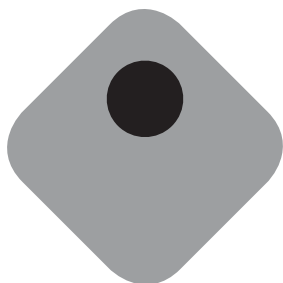


Раздел 1

КТО ТАКОЙ PUER AETERNUS





МЕЖДУ ОЛИМПОМ И ОБЩАГОЙ

Как инфантильность разрушает тебя

Когда-то я тоже мечтал стать рок-звездой, духовным учителем и сценаристом «Матрицы-4» одновременно. Утром писал манифест новой цивилизации, днем прокрастинировал под видом «поиска себя», а ночью страдал от того, что мир не признал мою гениальность. Прошло лет десять. Теперь я психолог. Принимаю таких же блестящих, но потерянных вечных юношей, которые до сих пор ждут, что все *начнется само* сразу с овалей.

Эта книга — экскурсия по внутренней Вселенной ригера aeternus: героя, который боится взрослеть, потому что взрослость — это неограниченная тоска, налоговая и неприятные обязанности. Мы поговорим о страхе выбора, культе возможностей, магии «неначатого», а главное — о том, как выйти из этой сладкой комы мечтаний и все-таки выбрать себя.

Трудись и трудись, а когда дотрудишься до конца,
когда узнаешь все, то уморишься и помрешь.

Не расти, девочка, — затоскуешь!

Андрей Платонов. Котлован

ВСТУПЛЕНИЕ

Меня зовут никак. Мне 30+ лет, у меня нет стабильной работы, семьи, ипотеки, карьерного роста, нормального сна, но есть ощущение, что я рожден для чего-то большего. Чего — не уточняется. Возможно, написать великий русский роман. Возможно, самую смешную в мире шутку. Возможно, чтобы наконец досмотреть третий сезон «Твин Пикса» и понять, в чем там суть.

С детства мне говорили: «Вырастешь — поймешь». Я вырос. Не понял. Но осознал, что не хочу быть взрослым. Потому что взрослые ходят на работу, оплачивают коммуналку и умирают в «лучшем районе с прекрасной инфраструктурой». А я хотел чего-то большего. Я хотел удивительной судьбы. Или, на худой конец, стартапа.

Иногда кажется, что я живу в черновике биографии великого человека, у которого просто еще не нашлось времени начать быть великим. Все пока временно. Временная работа. Временные отношения. Временная личность.

Это, между прочим, не депрессия. Это архетип. И зовут его Puer Aeternus — Вечный Юноша. Не путать с Вечным Жидом, у того хотя бы маршрут был.

Состояние души, которая уверена, что все настоящее еще впереди. Что вот-вот откроется портал, пролетит голубь, напишет продюсер, выстрелит гениальный пост, придет она (или он, или они) — и начнется реальная жизнь. Но пока: буфер загрузки. Колесико крутится, жизнь думает.

Эта книга — прежде всего прощание с Пуэром. Практика Пуэра по уходу за собой. Потому что сама попытка написать книгу — и есть та самая работа, которую сделать сложнее всего.

Не начать! Начать он может. С энтузиазмом, идеями, блеском в глазах. Но продолжать... Садиться к столу, когда не хочется. Доделывать, когда не вдохновляет. Редактировать, когда тошнит от собственных слов. Не сдаваться, когда не получается — вот это и есть зрелость. А зрелость — не та земля, где Пуэр пускает корни охотно.

Он живет на высоте фантазий, где все еще впереди: лучшее время, лучшие обстоятельства, лучшее «я». Он мастер откладывания и мечтания, но не повторения и усилия. Он хочет быть, но не хочет делать. Он верит в прыжок, но боится шага. Он любит метафоры, но избегает инструкции.

Сейчас 8:30 утра, середина лета, я сижу за столом и пишу эту книгу, не столько о нем, сколько против него. Не ради денег, я на консультациях больше заработаю. Не ради славы, это нужно Пуэру, не мне. Мне же нужно трансформировать его во что-то более взрослое. Каждая страница — это мой протест против внутреннего голоса, который шепчет: «Позже», «Не так», «Ты еще не готов». Каждая глава — это отказ от великого замысла в пользу простого несовершенного действия. Эта книга о труде, о ритме, о движении сквозь нежелание. Это отказ от идеи волшебной трансформации в пользу медленного и скучного роста. Путь не героя, путь ремесленника. Того, кто не ждет своего часа, а искренне делает простую честную работу.

Между Олимпом и Общайгой — зазор, в котором Вечный Юноша чувствует себя как дома. Олимп — это мечта, парящая в облаках, где боги бессмертны, а герои леген-

ды. Общага — реальность с протекшим краном, чухлой лампой и запахом лука из общей кухни. А между ними застрял в лифте он: юноша, который не хочет взростеть, но вынужден время от времени спускаться с небес, чтобы оплатить коммуналку.

Жизнь вечного юноши похожа на вечеринку, на которую он пришел раньше всех, уже устал и все равно не уходит, потому что вдруг начнется что-то великое. Он все время почти собирается начать жить по-настоящему, но сначала надо досмотреть фильм, разобраться в себе и, возможно, вымыть тарелки. Хотя бы одну.

Он мечется между «я избранный» и «где бы занять ко-сарт». Между высокими порывами и низкими потолками съемных квартир. Между желанием изменить мир и неспособностью поменять даже собственный график сна. То грезит подвигами, то просыпает пару. Его душа — это квартира посуточно, где попеременно гостят бог вина Дионис и студент-троечник.

Между Олимпом, где Дионис разливает вино и кричит: «Живи! Танцуй! Люби!», и общагой, где кто-то опять украл твое молоко из холодильника, — именно там обитает он. Бессмертный юноша с томиком Ницше и Дошираком по акции. Он вечно на старте, но никогда не финиширует, потому что взросление выглядит как поражение, а ответственность пахнет нафталином.

Я не хочу читать вам лекции. Я сам знаю, каково это — жить на перекрестке между вечностью и недоваренными макаронами. Эта книга — способ вернуть себя обратно в реальность.

Проходите, не разувайтесь. Мы только начали.

Как я пришел к этой теме

Все начинается с едва уловимого диссонанса. Вроде бы жизнь течет своим чередом, но где-то на периферии сознания зреет тревожное чувство — будто ты играешь чужую роль. Карьера, отношения, повседневные заботы — все это выглядит правильным, но почему-то не приносит радости. Как будто ты застрял в бесконечном дне сурка, где каждое утро начинается с одной и той же фразы: «Надо бы что-то изменить...»

Первая реакция — найти быстрый способ заглушить этот внутренний дискомфорт. Мы с головой бросаемся в саморазвитие, выбираем новое хобби, меняем партнеров, работы, города — лишь бы не сталкиваться с главным вопросом: «Почему мне до сих пор не удается стать тем, кем я хочу?»

Некоторые обращаются за помощью, формулируя запрос предельно просто: «Почему я больше не радуюсь жизни, как раньше».

И в этот момент за фасадом усталости и разочарования можно разглядеть нечто важное — проблеск осознанности. Человек еще не понимает, в чем корень его проблем, но уже чувствует: привычные способы «латать дыры» больше не работают.

Юнг называл это «зовом души». Когда внутренний голос слишком долго остается не услышанным, он превращается в тревогу, апатию, физические недомогания. Так психика пытается достучаться до сознания, вынуждая нас остановиться и задуматься.

Но услышать зов — только начало. Настоящее путешествие начинается, когда мы решаемся последовать за ним. Это похоже на прыжок в неизвестность: сначала ты сто-

ишь на краю, полный сомнений, а потом — шаг в пустоту, и обратной дороги уже нет.

И тогда проявляется удивительная закономерность. Жизнь, казавшаяся хаотичным набором событий, вдруг обретает структуру. Как будто кто-то написал сценарий, и ты невольно играешь свою роль. Одни и те же ошибки, похожие ситуации, повторяющиеся сюжеты отношений.

Глубже — еще удивительнее. Личная история оказывается вариацией древних мифов. Страхи и мечты — отголосками архетипических сюжетов. И среди них — один из самых распространенных: история Вечного Юноши. Того, кто боится взрослеть, бежит от ответственности в мир фантазий, вечно ищет совершенства и поэтому не может сделать выбор. Его драма стара как мир. Его черты узнаваемы в мифах и сказках. И, возможно, — в вашем отражении в зеркале.

Так уж вышло, что я консультирую людей. Работаю с тенью, самосаботажом, прокрастинацией, поиском призвания — то есть с тем, что возникает, когда человек застревает между возможным и реальным, между мечтой и действием. Мое исследование инфантильности — не академический проект, а жизненная необходимость. Я изучаю это, потому что сам в этом живу. Архетип **puer aeternus** — это моя борьба, моя трансформация.

За этим же многие люди приходят в психологию — чтобы спастись. И если сначала они хотят просто «победить прокрастинацию» или «найти свое дело», то со временем обнаруживают, что под всем этим — страх взросления. Пуэр боится сделать выбор, потому что выбор — это смерть всех остальных возможностей. А жить в потенциальности — его естественная стихия. В этой потенциальности я

провел уйму времени. Практика взросления велась очень долго и мучительно, об этом расскажу в одной из следующих глав. Годы странствий привели меня к запуску ютьюб-канала, который, в свою очередь, вероятно, привел вас к этой книге.

Помню, у меня на руках случайно оказалась работа аналитика Джеймса Холлиса «Под тенью Сатурна». Он пишет о кризисе мужественности, которому сопутствуют страх перед взрослением, страх быть неидеальным, страх потерять мифическую свободу.

Сатурн, в юнгианской символике, — архетип отца, несущий с собой страх, вину, ограничения и тревожное чувство собственной несостоятельности. Эта метафора отлично иллюстрирует реальный внутренний опыт, сформированный холодом или отсутствием отца, его молчаливым разочарованием, его слишком громкими ожиданиями. Мужчина вырастает с раной — он либо старается быть «достаточно хорошим», изнуряя себя перфекционизмом, либо бунтует, но все равно продолжает подчиняться невидимой фигуре внутри.

Мужчины с архетипом Пуэра часто выглядят уверенными, харизматичными, даже вдохновляющими. Но внутри — пустота. Им не показали, как быть мужчиной. Культура предлагает суррогаты: успех, контроль, рациональность. Но все это — не про зрелость. Настоящая зрелость требует признания своей раненности, своей уязвимости.

А Пуэр этого боится. Он не умеет быть близким — потому что настоящая близость невозможна без риска. Он не умеет любить — потому что любовь разрушает его контроль. Он может годами пытаться «выйти из Матрицы», не замечая, что основная тюрьма — внутри него самого.

Если ты женщина, ты возможно тоже поняла, о чем идет речь — не потому что ты сама читаешь Юнга или смотришь мои лекции по архетипам, а потому что ты жила рядом с Пуэром. Может быть, ты его любила. Или воспитывала. Или пыталась спасти. Становилась его музой, матерью, терапевтом. Ты думала: *«Я поддержу его — и он расцветет»*. Но он не расцветает от заботы. Он от нее прячется. Потому что взросление для него — это потеря сказки. А ты, сама того не зная, становишься ведьмой, которая мешает ему мечтать. Так работает перенос.

А возможно, ты сама им была — и устала. Ведь, как и у мужчин, этот архетип живет и в женской душе, только прячется чуть иначе — под именем Пуэллы. Вечно молодой, вечно влюбленной. Девочки, которой все время нужно новое чувство, новая надежда, новая роль. Она всегда «почти стала собой» — но еще чуть-чуть не хватает.

И вот ты читаешь это и думаешь: *«Ну да, я все это знаю»*. Конечно знаешь. Женщины интуитивно чувствуют, как устроена психика. Но вопрос не в том, чтобы понимать, — а в том, чтобы жить по-другому.

Все, что хочет сделать Пуэр, — это заслужить любовь. Он добивается успеха, чтобы его заметили, тренируется, чтобы его хвалили, страдает, чтобы его пожалели. Но мужчина становится мужчиной тогда, когда **осознает: никто не придет, никто не спасет, никто не будет аплодировать.**

Но чтобы прийти к этому, нужно пройти через тень. Признать, что вы не обязаны быть великими. Что вы имеете право быть ранеными. Этим мы с вами и займемся. А теперь давайте нырять дальше, прямо в самую пучину глубоководной психологии.



АРХЕТИПЫ И КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Чтобы разобраться в проблеме Пуэра или вообще глубинных психологических шаблонах, нужно понять, что такое архетипы. Карл Юнг — швейцарский психиатр и основатель аналитической психологии — систематизировал и популяризировал на Западе идею коллективного бессознательного.

Юнг выделял несколько уровней психической жизни человека.

1. *Сознание* — это то, что мы осознаем прямо сейчас: мысли, эмоции, суждения. Они четкие, оформленные, «кристаллизованные». Например: «Мне грустно», «Я думаю, что я неудачник», «Он меня предаст» — это мысли на поверхности.
2. *Личное бессознательное* — слой глубже. Там хранятся подавленные воспоминания, комплексы, вытесненные эмоции, вытесненные части личности (тьень), а также психологические конструкции, такие как черты характера или паттерны поведения. Именно здесь формируются, например, личностные расстройства: если психическая травма структурируется определенным образом — может развиваться,

скажем, пограничное расстройство; если иначе — нарциссическое.

3. *Коллективное бессознательное* — самый глубокий слой. Это нечто общее для всех людей, набор универсальных, врожденных психических структур, которые существуют независимо от нашего опыта.

Что такое архетип?

И вот на этом глубинном уровне находятся архетипы.

- ◆ Это универсальные, доопытные формы восприятия и реагирования, через которые человек воспринимает мир и себя. Их можно представить как пустые формы или матрицы, которые наполняются содержанием из нашей индивидуальной жизни.

Их достаточно много, Юнг считал, что их столько, сколько типичных ситуаций в жизни. У нас нет задачи перечислять и систематизировать все, на это уйдет не одна книга. Упомянем только некоторые.

- *Архетип Матери* — образ заботы, тепла, безусловной любви или, наоборот, удушающей опеки. Одновременно питающая и пожирающая, дающая жизнь и смерть. Это земля, природа, лоно и бездна.
- *Архетип Героя* — это не конкретный супермен, а внутренняя потребность преодолевать испытания, идти через боль ради трансформации.
- *Архетип Трикстера* — тот, кто нарушает правила, разрушает устои, вносит хаос, но тем самым запускает

ет перемены и движение. Он разрушает — но чтобы освободить.

- *Архетип Любовника* — символ глубокой связи, экстаза, растворения в Другом. Это может быть эротическая любовь, мистическое слияние или эстетическое переживание красоты.
- *Архетип Старца* — внутренний голос интуитивного знания, источник прозрения, интуиции, нередко проявляющийся в кризисные моменты.
- И, наконец, *архетип Пуэра* — это внутренний ребенок: вдохновленный, креативный, стремящийся к свободе, но одновременно не способный выдерживать скуку, ограничение, тяжелую работу.

Архетипы — это структуры. Мы не всегда их осознаем, но они формируют наше мышление, реакции и поведение. Это как прошивка в операционной системе — она работает до того, как вы вообще начинаете «думать».

Почему архетипы «менее кристаллизованы»?

Потому что архетип — это не мысль и даже не чувство. Это нечто более «текущее», более глубинное, более энергетическое, если угодно. Он не говорит: «Меня бросят», как при пограничном расстройстве. Он просто запускает в человеке ощущение экзистенциальной тревоги и поиска идеала, который невозможно сформулировать словами.

Быть Пуэром — это не просто лениться или прокрастинировать. За этим стоит архетипический страх быть обычным. Он заставляет человека мечтать о великом, но одно-

временно отказываться от реального пути, который ведет к этому великому, потому что он скупен, медленен и требует жертв.

Почему архетипы универсальны?

Потому что они общие для всех людей. Архетип Матери есть у каждого, даже если он вырос без матери. Архетип Героя проявляется даже у ребенка, который никогда не читал мифов. Эти образы вплетены в мифологию, религию, сказки, культуру, потому что они встроены в саму структуру человеческой психики.

Юнг говорил, что архетип — это как русло, по которому течет психическая энергия. Мы наполняем это русло собственным содержанием, но само направление задано изнутри не нами.

Пока архетип действует бессознательно, он управляет нами. Мы подчиняемся его логике, даже не понимая, что происходит. Когда мы его осознаем, интегрируем, — мы получаем возможность перестать быть его марионетками. Мы не убиваем Пуэра, мы переводим его из хаотического и разрушающего состояния — в структурированное, зрелое, творческое.

Ты не становишься героем, потому что прочитал «Одиссею». Ты читаешь «Одиссею» и чувствуешь — это про тебя. Потому что архетип Героя уже был в тебе, он отзывается. То же с Матерью, Старцем, Тенью, Анимой — и, конечно, с Вечным Юношей.