не случится. В письме от 1945 года, рассуждая о личностном развитии, Юнг писал:

«Работа над собой включает в себя три составляющих: инсайт, способность продолжать, несмотря на трудности, и действие. Психология нужна лишь для первого пункта, но для второго и третьего главную роль играет нравственная сила»¹.

Многие из нас относятся к жизни как к роману. Мы равнодушно перелистываем страницы, рассчитывая, что в конце автор разложит все по полочкам. Как однажды сказал Хемингуэй: «Если герой не умирает, история попросту не закончена». На последней странице мы умираем, и неважно, раскрыли мы замысел или нет. Перевал в середине пути побуждает нас прийти к осознанности, взять на себя ответственность за оставшиеся страницы и рискнуть познать жизнь во всей ее полноте.

На каком бы жизненном этапе ни находился читатель, он слышит тот же призыв, что звучит в стихотворении Теннисона «Улисс»:

ПЕРЕВАЛ В СЕРЕДИНЕ ПУТИ

Укоротился долгий день, и всходит
Медлительно над водами луна.
Многоголосым гулом кличет бездна.
Плывем, друзья, пока не слишком поздно
Нам будет плыть, чтоб новый мир найти*².

* Перевод К. Д. Бальмонта.

Глава 1

ВРЕМЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ

Когда я учился в пятом классе (это было сразу после Второй мировой войны), наш учитель принес в школу стеклянные призмы, которые обычно устанавливаются в перископах подводных лодок. До и после уроков мы развлекались тем, что бродили с этими призмами по проходам, натываясь на стены и друг на друга. Мы были очарованы тем, как искажается окружающая реальность. Мне было интересно: дети, которые носят очки, видят мир лучше или же вообще совершенно иначе? Узнав о том, что линзы также преломляют свет, я задумался, не зависит ли видимая реальность от линз, через которые мы на нее смотрим.

Детское восприятие полезно сохранять и во взрослом возрасте, признавая, что действительность в определенной степени формируется линзами, которые мы используем, глядя на нее. При рождении нас снабжают множеством «линз»: наследственность, пол, культура и различные особенности нашего семейного окружения. Из всех перечисленных факторов складывается наше ощущение реальности. Оглядываясь впоследствии назад, мы вынуждены признавать, что жили в реальности созданной теми линзами, что мы использовали, а не на нашу истинную сущность.

Психотерапевты иногда составляют генограмму, отображающую «эмоциональную» родословную. Изучение истории нескольких поколений помогает выявить

повторяющиеся мотивы. Помимо генетической предрасположенности, играет свою роль и тот факт, что семья из поколения в поколение передает потомкам свое представление о жизни. Линзы переходят от родителя к ребенку, и искаженное восприятие порождает повторяющиеся действия и их последствия. И, глядя на мир через те или иные линзы, мы замечаем одни его аспекты и упускаем из виду другие.

Чтобы перевал в середине пути обрел смысл и значимость, нам первым делом следует признать ограниченность линз, которые дала нам семья или определенная культура. Глядя сквозь них, мы делаем выбор и ощущаем на себе его последствия. Родись мы в другое время и в другом месте, у других родителей, которые придерживались бы иных ценностей, мы получили бы совершенно иные линзы. Унаследованные нами линзы формируют модель, которая отражает не то, кто мы есть, а то, как мы запрограммированы видеть жизнь и действовать. Каждое поколение склонно к антропоцентризму и отстаиванию своего видения мира как единственного верного. Соответственно, и мы также свято верим в то, что только наше представление о мире верно, и редко задумываемся о его предопределенной природе.

Даже в самом беззаботном детстве мы можем переживать события, которые воспринимаются нами как

травма. В материнской утробе мы были связаны с сердцебиением космоса. И вдруг нас насильно изгоняют во внешний мир, где мы принимаемся за поиски утраченной связи. Даже религия (от латинского слова *religio*, «связь между человеком и богами», или *religare*, «воссоединение») может рассматриваться как попытка поиска утраченного контакта с космосом. У многих людей, познавших бедность, голод, различного рода насилие, знакомство с миром губительным образом сказывается на ощущении собственного «я». Чтобы защитить себя от боли в дальнейшем, такие люди, будучи детьми, запирают в себе все эмоции, мысли и чувства. Из них вырастают психопаты и асоциальные личности, которыми полнятся тюрьмы и наводнены улицы.

Как ни прискорбно, но шанс на личностный рост и изменения у этих опустошенных душ весьма призрачный: слишком уж они боятся открыться миру, исполненному боли, без которой немислимо становление человека. Большинство из нас, вынужденных разрываться между внутренней детской природой и сложностью мира, в котором мы должны жить, сталкивается с невротами. Мы даже можем сказать, что неизученная личность взрослого человека являет собой совокупность установок, поступков и психорефлексов, обусловленных детскими травмами и нацеленными прежде всего на регулирование уровня стресса, который мы испыты-

ваем из-за памяти об этих травмах. У каждого из нас есть внутренний ребенок, а наши неврозы служат инструментами, которые мы бессознательно пускаем в ход для его защиты. (В данной книге слово «неврозы» употребляется не в клиническом смысле, а, скорее, как обобщающий термин, описывающий расхождение между нашей природой и привитой культурой.)

Детские травмы можно разделить на две основные категории в зависимости от того, чем они обусловлены: 1) пренебрежением или отвержением и 2) избыточным давлением со стороны внешнего мира.

То, что мы называем временной личностью, есть совокупность приемов, к которым прибегает ребенок для противодействия экзистенциальной тревоге. Эти установки и поведение формируются, как правило, к пяти годам и оттачиваются посредством поразительного разнообразия стратегий, объединенных одним мотивом — самозащитой.

Хотя внешние факторы, такие как война, бедность или же индивидуальные физические недостатки, играют серьезную роль в восприятии ребенком самого себя и окружающего мира, самое существенное воздействие на жизнь человека оказывает характер его отношений с родителями. Описывая когнитивные процессы у людей так называемых примитив-

ных культур, антропологи обратили внимание на их сходство с процессами, характерными для детского мышления. У представителей таких культур господствует анимистическое мировоззрение и магическое мышление.

Для недифференцированного мышления людей, принадлежащих к примитивным культурам, равно как и для детей, характерна вера в одушевленность всего окружающего мира. Иными словами, энергии внутри и снаружи считаются аспектами одной и той же реальности. В этом и заключается суть анимистического мышления. Более того, люди примитивных культур, как и дети, полагают, что внутренняя реальность влияет на внешний мир и наоборот. Это и есть магическое мышление. Подобно первобытным людям, для которых мир ограничивался пещерой или лесом, ребенок пытается постичь окружающий мир в попытках приспособиться к нему и обеспечить дальнейшее выживание. (В известном мифе Платона границы человеческого понимания уподобляются узникам, которые делают выводы о жизни на основании теней, отбрасываемых на стену пещеры, к которой они прикованы.) Заключение об окружающем мире, к которым приходит ребенок, основываются на узком спектре наблюдений, а следовательно, неизбежно являются неполными и предвзятыми. Он не в состоянии анализировать: «У моего родителя есть проблема, которая сказывается

на мне». Он лишь может заключить, что жизнь полна тревог, а мир — опасностей.

В попытках истолковать взаимоотношения «родитель — ребенок» последний интерпретирует свой жизненный опыт в соответствии с тремя основными аспектами.

1. *Для ребенка тактильность и эмоциональная привязанность (или ее отсутствие) феноменологически сопряжены с представлением о жизни в целом. Эта реальность предсказуема и ласкова или ненадежна, враждебна и причиняет боль? Именно первичное восприятие формирует у ребенка умение доверять.*
2. *Ребенок усваивает определенные типы поведения родителя и на этом основании делает выводы о самом себе. Поскольку дети чаще всего не могут объективировать жизненный опыт и проанализировать внутреннюю реальность родителя, родительская депрессия, злость или тревожность воспринимается как фактическая характеристика самого ребенка. «Я таков, каким меня видят или как ко мне относятся» — к такому выводу приходит ребенок. (Тридцатисемилетний мужчина спросил умирающего отца: «Почему мы никогда не были близки?» Отец разразился тирадой: «Помнишь, ког-*

да тебе было десять, ты бросил игрушку в унитаз, и мне пришлось потратить уйму времени, чтобы ее достать?» Далее последовал длинный перечень таких же заурядных событий. Из больницы мужчина вышел с ощущением внутренней свободы. Все это время он считал себя недостойным отцовской любви, но, отец освободил его для нового представления о себе, раскрыв его заблуждения.)

3. *Ребенок становится свидетелем того, как взрослый преодолевает жизненные трудности, и усваивает не только поведение родителя, но и его установки (главным образом его отношение к себе и окружающему миру). Опираясь на увиденное, дети приходят к масштабным выводам относительно выстраивания отношений с окружающей реальностью. (Одна женщина, выросшая в напряженной атмосфере, созданной всепоглощающей тревожностью матери, рассказывала, что впервые подвергла сомнению ее пессимистичное мировоззрение, только когда уехала в колледж. На первом курсе ей казалось, что остальные студенты попросту не подозревают, какие ужасные опасности их подстерегают. На втором году обучения девушка начала понимать, что является заложницей материнской тревожности, но отныне может относиться к себе и миру гораздо проще.)*