



Роберт Джонсон
Джерри Руль

**ПРОЖИВАЯ
СВОЮ НЕПРОЖИТУЮ
ЖИЗНЬ**

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Robert A. Johnson
Jerry M. Ruhl

LIVING YOUR UNLIVED LIFE

Tarcher
2007

Роберт Джонсон
Джерри Руль

ПРОЖИВАЯ СВОЮ НЕПРОЖИТУЮ ЖИЗНЬ

2-е издание (электронное)

• Институт общегуманитарных исследований •

Москва
2018

УДК 159.964.2

ББК 88.8

Д28

Джонсон, Роберт.

Д28 Проживая свою непрожитую жизнь [Электронный ресурс] / Р. Джонсон, Д. Руль ; пер. с англ. А. Багрянцевой. — 2-е изд (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 249 с.). — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2018. — (Современная психология: теория и практика). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7312-0938-0

В этой книге известный терапевт Роберт Джонсон в соавторстве с Джерри М.Рулем, также юнгианским аналитиком, рассказывают нам о том, как подавленные, нереализованные или неразвитые потенциальные возможности, не до конца интегрированные нами, могут привести к огромным проблемам во второй половине жизни, когда мы вдруг начинаем ненавидеть своих супругов, работу или даже собственную жизнь, что неизбежно приводит к депрессии. Но как только мы начинаем осознавать свою непрожитую жизнь, это может стать той движущей силой, которая заставляет нас двигаться вперед, несмотря на все существующие преграды, даже если изменить внешние обстоятельства нам не под силу.

Становясь старше, выборов у нас становится все меньше и меньше. Так что легко впасть в уныние из-за того, что так и не было реализовано и мешает нам получать удовольствие от жизни сейчас. Восхитительная книга Роберта Джонсона и Джерри Руля поможет нам решить эти проблемы и, быть может, даже изменить нашу жизнь. Авторы считают, что мы вовсе не должны отказываться от того, что так и не было реализовано нами; это можно — и нужно — интегрировать в нашей жизни, используя как новые ресурсы на пути к целостности.

УДК 159.964.2

ББК 88.8

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Проживая свою непрожитую жизнь / Р. Джонсон, Д. Руль ; пер. с англ. А. Багрянцевой. — 2-е изд (эл.). — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2017. — (Современная психология: теория и практика). — 248 с. — ISBN 978-5-88230-058-5.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0938-0

© Институт общегуманитарных исследований, 2017

*Мы не бросим исследований,
И предел наших поисков –
Достигнуть исходного пункта
И узреть то же самое место впервые.*

Т.С. Элиот
Четыре квартета¹

Предисловие

Вы когда-нибудь стремились к иной жизни, отличной от той, которая у вас есть сейчас?

В первой половине жизни мы пытаемся выстроить карьеру, найти свою вторую половину, обеспечить семью, а также реализовать те задачи, которые ставит перед нами культура и общество. Поэтому человеку в современном цивилизованном мире неизменно приходится платить за это соответствующую цену. Все более совершенствуясь в области образования, реализуя собственный потенциал и развивая всевозможные личностные сферы, мы неизбежно становимся односторонними. Но приближаясь к поворотному моменту в середине жизни, наша психика начинает искать то, что является более аутентичным, подлинным и имеющим для нас смысл. Именно в это время все то, что можно отнести к категории непрожитой жизни, пытается прорваться внутри нас, требуя к себе повышенного внимания. Цель данной книги – помочь вам трансформировать все те сожаления, разочарования и неудовлетворенность, которые неизбежно присутствуют в вашей жизни, в большую осознанность. Здесь будут показаны те пути, которые вы так и не выбрали, но чтобы это не причинило вреда вам самим или другим. Используя специальные техники, содержащиеся в данной книге, вы научитесь тому, как можно:

- Отказаться от своих прежних ограничений;
- Внести живую струю в отношения с друзьями, членами семьи, а также то, чем вы занимаетесь сейчас;
- Открыть новые жизненные возможности и увидеть собственные скрытые таланты;
- Получить доступ к «опасным» возможностям середины жизни;

- Совершенствоваться в искусстве быть действительно живым «здесь» и «сейчас» и
- Восстановить связь с символической жизнью, а именно: важнейшую связь между обыденным и просвещенным сознанием.

Цель настоящей книги – помочь читателям обрести готовность к этим изменениям и увидеть то могущество невидимого мира в нашей обыденной жизни. Человек должен ощущать некую связь между тем, что неподвластно его сознанию, и таинственными аспектами жизни, окружающими нас повсюду; ему необходимы некие ориентиры не только в отношении сознания, но и всего бытия. Уникальное право человека в этой божественной драме – увидеть и использовать эти невидимые энергии; понять их важность, интегрируя их в своей жизни.

В данной книге мы будем обращаться к разным культурам и традициям – начиная с древнегреческих мифов и заканчивая мудростью дзен и китайскими мистиками, а также современными поэтами, художниками и учеными. Можно сказать, что наши величайшие учителя отчасти всегда были нашими клиентами, – те люди, которые действительно старались понять, что они делают в этой жизни, и становились победителями в борьбе с собственным духом. Получив специальное разрешение от своих клиентов, я смог обсуждать их сновидения и терапевтические процессы. И этот материал оказался действительно бесценным. В целях сохранения конфиденциальности все имена были изменены, а некоторая информация использовалась вразнобой, чтобы этих людей нельзя было узнать.

Читатели могут обратить внимание на то, что приводя различные примеры из жизни, я ссылаюсь на «своих» клиентов или какой-то личный опыт, и мы видим лишь одного повествователя. Здесь следует отметить, что примеры были взяты из жизни и терапевтической практики обоих

авторов и в данном случае представлены вместе для более упрощенного восприятия.

И, наконец, нам бы хотелось выразить особую признательность Лиз Уильямс за ее ценные предложения и то, что благодаря ей книга увидела свет; Джереми П. Тарчер, очень известной личности в издательском бизнесе, с которым мы имели честь работать; Митч Хоровиц Тарчер (Tarcher/Penguin) – за его веру и поддержку; Леде Шнайтауб (Tarcher/Penguin) за ее внимательные редакторские замечания; и Джеймсу Холлису, моему доброму другу и известному юнгианскому ученому за его книги, которые так вдохновляют нас и за то, что он познакомил нас с Лиз. Также наша глубокая признательность Роланд Эвансу, Норе Брюннер и особенно – Джордис Руль, которые помогли мне с вычиткой рукописи и делали ценные замечания, а также за их слова поддержки в процессе написания данной книги.

*Роберт А. Джонсон (доктор психол.наук)
и Джерри Руль (доктор психол.наук)
Май 2007 г.*

1. Осознание своих самых заветных желаний и потенциальных возможностей

Не так давно смерть унесла одного из моих друзей. Надо сказать, что его уход был воистину трагичен. Совершенно невыносимые деньги в свое время он тратил на то, чтобы по возможности оградить себя от каких бы то ни было жизненных перипетий, тем не менее, в последние дни своей жизни он был полон тревог и сожалений; его переполняли злость и чувство растерянности, обиды и ужаса. А на пороге смерти его последними словами были: «Если бы я только мог...» И поскольку лично мне довелось быть свидетелем этого – всех этих сожалений, упущенных возможностей и утраченного опыта, – я очень призываю вас к тому, чтобы вы проанализировали собственную непрожитую жизнь, пока еще есть время.

Проживание непрожитой жизни – одна из важнейших задач в зрелые годы, которую желательно решить задолго до того, как какая-то трагедия не оставит камня на камне или мы уже будем на смертном одре. Прожить непрожитую жизнь – значит реализовать, чтобы в ней –нашей жизни –появились цель и смысл.

Что же это такое – непрожитая жизнь? Сюда входят все те важнейшие аспекты, которые не были должным образом интегрированы в ваш опыт. Все эти «если бы-быть может-стоило», что постоянно крутится у нас в голове и не дает нам покоя. Или же все эти тяжкие полночные раздумья. Или неожиданная печаль, внезапно накрывающая нас. У нас возникает такое чувство, как будто бы мы упустили или так и не смогли сделать что-то, что были обязаны сделать. Так где же мы оступились и что же это за жизнь, которая у нас есть сейчас, столь отличная от той, которую мы себе представляем.

Мы все тащим за собой этот груз отвергнутых, нереализованных и недостаточно развитых способностей и потенциальных возможностей. Даже если вы достигли своих главных целей и на первый взгляд у вас не так много сожалений, очевидно, и вы тоже можете назвать такие важные сферы жизни, которые наглухо закрыты от вас. Если вы были единственным ребенком в семье, тогда вам не знакомо это чувство, что значит иметь брата или сестру. Если вы женщина, тогда вам не понять, что это такое – быть мужчиной, и весь этот мужской опыт совершенно чужд вам. Если вы женаты, вам не понять того, что значит быть холостяком. Если вы чернокожий, значит ваша кожа никогда не будет белой. Так что вне зависимости от того, что вы выберете (или что-то может быть выбрано за вас), что-то еще так и останется «невывбранным».

Давайте представим, что в вашей жизни есть нечто такое, чего вы не можете сделать, и поэтому вы не чувствуете этой полноты жизни. Что вызывает у вас ненависть? Бесконечные потребности ваших детей или какие-то вопросы, связанные с работой? Невнимательность по отношению к вам вашего супруга? Какие-то ограничения, связанные с болезнью? Чего бы вам не доставало – это и есть отчасти ваша непрожитая жизнь. Скажем, женщина может в одночасье решить заняться карьерой, но пройдет время и она поймет, что какая-то ее часть по-прежнему стремится к детям и дому. Или же она может осознать, что стремится к духовной религиозной жизни, в уединении и медитациях. Точно так же и мужчина может чувствовать в себе призвание быть поэтом, но ведь он неплохо преуспел в бизнесе. Поэтому он и дальше взбирается по карьерной лестнице, организуя свою жизнь исключительно в этой сфере и поддерживая свою семью. Но его поэтический дар по-прежнему с ним, как некая потенциальная возможность, на которую у него не было времени.

Возможно, вы небольшого роста, но всегда хотели быть высоким. Быть может, вы хотели быть худым или же иметь совершенно другое строение тела или развивать ка-

кой-то музыкальный дарили иметь более атлетическое телосложение. Так ли необходимо вам то, что так и осталось непрожитым? В чем это выражается? В форме недовольства или гнева или же постоянной грусти и отсутствии энергии? Как часто вы испытываете волнение или разочарование из-за того, что дает вам жизнь? Чувствуете ли вы себя обманутым теми обстоятельствами, в которых вы оказались?

Или же еще один пример. Предположим, вы влюбились в кого-то, но при этом у вас уже есть сложившиеся отношения. Какая-то часть в вас стремится к этой новизне, всему необычному и новым возможностям. Это чувство целиком и полностью захватывает вас; и мы сейчас не говорим о правах или каких-то нравственных ценностях. Бог наделил человека эротическими желаниями, и это совершенно естественно, поэтому эти влечения настолько сильны. Но ведь мы же живем в цивилизованном мире, и нам прекрасно известно то, что мы не должны разрушать жизнь другого просто потому, что нас внезапно поразили стрелы Купидона. И как же быть? Идти на поводу своих влечений? Отрицать это, впадая в депрессию? Ненавидеть своего партнера и вымещать это на нем? На самом деле все гораздо проще: в этой жизни мы не можем выйти замуж/жениться на всех тех, в кого мы влюбляемся. И что же нам остается делать – со всеми этими увлечениями? Из каких таких неведомых далей они возникают, чтобы полностью завладеть нами?

Страдания нам причиняет именно то, что мы так и не выбрали. И если с этим ничего не делать (что так и не стало вашим выбором), где-то в бессознательном это так и будет зияющей раной, которая впоследствии отомстит вам. Непрожитая жизнь – это не просто «отказ» от того, что мы не до конца используем или же игнорируем это, полагая, что все то, от чего мы отказались, уже не имеет никакой пользы или отношения к нам. Как раз наоборот, непрожитая жизнь – это то, что происходит у нас внутри и может вызывать проблемы – иногда очень сильные – по

мере того, как мы становимся старше. Безусловно, никто не говорит о том, что можно реализовать весь потенциал в жизни, но есть такие ключевые аспекты нашего бытия, которые нужно постараться так или иначе претворить в жизнь, в противном случае вы так никогда и не реализуете собственный потенциал.

Столкнувшись с депрессией (в середине жизни), неожиданно мы начинаем ненавидеть собственного супруга, работу, всю нашу жизнь. Это явный признак того, что наша непрожитая жизнь требует внимания к себе. Когда мы чувствуем некое беспокойство, скуку или пустоту, несмотря на то, что в нашей жизни (внешне) все кажется вполне благополучным, это значит, что нас призывает к себе непрожитая жизнь. И не проделав этой работы, мы так и будем чувствовать себя лишенными жизненных сил и пребывать в отчаянии, с этим вечном чувством скуки или поражения. Ведь как вы уже, наверное, могли заметить, никакие действия или еще большие приобретения – все это не помогает вам справиться с тем чувством беспокойства или разочарования, которое вы испытываете. Равно как и пытаясь справиться с неподдающимися нам чувствами (скажем, потребляя все больше и больше) или аккуратно выполняя стоящие перед нами задачи, – все это также вряд ли способно решить проблему. Не помогут и «какие-то промежуточные действия» или попытки возвыситься над тяготами земного существования. Только осознав собственную тень, вы сможете прийти к какому-то более удовлетворительному опыту. Не проделать этой работы – означает по-прежнему оставаться в этой ловушке скуки, одиночества, треволнений и разочарований, так и не узнав своего истинного предназначения.

Что же вызывает в нашей жизни этот конфликт

Только в жизни человека случаются подобные конфликты. Мы должны быть цивилизованными людьми, а это требует от нас соблюдения всех этих «можно» и «нель-

зя», определенных культурой ценностей, таких как: всевозможные нормы этикета, вежливость, порядочность, действенность и многие другие качества. Именно это и есть наши обязательства перед обществом. Семья, культура, да и время – все это подталкивает нас к тому, чтобы мы как можно быстрее самоопределялись, делали одни вещи, игнорируя при этом другие. Поэтому мы и ощущаем себя столь односторонними созданиями. Но в то же самое время мы не можем не чувствовать этот призыв: прожить все то, что так важно для нас, ощущая эту целостность (чувствуя себя здоровым и совершая праведные поступки) – в чем и будет состоять наше истинное предназначение перед высшим Я. Подобная коллизия ценностей может внести некоторую путаницу в нашу жизнь и сделать ее болезненной, хотя лишь немногие из нас действительно осознают все эти противоречия в обычной рутине, что и составляет их жизнь. На самом деле мы стараемся так или иначе обойти этот неизбежный конфликт из-за сильного страха.

Современный человек стремится по возможности дисциплинировать себя. Мы ставим будильник, чтобы рано проснуться, а потом фокусируемся на всех тех вещах (от А до Я), которые требуются от нас: не важно, художник вы или зоолог. И что бы вы не выбрали, неизменно это будет оттягивать энергию от того, что вы решили не делать. На самом деле некие высшие силы помогают человеку, который решает посвятить свою жизнь чему-то значимому, в то время как на противоположном конце всегда будет мир тени. Именно в такой ситуации зачастую оказывается современный человек, когда под конец недели, уже выбиваясь из последних сил, он попытается ответить себе на вопрос: «Может я это сделаю потом? Вся моя жизнь состоит из этих противоречий. Я не могу больше выносить этого напряжения».

Как можно достичь большей осознанности

И хотя вы действительно не можете вернуть то время, которые уже ушло, но то, что действительно в ваших си-

лах, – это вернуться в свою непрожитую жизнь и постараться понять, что же могло быть иначе, если бы вы пошли иным путем. Есть очень правильные упражнения, помогающие человеку проанализировать тот путь, который он не выбрал, не причиняя при этом вреда ему самому или другим. Вознаграждением за это будет достижение цели и подлинная аутентичность.

Как только человек начинает осознавать это, непрожитая жизнь становится тем ресурсом, который придает ему силы, не вызывая при этом каких бы то ни было ограничений и проникая все глубже и сильнее в сознание. Тогда наше Эго и высшее Я образуют некий новый синтез. Эго – это центр человеческого осознания, в то время как высшее Я – свержорганизуемый принцип психики и основная движущая сила личности.²

Именно это представляется нам важной целью второй половины жизни, реальным смыслом нашего подлинного роста. Анализируя собственную непрожитую жизнь, мы учимся возвышаться над страхами, сожалениями и разочарованиями, расширяя свое представление за пределами обычного сознания, вбирая в себя наше бытие в полной мере, что позволит нам действительно «достичь исходного пункта», о чем говорил поэт Т. Элиот и «узреть то же самое место впервые». Благодаря неким невидимым силам, гармонизирующим нашу жизнь и направляющим наше бытие, – у нас возникает это ощущение «правильности» и такое чувство, что мы дома даже посреди нашего пути.

Иногда у вас получится выражать свой непрожитый потенциал вовне, заново определяя приоритеты и выстраивая свою жизнь. Возможно, вы откроете свое истинное предназначение или какие-то новые направления в работе или отношениях. Зачастую, анализируя собственную непрожитую жизнь, вы можете неожиданно осознать, что ваши прежние паттерны давно устарели, и вы уже больше не нуждаетесь в том, что когда-то казалось вам столь важным. Тогда вы сможете отпустить все это недовольство и негативные мысли, а также привычные модели поведения,

сдерживающее вас. Анализируя свою непрожитую жизнь, вы обретаёте новые жизненные силы и энергию, что ещё раз подтверждает «истинное положение вещей».

Это напоминает мне собственную историю

Вы когда-нибудь слышали о человеке, у которого был самый мощный компьютер в мире? Он хотел узнать, смогут ли когда-то суперкомпьютеры превзойти силу человеческой мысли. Поэтому однажды он задал вопрос на специальном языке программирования. Этот вопрос звучал так: «Смогут ли когда-то машины думать точно так же, как и человек? Компьютер что-то прожужжал, раздался какой-то треск, мигание, и, в конце концов, выдал ответ. Этот ответ был следующий: «Это напоминает мне одну историю».

Истории – неиссякаемый источник человеческих инсайтов. Великие истории, способные научить нас чему-то и основанные на мифах, с невероятной точностью изображают психологические условия нашей жизни, возможно даже более исчерпывающе, чем научные методы, когда некое явление предстает отдельно от своего привычного контекста, показывая нам причинно-следственные связи, влияющие на наши отношения. Мифологические истории – это своеобразные учебные пособия на все времена, в основе которых лежит сила воображения и опыт целой культуры, а не какого-то одного человека. К этим историям можно что-то добавлять или видоизменять их, в то время как универсальные темы продолжают оставаться неизменными. Таким образом, мифологические истории – это некий собирательный образ, ведь в них рассказывается о том, что в общем-то свойственно всем нам. Образы и сюжеты в мифах – это, что с чем мы сталкиваемся и постоянно воспроизводим дома, на работе или где-то еще.

Это нечто противоположное нашему рационалистическому представлению о мифе, когда мы считаем миф

чем-то ложным и выдуманным. И хотя мы не можем проверить реальное содержание этих историй, значение и смысл данных мифологических сюжетов – в их глубине и применимости в целом ко всем нам. Великий писатель Томас Манн обращал внимание на то, насколько важно осознание в нашей жизни. Также он говорил о том, что человеку, для того чтобы рассказать и аутентично прожить собственную жизненную историю, необходимо обращать внимание на те мифологические паттерны, которые существуют в нашей жизни не первый день. «Миф – это легитимизация самой жизни...только благодаря мифу и посредством мифов в жизни есть место таким вещам, как: самосознание, представления о добре и зле и самые разные таинства». Открывая для себя какой-то мифологический паттерн, позволяющий нам почувствовать связь с жизнью, это углубляет и наше собственное понимание самих себя. Эта связь помогает человеку понять как отдельные моменты, – которые могут быть случайными, фрагментарными или трагическими, – так и вечные вопросы бытия.

Чтобы лучше понять, как можно подняться над человеческим опытом некоего разделения, – раздвоенности между тем, что прожито и нет, – мне бы хотелось обратить ваше внимание на одну достаточно известную историю. Это миф о двух близнецах, Касторе и Поллуксе. Мы будем обращаться к этой истории и в последующем, стараясь показать ту борьбу, которую нам приходится вести с самими собой, что, возможно, и укажет нам путь домой.

Сказание о Касторе и Поллуксе – это древняя история, отсылающая нас к героическому эпосу Древней Греции, существующая не менее трех тысяч лет. В этой истории мы узнаем о том, что Кастор и Поллукс, некогда неразлучные создания, однажды оказываются вдали друг от друга, как они видятся урывками и от этого чувствуют себя глубоко несчастными. Один находится в подземном царстве, а другой на Олимпе – и каждый из них совершенно безутешен без другого. В конце концов, их воссоединение

происходит на небе. Созвездие близнецов может служить неким прототипом и путеводной нитью для всех тех, кто находится на этом пути к целостности.

Так что вполне понятно, почему эта история актуальна и по сей день. За три тысячи лет человеческая природа не сильно поменялась, а бессознательные аспекты психики человека все те же. Наши представления о том, что есть жизнь и смерть, по-прежнему остаются неизменными, несмотря на то, что направления, в которых удовлетворяются наши базовые потребности, стали несколько иными. Именно поэтому представляется важным проанализировать самые первые мифы, в которых можно проследить эти базовые паттерны человеческого поведения и личности. Ведь в этих мифах все настолько просто и четко показано, что мы действительно можем многое почерпнуть оттуда, находя ответы на многие вопросы, столь волнующие нас сегодня.

В каждом из нас присутствует этот скрытый вызов или желание воссоединиться с «другой частью», своим отсутствующим близнецом: те отчетливые или неявные качества, которые мы интуитивно ощущаем утраченными в нашей жизни. Мы можем стремиться к некой завершенности и счастью, и это будет находить свое выражение как: поиск нового партнера, другой работы или полное изменение образа жизни. Во второй половине жизни стремление к тому, чего нам так недостает, часто обостряется. Нас вдруг осеняет, что время безвозвратно уходит. Поэтому зачастую мы стремимся внести какие-то изменения вовне. Подобные изменения на какое-то время отвлекают нас, но то, что нам требуется на самом деле, – это изменения в нашем сознании.

Если грамотно подойти к этому вопросу, мы сможем увидеть или реализовать половину своей непрожитой жизни. Таким образом, история о Касторе и Поллуксе покажет нам, как можно достичь этой благородной цели «быть» и «стать» тем, кем мы всегда хотели быть.

Кастор и Поллукс

Кастор и Поллукс были сыновьями Леды, царицы Спарты. Сначала их называли Кастор и Полидевк, впоследствии же они стали известны как Кастор и Поллукс (латинская форма имени). Именно так мы и будем их называть.

Елена, прекраснейшая из женщин, из-за которой собственно и разразилась война в Трое, была их сестрой. Когда Елену похитили из Спарты, молодые воины Кастор и Поллукс бросились спасать ее. Кастор слыл умелым укротителем и искусно управлял колесницами, Поллуксу не было равных в кулачном бою, и они всегда были вместе, никогда не расставаясь.

Но хотя они и чувствовали себя неразлучными, Кастор был простым смертным, а Поллукс – бессмертным. Достигнув совершеннолетия, они совершали все необходимые переходные обряды и принимали участие в военных походах. Вместе они изобрели некий церемониальный танец, помогающий в бою. Свое первое боевое крещение они получили в военных действиях, когда афинским героем Тесеем была похищена их сестра и спрятана в Аттике (южная Греция). Тесей хотел жениться на дочери Зевса, когда она достигнет возраста вступления в брак (на тот момент ей было двенадцать лет). Тесей же, которому было пятьдесят, поручил своей матери Эфре присматривать за Еленой. Это вызвало бурю негодования у Близнецов, и они поспешили на помощь сестре. Они доставили Елену в Спарту и даже составили Тесею определенную конкуренцию за право обладания тронem в Афинах. По возвращении в Спарту близнецы были встречены как герои, и невероятные пиршества были устроены в их честь, а Эфра должна была прислуживать Елене.

Удачливые в войне, в любви братьям везло гораздо меньше. Однажды они влюбляются в Гилаейру и Фебу и решают с ними бежать. Но красавицы Гилаейра и Феба были уже невестами двух мессенских героев – Идаса и Линкея. Между соперниками завязалась жестокая борьба. Пораженный стрелой противника, Кастор был убит, и

поскольку он был смертен, то должен был попасть в Ад. Поллукс тоже был ранен, но к нему подоспела помощь со стороны его отца Зевса, который полагает конец битве, низвергнув свою молнию и убив последних двух сражавшихся. Поллукс находит своего брата умирающим. В отчаянии он вызывает к Зевсу, чтобы тот также поразил его. «Ты вообще не можешь умереть», – ответил ему Владыка Богов, – «ибо ты принадлежишь к божественной Расе».

Поллукс по-прежнему вызывает к Зевсу, и его скорбь действительно глубочайшая. Ведь до этого братья никогда не расставались, поэтому он совершенно не представлял себе, как будет один. Поллукс совершенно безутешен и одинок и испытывает огромную пустоту и тоску. Он совершенно не представляет дальнейшего существования без своей второй половины. Поллукс настолько чувствует себя опустошенным в связи с гибелью Кастора, что у него возникают мысли о том, чтобы оказаться вместе со своим братом в подземном мире.

Итак, оба наших главных героя, ощущающие в себе невероятный потенциал и энергию, чувствуют себя совершенно растерянными в разлуке. Один оказался в золотых небесных Чертогах, а второй – под землей. Наконец, не в силах больше выносить эти страдания, Поллукс умоляет Зевса пойти на компромисс: нельзя ли сделать так, чтобы он проводил часть времени под землей с Кастором?

И тогда Зевс, настолько тронутый любовью и чувствами этих двух братьев, решает обратиться к Гадесу, богу подземного мира. Таким образом, теперь Кастор вместе со своим братом-близнецом мог проводить полгода в мрачном царстве бога Плутона, а полгода – на Олимпе.

Вначале это представлялось вполне разумным компромиссом. Кастор и Поллукс старались соблюдать все необходимые условия, и какое-то время казалось, что они неплохо справляются с этой задачей. Но потом выясняется, что им некомфортно существовать в мире другого. Кастору – смертному из двух братьев – было не очень комфортно там, где обитали бессмертные боги Олимпа, в то

время как бессмертный Поллукс так и не смог обрести покой в царстве Гадеса. Поэтому они были вынуждены вновь обратиться к Зевсу, пытаясь объяснить ему, что данный компромисс оказался недостаточным решением в случае дуальности их существования.

Это оказалось непростой задачей для Зевса, ведь законы в отношении смертных и бессмертных были очень жесткими. В конце концов Зевс смиростивился над ними, найдя единственно верное решение в данном случае – некий синтез – даруя бессмертие Кастору, наделив его еще большим осознанием. Так, он превращает братьев Диоскуров в созвездие Близнецов: две составляющие единого целого – путеводная звезда и вечность.

Какие проблемы таит в себе непрожитая жизнь

Я надеюсь, что вы возьмете данную историю в качестве ориентира, и она поможет вам обрести некую целостность. Ведь это и есть наша главная боль. В наше время нам также приходится сталкиваться с теми же самыми противоречиями и разделением, что и Кастору с Поллуксом когда-то.

Надо сказать, что ребенок приходит в этот мир достаточно целостным, и уже в зрелом возрасте с Божьей помощью мы вновь приходим к этому единству. Однако период между юношеством и зрелостью – это болезненное время разделения, борьбы и отчуждения. Достаточно рано человеку приходится так или иначе определяться с профессией или родом занятий, зарабатывать себе на жизнь, принимать социальные норы и работать над отношениями. Это время внешней экспансии, ибо силы, связанные с нашим развитием, направляют наш рост вовне, раскрывая наши способности нахождения в социальном мире. Итак, в этом процессе у нас развивается идентичность, которую мы называем Эго.

Нам приходится работать до полного изнеможения, лишь бы наше Эго должным образом функционировало

в социуме. Этого требует образовательная система и все наши процессы социализации, поскольку считается, что это должно способствовать нашему осознанию. Так что во всей этой борьбе задействуются огромные ресурсы. Однако, научившись дифференцировать, мы неизбежно сталкиваемся с этим расколом. У всех нас есть прожитая и непрожитая жизнь. Большинство терапевтов призваны помогать людям, испытывающими определенные проблемы в решении этих проблем, чтобы они и в дальнейшем могли как-то разрешить для себя эту борьбу противоположностей. Они помогают им в большей социальной адаптации: касается ли это денег, дисциплины, обязательств или экономической эффективности. И даже если такая терапия оказывается успешной, и клиент вновь возвращается ко всей этой мышинной возне, через какое-то время мы можем видеть, что человек опять с трудом справляется со своей жизнью.

Во второй половине жизни нас призывают к тому, чтобы прожить наконец то, что мы действительно представляем собой, достигая большей целостности. В самом начале мы пытаемся ответить на этот призыв путем изменения внешних обстоятельств, несмотря на то, что в действительности такое расщепление не что иное, как наша внутренняя проблема. Совершая переход от юности к зрелости, – все то, что происходит в середине жизни, – мы должны подойти к переоценке более ранних ценностей. Ведь в первой половине жизни мы настолько заняты выстраиванием личностной структуры, что совершенно не замечаем того, что окружает нас.

Все в нашей жизни относительно, ибо связано с некой внутренней полярностью, и таким феноменом, как энергия. Всегда необходимы высокое и низкое, горячее и холодное, ведь именно таков процесс обретения равновесия этих энергетических ресурсов. Все то, что переживается человеком осознающим, можно наблюдать и в парах противоположностей. Что бы вы ни делали или переживали в своей жизни – это всегда окажется чем-то непрожитым в

бессознательном. И ведь с этим не так просто справиться. И это конечно же несправедливо. Но и это еще не все.

Как правило, это оказывается переломным моментом в нашей жизни—обеспечить баланс, когда требуется интегрировать сознание с важнейшими энергиями непрожитой жизни. Это некий импульс к тем возможностям, которые могут открыться в середине жизни. Наше сознание (Эго) уже дошло до той точки, когда мы уже не в состоянии больше этого выносить. Во второй половине жизни мы должны принять вызов проанализировать те«истины», которые мы берем за основу, и даже признать то, что их противоположности также содержат в себе нечто важное. Ошибочно полагать, что истины и ценности нашей ранней юности уже не имеют никакого значения. Все это по-прежнему важно, но эти ценности стали относительными – они уже больше не являются универсальными. Но отказ от этого разделения, неизбежного в нашей современной жизни,—может означать то, что нас может затянуть в пучину хаоса и неопределенности, что будет означать конец всего того, что мы ценили больше всего.

Для полноты человеческого опыта мы должны признать то, что у нас есть Эго, направляющее наши земные обязательства, но внутри нас также есть эта божественная искра. И то, что нам необходимо,— чтобы они воссоединились вновь, как когда-то в детстве.

Наша связь с близнецами

Сегодня все больше людей чувствует себя так, как будто бы у них была какая-то другая часть, пусть даже в мифах; одна часть земная и практическая, и вторая – совершенно в ином измерении, некая божественная часть. Возможно, это как-то связано с тем, что мы называем материальным миром и глубинным стремлением человека к чему-то величественному и идеалистичному, некой духовности. Такое понятие, как родственная душа, существующая где-то,

и есть то самое подтверждение наших поисков отсутствующего другого.

Мифическая история и Касторе и Поллуксе может подсказать нам некое решение, но дело в том, что многие наши современники реализуют лишь какую-то одну часть, в конце концов, умирая в одиночестве и бессмысленности, всю жизнь стремясь к чему-то важному, что так и осталось непрожитым, несмотря на то, что интуиция подсказывала им, что это точно где-то есть.

Непрожитая жизнь: упражнение

Попробуйте ответить на несколько следующих вопросов:

- Как бы вы назвали свою историю жизни?
- Назовите важные вехи или переломные моменты в своей жизни?
- Когда и в чем вы испытывали главные потери и разочарования?
- Назовите упущенные возможности или те пути, по которым вы так и не пошли?
- Какова природа вашей дружбы? Вы можете назвать себя хорошим другом?
- Удастся ли вам сохранять некий баланс – реализуя собственные потребности, не забывая о других?
- Какие ваши таланты и способности так и стались невыполненными?

В приложении, в конце этой книги, вы найдете вопросы, связанные с непрожитой жизнью, которые должны помочь вам определить, где вы сейчас находитесь и какие потенциальные возможности так и остались нереализованными. Речь вовсе не идет о том, чтобы сравнивать себя с другими. И конечно же этот опросник не следует рассматривать как строгое руководство к действию. Полученные ответы помогут вам описать собственный опыт в четырех

разных направлениях: внешнее, внутренне, глубинное и социальная сфера. Постарайтесь ответить на все эти вопросы, посчитайте суммарное количество баллов и затем поразмышляйте о своем опыте.

Данное упражнение очень полезно тем, что оно действительно помогает осознать все то, что так и осталось непрожитым, но по-прежнему представляется очень важным. И тогда у вас еще есть возможность как-то скорректировать собственные действия.

2. Разделение в процессе взросления

Мы рождаемся в определенной семье, потом нам дают имя, и отсюда начинается наш жизненный путь. Первоначально мы делаем свой выбор, опираясь на те коллективные силы, которые окружают нас. Но в этом можно усмотреть и недостаток свободы, ибо множество решений принимается за нас, поскольку мы испытываем на себе влияние семьи, общества и традиций. Конечно же, отношения человека с родителями являются первичными. Именно они являются основой для наших последующих отношений, но, безусловно, и окружающая среда также формирует человека и влияет на то, что так и останется непрожитым.

У каждого из нас есть те качества, на которых мы делаем фокус или же напротив подавляем. Возьмем, скажем, умненькую школьницу, перед которой открываются неплохие перспективы, в то время как другие ее способности так и остаются в зачаточном состоянии. Сильный и физически развитый мальчик, который становится впоследствии спортсменом, может иметь определенные социальные привилегии, но его прочие способности так и останутся нераскрытыми. Девочка, предрасположенная к полноте, будет держаться особняком среди миниатюрных девиц в классе и возможно даже станет предметом насмешек и нелестных комментариев, что будет еще больше усиливать ее застенчивость и раздражительность. Ребенок родившийся с каким-то физическим недостатком; чувствительный жизнерадостный мальчик; подросток, кожа которого испещрена рубцами от угревой сыпи; расовое меньшинство в нетерпимом обществе; смысленный ребенок, любящий читать, – всем им приходится сталки-

ваться с некими вызовами, активизирующими определенные черты личности.

То, как мы выглядим, как воспринимаем других, определенное «соответствие» между нашими внутренними качествами, а также тем, что старались привить нам наши родители и учителя, семья, социальный класс – все это оказывает огромное влияние на то, что в нашей жизни будет задействовано, а что так и останется в «непрожитой жизни».

В любой культуре человеку пытаются насадить некую односторонность.

Древние греки, культуру которых мы часто считаем расцветом западной цивилизации, называли варварами тех, кто не говорил на их языке, поскольку произносимые ими звуки представляли для них совершенно бессвязную речь – некую тарабарщину. Так что одна из функций культуры как раз состоит в том, чтобы показать человеку, что действительно заслуживает внимания, а что нет. Мы учимся фокусироваться на каких-то вещах, игнорируя при этом другие.

В современном обществе принято считать, что умный человек учится обращать внимание на какие-то «правильные» вещи. Вот так мы и идем по жизни. У ребенка стараются развивать те качества, которые приветствуются в культуре, или же акцентируют его внимание на чем-то хорошем, призывая его делать это осознанно, в то время как все остальное переходит в область «непрожитой жизни». Зачастую это буквально насаждается.

Поговорим, например, об этикете. Если за столом я громко отрыгну, в западной культуре это признак дурного тона. Отрыжка, пусть это и естественно, нечто совершенно неприемлемое в социуме, поэтому мы вытесняем это в левую часть нашего сознания. Во многих же городах Азии, если человек не отрыгнет по завершении трапезы, это говорит о том, что он недоволен едой. Точно так же и со многими другими традициями. В одном месте нужно обязательно покрывать голову, в другом – это признак

дурного тона. В одном месте запрещено входить в храм или какое-то святое место без обуви. Если вы попытаетесь проникнуть в собор Святого Петра в Риме без обуви, вас немедленно оттуда удалят, в любой же индийской деревне человеку никогда даже не придёт в голову войти в храм в туфлях.

Наиболее важным в западном обществе считается специализация, поскольку особый акцент делается на развитии мыслительных способностей человека. Мы спрашиваем: в чем именно вы специализируетесь? Специализироваться в чем-то означает аккумулировать всю нашу энергию, используя ее в процессе личностного роста и развития. Человек может обкрадывать себя энергетически, перенаправляя энергию совсем в иное русло, – в выбранную некогда область, в которой человек хотел бы специализироваться (или, возможно, ту область, которую выбрали когда-то для него). В западной культуре человека постоянно призывают к тому, чтобы он думал. Нам платят за то, чтобы мы думали, и нас отмечают за нашу способность думать. В иерархии человеческих способностей мышление сегодня находится на самом верху, в то время как чувства и эмоции считаются менее важными. В других культурах, скажем, традиционные индийские сообщества, гораздо больше внимания уделяется чувствам.

Нам бы хотелось верить в то, что есть некие врожденные черты, которые являются правильными, но по большей части это результат того, что значимые другие когда-то решили за нас.

Влияние предков

То, как появились на свет Кастор и Поллукс, многое объясняет нам в понимании их предназначения. По легенде Зевс, верховный Бог Олимпа, оказался на земле в поисках прекрасной девы. Этим восхитительным созданием оказалась Леда. Леда – не греческое имя, но в Малой Азии оно означает «женщина». Итак, можно сказать, что

от связи с божеством, Леда зачала близнецов – мальчика и девочку. Но той же самой ночью, отдавшись своему земному супругу Тиндарею, Леда понесла еще двух близнецов – опять же мальчика и девочку.

Итак, приходит время, и Леда разрешается от бремени четырьмя близнецами. Отцом первых близнецов – мальчика и девочки – был Бог, а мать простая смертная, в то время как родителями двух других близнецов были простые смертные. Потомков Зевса, бессмертных, нарекли Поллуксом и Еленой; смертных же близнецов называли Кстаором и Клитемнестрой. Вот так дети Леды оказались между небом и землей. В чем-то похожее развитие, пусть и с небольшими изменениями, можно проследить и в историях двух женщин. Мы же будем говорить о близнецах-мальчиках, Касторе и Поллуксе.

Итак, мы можем видеть, что те основные вопросы, с которыми пришлось столкнуться Кастору и Поллуксу, прослеживаются задолго до их рождения. Первый мальчик соблюдал принятые в культуре на земле практические ценности, в то время как другой должен был следовать божественным законам и идеалам. Подобная ситуация в общем-то была естественной, поскольку у их смертной матери Леды было такое же расщепление; ведь она точно так же разрывалась между Зевсом и Тиндареем. Зачав близнецов, она же способствовала и разделению между ними.

Швейцарский психиатр Карл Юнг писал, что «самое сильное бремя, которое несет на себе ребенок, – это непрожитая жизнь родителей». Здесь имелось в виду то, что где и как наши воспитатели остановились в своем развитии, становится внутренней парадигмой и для нашей собственной остановки в развитии. Зачастую нам приходится иметь дело с какими-то нерешенными вопросами собственных родителей. Иногда мы можем повторять паттерны наших предков или же пытаться восстать, стараясь сделать все наоборот. Достаточно интересно, что неприятие родительского воздействия, оказывается столь же сильным, что и наша податливость. Так или иначе, все

то, что было до нас, ограничивает и сдерживает нас. Возможно, именно это лежит в основе древнего библейского предостережения, что грехи человека отзовутся потом и на «детях его детей, в третьем и четвертом поколении».

Нам всем известны случаи, как мать, в свое время грезившая о сцене, пытается восполнить непрожитое через собственную дочь, стараясь задействовать ее во всевозможных конкурсах красоты, едва той исполнится лет пять. Или же отец, когда-то состоявший в Малой Лиге, и теперь отыгрывающий собственные спортивные фантазии в ущерб развитию собственного ребенка. Все это достаточно простые примеры непрожитой жизни, которая бессознательно переносится на следующее поколение. Таким образом, бессознательно реализуя амбиции, представления или ограничения собственного родителя, мы становимся заложниками прошлого.

Большинство родителей действительно старается делать все возможное, располагая всеми необходимыми для этого средствами, но роль воспитателя легко может стать неким способом и оправданием того, что люди контролируют жизнь своего ребенка. За родительскими поступками всегда можно усмотреть некие бессознательные желания и мотивации. Например, они могут хотеть, чтобы вы добились именно того, что не удалось им самим. И тогда мы становимся заложниками следующей сделки: «Я буду любить тебя, если ты сделаешь то, что я считаю правильным для тебя, но ты ни в коем случае не должен разочаровать меня».

Когда родитель не в состоянии выносить некие качества у собственного ребенка, это хороший индикатор чего-то непрожитого у самого родителя. У меня был клиент, не позволяющий себе выражать гнев, хотя он регулярно подвергался побоям за так называемые неправильные поступки. Его мать была яркой сторонницей фундаментальной христианской церкви. Гнев и сексуальность были самыми ужасными качествами, поэтому все это перешло в область непрожитой жизни. И она видела свою задачу

в том, чтобы навсегда вытравить эти качества из своего мальчика, ему же во благо. Естественно впоследствии этот бедный мужчина стал жутким невротиком, когда ему приходилось решать подобные вопросы; он вел беспорядочную половую жизнь, и вокруг него постоянно бурлил котел подавленного внутреннего гнева, что приводило к проблемам, разрушившим его первые два брака. Унаследовав от своей семьи подавление любых инстинктов, они давали о себе знать в самое неподходящее время.

Или же другой пример: Нэнси пришла ко мне, чтобы решить свои супружеские проблемы. Ее муж и дочь-подросток постоянно игнорировали и недооценивали все ее попытки позаботиться о них. Она всегда испытывала невероятную гордость от того, какая она примерная жена и мать, постоянно приносящая в жертву собственные потребности. И до чего же странно было услышать, что «эти два неблагодарных создания», как Нэнси их называла теперь, обвиняют ее в том, что она буквально душит их. Эта женщина, которой уже перевалило за сорок, постоянно дергала дочь по поводу ее оценок в школе, друзей, а также занятий музыкой. Но при этом она действовала из самых лучших побуждений. Из собственного детства Нэнси вспомнила, что когда ей самой было пятнадцать, она наблюдала кризис среднего возраста у своей матери. Ее мать забросила дом, подала на развод и потом неоднократно вступала в отношения с людьми намного младше ее. «И тогда я поклялась себе, что никогда не буду такой как она», – заметила моя клиентка, вороша в памяти все то, что когда-то вызывало у нее ненависть и от чего у нее сейчас наворачивались слезы на глаза. В общем, она стала понимать то, что так или иначе переняла эти ее личностные «качели» – только в ином направлении. Как это ни странно, но Нэнси так стремилась быть совершенной матерью, что она отказалась от своей собственной жизни, – это было совершенно очевидно ее мужу и дочери, чему они так отчаянно сопротивлялись. Паттерн неповиновения и неприятие родительской модели столь же огра-

ничивают человека, что и конкуренция. В любом случае прежняя парадигма разрушает и ограничивает тот опыт, который есть у человека сейчас.

Предположим, вы воспитывались в семье, в которой был очень вспыльчивый и брутальный отец, и напротив очень чувствительная мать, подавляющая любые эмоции. Ребенок в таком окружении не может конкурировать одновременно с обоими родителями. Расстроенная чем-то или в состоянии стресса, противоположные реакции будут раздирать ее до тех пор, пока она не сделает свой выбор, и какая-то часть ее личности не одержит над ней верх. Другие черты характера оказываются подавленными, но они по-прежнему существуют как потенциально возможные, пополнив список того, что составляет нашу непрожитую жизнь. В состоянии стресса такой человек часто обращается к совершенно противоположному, и то качество, которое подавлялось ранее, проявляется уже в несколько искаженной и не совсем адекватной форме.

Неадекватные модели поведения взрослых ограничивают наши выборы, ибо ребенок естественно копирует то, что он видит. К сожалению, ребенок интернализирует черты злоупотребляющего, испуганного или депрессивного родителя точно так же, как и проявляющего заботу, уверенного и счастливого. Способность человеческого мозга к организации опыта через прототипы определенных паттернов можно рассматривать одновременно как силу и слабость. Постоянно сталкиваясь с каким-то определенным опытом в раннем возрасте, это может иметь ограничения для сознания ребенка, поэтому у нас происходит расщепление того, что впоследствии мы будем пытаться отыскать у себя. Ребенку пока еще сложно оценить, действительно ли в окружающем его мире все происходит по такой же схеме, что и в эмоциональном микрокосмосе его собственной семьи. Это неизбежно в первой половине жизни. И до тех пор, пока психика бессознательно и беспорядочно реализует амбиции, установки и ограничения других, мы не сможем реализовать свой собственный по-

тенциал. В конце концов, нам все-таки придется искать выход в этом внутреннем лабиринте, чтобы найти свой собственный путь. Этот процесс упорядочивания, переходящий в нечто более обобщенное уже во взрослой жизни, – очень ценное достижение второй половины жизни.

Темперамент и уязвимые стороны каждого из нас взаимодействуют с самыми разными моделями наших предков. Рон, другой мой клиент, рассказывал, что его родители эмигрировали из бывшего Советского Союза. «Это были русские, у которых внутри царила полная анархия. Мой дедушка немец, и его кровь течет во мне тоже. Я ощущаю эту точность в себе, необходимость порядка. Иногда я держу на них обиду, но потом говорю себе, что нужно забыть это, и тогда русская кровь, – кровь крестьян, привыкших трудиться, – одерживает верх надо мной. Мы все должны трудиться».

Иногда создается такое впечатление, что непрожитая жизнь каким-то мистическим образом совершает скачок через поколения. У меня есть несколько клиентов, которые были детьми во время второй мировой войны, пережившими Холокост. Их родители отказывались обсуждать свой опыт трудовых лагерей, но эти дети, уже в моем кабинете, страдали от беспомощности, чувства вины и глубокой депрессии, что казалось никоим образом не было связано с их нынешними жизненными обстоятельствами. «Как будто бы я должен был прочувствовать все те страдания, которые были для них непереносимыми», рассказывал мне один мужчина.

У некоторых людей вообще очень заметны эти компенсаторные качества неполного осознания того, что окружает их. В наиболее крайних формах это может быть синдромом «козла отпущения», когда один ребенок становится «паршивой овцой» в семье. Но вообще все эти фрагменты непрожитой жизни проявляются во всех семьях.

В одной и той же нечто интересное может происходить между сиблингами: у одного из них какое-то качество может быть очень сильно развито, в то время как у другого

это проявляется совершенно в противоположном направлении. Итак, получается, что ваш брат или сестра обладает такими качествами, которые могут потребоваться вам в вашей последующей жизни. Часто мы можем видеть такие семьи, в которых сиблинги на дух не переносят друг друга, но уже во взрослой жизни, при достаточно развитом сознании, они вдруг понимают, что им необходимы именно те качества, которыми обладали когда-то их брат или сестра.

Зигмунд Фрейд говорил о том, что человек никогда не простит того, кто его воспитывал; этот процесс по-прежнему влияет на нас, оставляя неизгладимые шрамы и рубцы. Но если маленького ребёнка не воспитывать, а просто оставить в этом мире, это будет еще больший вред для него. Поэтому в какой-то степени отчуждение и гнев неизбежны, ибо это и есть цена нашего осознания.

Воспитывая детей, осознание собственной непрожитой жизни – лучшее наследие, которое вы можете передать им. Если вы хотите сделать потомкам прекраснейший из возможных подарков, займитесь собственной непрожитой жизнью. И самый большой вред, который мы можем причинить другим, – бремя нашего бессознательного, хотя все мы в той или иной степени грешим этим. Самое лучшее, что мы можем сделать, – это осознать свои внутренние истории, лучше понимая, таким образом, себя и других.

И ВНОВЬ О ВОЙНАХ

Как мы уже могли видеть, Кастор и Поллукс все детство были неразлучными друзьями, но по мере развития их сознания происходит и разделение. Когда вы молоды и невинны, с разделением нет проблем. Пока Кастор и Поллукс жили в тиши Эдемского сада, у них были лишь зачатки сознания и поэтому лишь небольшие психологические трудности. Но как только приходит зрелость с непростым осознанием, тут же начинаются и войны.

Греки вообще считали, что удел юношей – особенно таких, как Кастор и Поллукс, – отправиться на войну. Их готовили к жизненным сражениям, проверяя как атлетов в спартанских играх, священных спортивных состязаниях древней Спарты (физически и эмоционально это в чем-то напоминает нынешние Олимпийские Игры). Такие игры считались неплохим испытанием на проверку зрелости человека.

На самом деле началом войны для Кастора и Поллукса можно считать тот день, когда герой Аттики Тесей похитил Елену из Спарты. Ее братья Кастор и Поллукс освободили Елену, вернув в дом Тиндарея. (Впоследствии Елена станет спартанской царицей, ее похищение Парисом послужит поводом к Троянской войне).

Как же данная история связана с современной жизнью? Мой вопрос заключается в следующем: возможно ли спокойствие при зарождающемся сознании?

Психологический рост автоматически вызывает внутри нас конфликт – это и есть те самые внутренние войны. Они различаются по своему характеру, но главной отличительной чертой всегда будет конфликт и решение между правильным и неверным, хорошим и плохим, Я и другим, «этим» и «тем» (слово решить означает «прекратить», точно так же, как и сделать надрез – означает «отрезать»). Эти конфликты неизбежно вызывают раскол и тревогу. Наше эго способно воспринимать реальность только с точки зрения противоположностей, и наши язык и мысль также являются дуалистичными.

В нашей жизни все мы сталкиваемся с самыми разными решениями: одни достаточно просты и непосредственны, в то время как другие причиняют нам беспокойство и еще долго влияют на нас. Мы с этим сталкиваемся каждое утро: какую рубашку нам следует сегодня надеть? Мы сегодня чем-то позанимаемся или же постараемся сберечь энергию и сфокусироваться на работе? Вы можете себе позволить съесть десерт на обед или же будете и дальше соблюдать диету?

Очевидно, мы не можем идти по жизни, не испытывая разделения, и именно этот раскол на прожитые и непрожитые возможности говорит о том, что мы находимся в дуальном мире. Все то, что испытывает человек осознающий, есть не что иное, как пара противоположностей.

В другой всем нам знакомой истории об Эдемском Саде рассказывается о вкушении плодов с дерева познания добра и зла. Лежащий в основе этого конфликт, связанный с познанием, всегда один и тот же, хотя у него может быть множество вариаций. Мир становится битвой между «этим» и «тем», в то время как это всегда оказывается где-то посередине, и от него требуется принятие решения.

Так или иначе, все мы ежедневно оказываемся на войне: на работе, балансируя между ведением домашнего хозяйства и потребностями наших детей, и пытаюсь разрешить все те противоположности, из-за которых наша жизнь оказывается в тисках. Невроз – это встреча одновременно двух противоположных представлений, одно из которых, как правило, осознаваемое, в то время как другое относится к области бессознательного.

Войны неизбежно приводят к полной сепарации Кастора и Поллукса, и именно это разделение и есть краеугольный камень и причина многих наших проблем. Любая оппозиция, любая коллизия, любая возможность в нашей жизни – в сущности это та самая дилемма, которую и пытаются решить Кастор и Поллукс.

То, что я называю «войнами», – это дуальность обычного человеческого сознания. Если посмотреть на то, как развивается ребенок, мы увидим постепенное развитие личности, в центре которой будет Эго. Эго разделяет мир на субъект и объект. «Я понимаю это». Это субъективное «Я» развивается, наблюдая за другими и копируя их.

Боготворить собственных героев и непрожитый потенциал

Мы можем видеть свои потенциальные возможности у старшего брата/сестры, друга, учителя, наставника, и тогда мы наделяем именно этот человека определенным смыслом. Человек, несущий в себе некий потенциал, представляется нам героем; его улыбка может вознести нас до самых божественных высот, но едва он нахмурит брови, и это сразу же повергает нас в пучину, настолько велика сила смыслов. В истории о Касторе и Поллуксе речь идет о поклонении герою, и здесь мы можем вспомнить собственные яркие фрагменты роста, подражая другим и принимая вызов мира.

Золотое Руно в древнегреческой мифологии – золотая шкура барана, посланного богиней облаков Нефелой, или Гермесом по приказу Геры, или самим Зевсом. Фрикс достиг берега Колхиды. Здесь он принёс барана в жертву Зевсу, а снятое золотое руно подарил царю Колхиды. Согласно более позднему варианту мифа баран сам стряхнул с себя золотую шкуру. Миф о золотом руно отражает историю ранних связей между Древней Грецией и Кавказом. По преданию, золото на Кавказе добывали, погружая шкуру барана в воды золотоносной реки; руно, на котором оседали частицы золота, приобретало большую ценность. Золотое руно, ставшее магическим гарантом благоденствия колхов, охранялось драконом в роще Ареса, откуда оно было похищено и увезено в Грецию аргонавтами под предводительством Ясона, среди которых были близнецы Диоскуры – Кастор и Поллукс.

Итак, для этого морского похода был построен огромный корабль, названный Арго. Для нас не очень важны здесь все места, где останавливались аргонавты, но в Вифинии у аргонавтов завязалась очень серьезная битва, и царь бебриков Амикус грозился убить всех аргонавтов, если только не найдется хоть один отважный сразиться с ним.

Когда-то Кастор обучал Геракла сражаться в полном вооружении Но Геракл отстал от Арго, и герои пустились в дальнейший путь, поначалу не заметив отсутствия Геракла. Потом поднявшийся из глубин морской бог Главк объяснил, что Геракл разлучён с аргонавтами по воле богов, которые предназначили ему совершить двенадцать подвигов на службе у царя Еврисфея. Так что, когда жестокий царь Амикус, славившийся исполинской силой, вызвал аргонавтов на смертельный кулачный бой, вызов был принят Поллуксом. В жестоком поединке он победил Амикуса и убил его кулаками так же, как сам Амикус раньше убивал всех своих противников.

Аргонавты уже собирались вернуться на корабль, как неожиданно откуда-то появляется Геракл. Тогда они сразу же окружают Поллукса и Геракла, приветствуя их как победителей и надевая им на голову лавровые венки в знак победы. И тогда Поллукс понимает, что он должен поблагодарить богов за победу (показывая Гераклу, как важно смирение наряду с высвобождением энергии, – в моменты обретения нами новых способностей).

В детстве у всех у нас есть герои, которых мы боготворим, поскольку именно у них мы можем видеть наши непрожитые возможности. Это могут быть спортсмены или же какие-то известные личности, но зачастую на их месте оказывается человек в непосредственной для нас близости. Для десятилетнего мальчика или девочки живущий неподалеку двенадцатилетний подросток зачастую воспринимается как герой. Десятилетнему ребенку хочется копировать все то, что он видит в двенадцатилетнего. Он повторяет его походку или же она носит точно такую же одежду, как у более старшей девочки. Все мы знаем не понаслышке о силе моды и особенно то, как она влияет на подростков. Определенный стиль обуви, особая прическа, – все это так важно для подростков. Это и есть некое «поклонение герою». Когда мы молоды, нам необходимы некие проекции, позволяющие нам войти в жизнь.

Через два года, когда десятилетнему исполнится двенадцать лет, у него самого уже будут проявляться все те черты, которые он проецировал когда-то на двенадцатилетнего подростка. Теперь уже он (или она) находит себе четырнадцатилетнего героя для подражания, чтобы и дальше взбираться в гору.

Я очень хорошо помню то, как это было у меня (поклонение герою в раннем детстве). Это были невероятно сильные чувства. Моим героем был Альберт Швейцер, главным образом, как музыкант и гуманист. Я был знаком с его работами. Я слышал о его размышлениях о хоральных прелюдиях Баха с точки зрения особенностей отражения в них тех библейских сюжетов, к которым соответствующий хорал отсылает, – для музыковедения того времени этот подход был совершенно нехарактерен. Выработанный Швейцером стиль исполнения баховских органных пьес был основан на простоте и аскетизме. Я с жадностью поглощал всю информацию, которая становилась мне доступной об Альберте Швейцере. А потом было это мощное сновидение, в котором я буквально съел его. Во сне я набрасываюсь Швейцера, и потом сжираю его, как каннибал. Этот сон настолько шокировал меня, что мне было даже неловко рассказывать его. Когда я все же решился рассказать его своему наставнику, тот спокойно объяснил мне: «Не волнуйся. Это означает, что в чем-то ты будешь очень похож на Альберта Швейцера. Всем героям необходима экстернализация. Это те самые потенциальные возможности в тебе, уже готовые проявиться». В моей последующей жизни было мало общего с тем, что я когда-то отмечал у Альберта Швейцера, но и в этом и есть вся та сила и мощь, обретенные мною впоследствии. Тогда же я учился принимать собственные потенциальные возможности неординарности, – все то, что я мог видеть у доктора Швейцера.

В конце концов, мне удалось признать собственные нереализованные потенциальные возможности, а не проецировать их всегда на героя. Швейцер был удивительным

музыкантом, выработавшим особый стиль исполнения баховских органных пьес, который был обобщён им в известной книге об устройстве органа. Вот так я научился строить клавикорды, став музыкантом-любителем, хотя я и играл главным образом для друзей и членов семьи. Вернувшись в Африку, Швейцер принялся за строительство разрушенной больницы. Он действительно был выдающимся гуманистом. Воодушевленный его примером, я сделал все возможное (провел необходимую внутреннюю работу), чтобы поделиться своими открытиями с другими. На протяжении девятнадцати лет, проводя зимы в Индии, я старался взять все лучшее из двух очень разных культур.

Конечно же, потенциальные возможности, которые проецируются и которым мы пытаемся подражать, вовсе не являются безусловными добродетелями с точки зрения социума, и нам не стоит идеализировать собственное детство. Дети также перенимают и грубость, вульгарные выражения, жестокость, страхи, жадность и множество других «анти-героических» и сдерживающих развитие человека качеств, повторяя это за более старшими детьми, принятыми в культуре моделями, а также взрослыми. Мы сталкиваемся с неуправляемым поведением тогда, когда молодой человек пытается копировать другого, приписывая его поведению и ценностям, которые являются непродуманными или даже пагубными, героические черты. Так что не все проецируемое содержание бессознательного можно считать золотом.

Романтическая любовь и непрожитая жизнь

Важно не забывать о том, что «поклонение герою» предшествует другому архетипическому опыту, благодаря которому мы можем вырасти или упасть. Это романтическая любовь. (Юнг называл архетипом какой-то общепринятый паттерн или сценарий, в которых зарождается энергия. Греческие корни *первичны* в своей основе, что значит «первый» и «исходный» и определенные *типы* – «модель

или «тип»). Приближаясь к пубертату и юношескому возрасту, мы начинаем искать путь к собственной завершенности через романтического партнера. Поклонение герою переходит в поиск того, чего недостает нам самим, когда мы начинаем обожествлять близкую нам родственную душу. Грустно констатировать то, что большая часть того, что переходит в романтические отношения, на самом деле наша собственная непрожитая жизнь, отраженная нам таким образом.

Попробуйте взглянуть сейчас иначе на свои личные отношения. Какие качества привлекли вас в этом человеке, когда вы впервые встретили его? В чем состояло очарование для вас? Те качества, которые больше всего восхищают нас в нашем предполагаемом партнере, – это непрожитый потенциал, уже готовый к развитию внутри нас. Пробуждаясь к какой-то новой возможности в нашей жизни, мы часто видим это сначала у другого человека. Какая-то часть в нас, которая до этого была сокрыта, готова выйти наружу, но это не происходит непосредственно из бессознательного в сознание, а так называемыми окольными путями. Мы проецируем свои потенциальные возможности на кого-то другого, и неожиданно мысли об этом человеке полностью захватывают нас. Когда мы видим, как другой человек предстает для нас в совершенно ином свете, – это и есть первое указание на то, что нечто внутри нас вот-вот изменится.

Именно так и происходит наш рост, но если мы не начнем осознавать свою непрожитую жизнь, эти проекции будут подрывать наши близкие отношения. Ведь по мере развития наших отношений мы так часто ожидаем от других, что они как можно быстрее восполнят наши недостающие части, нежели сознательно используем отношения для взаимного роста. Пока это может быть незаметно, но состояние влюбленности уничтожает человеческие качества у того, кого мы любим, ибо мы действительно имеем дело с собственными зарождающимися потенциальными возможностями. И главным образом потому, что это так

и не было присвоено нами, наши задачи так и остаются нерешенными, и вскрываются старые раны именно с теми людьми, которых, как нам кажется, мы любим.

Ведь так часто мы несправедливо требуем от наших партнеров быть носителями того, что не прожито в нас. Наблюдая за тем, что мы стараемся приписать другому человеку, нам могут открыться наши собственные глубины и смыслы.

Любовь, претворяемая в жизнь с эгоцентрических позиций, находит кого-то для того, чтобы его можно было использовать. «Я люблю тебя, потому что ты подходишь мне, с тобой я себя чувствую цельным». Одна моя клиентка рассказывала, что она порвала со мужем только потому, что «он больше не удовлетворял моих потребностей». Теперь ей хотелось использовать кого-то другого, чтобы ее требования были удовлетворены. И напротив, любовь – это понимание собственной идентичности, а также того, кого мы любим. Подлинный союз возможен только тогда, когда человек способен к осознанию; в противном случае он лишь пытается заключить некую сделку, удовлетворяющую обе стороны. Принято считать, что ненависть – нечто, противоположное любви. На самом деле на другом конце любви находится власть. Любовь – это идентичность с другим, в то время как власть – это желание контролировать другого в собственных целях.

В нашей культуре проекции с той и другой стороны считаются обязательным условием брака.

Мы принимаем как должное то, что мы женимся (выходим замуж) за человека, которого любим. Но проходит время, и все меняется. Влюбиться – значит отдать нашу самую сокровенную непрожитую жизнь кому-то, чтобы он ее пестовал до тех пор, пока мы не будем готовы взять ее обратно. Но для того, чтобы эти отношения были успешными, каждый из партнеров на этом пути должен вернуть свои проекции и признать собственную непрожитую жизнь.

Это, к сожалению, часто сопровождается крушением иллюзий. «Ты не тот принц, которым я тебя считала». «Ты далеко не принцесса, когда просыпаешься по утрам».

Как недавно рассказывал мне один молодой человек, честность которого проявлялась в крайне болезненной форме, почему он подал на развод. «Я разлюбил ее. Она больше не удовлетворяет моих душевных потребностей». И я не мог не возразить ему: «А чего же вы ожидали?»

Если бы мы только могли понять, что ожидание того, что кто-то возьмет на себя нашу непрожитую жизнь, допустимо лишь на какое-то время – пока мы не станем сильнее.

Но однажды этому должен прийти конец. В этом отношении нас никак нельзя считать мудрыми, и это один из наиболее болезненных аспектов в нашей культуре. Когда через шесть месяцев или год или тридцать лет брака отношения больше «не работают», мы отказываемся признать то, что давно пришло время вернуть себе собственные проекции и попытаться установить связь с этим человеком – нашим партнером, нашим супругом.

В основе подлинных отношений может быть только человеческая любовь, которая очень отличается от романтической любви, влюбленности или когда мы не можем жить без этого человека.

Романтика – уникальное для Запада явление, первые упоминания о котором относятся к двенадцатому веку. Но вообще романтическая любовь, как таковая, не может быть основой для брака. В основе нашей человеческой жизни, наших отношений лежит наша способность любить другого человека. В состоянии влюбленности мы переносим непрожитую жизнь – собственные ожидания – на другого человека, и это уничтожает его или ее. Здесь нет подлинной связи.

Любовь – это исключительно человеческая способность. Мы любим человека за то, кем он является. Мы ценим и чувствуем близость и родство с ним. Романтическая привязанность, с другой стороны, – своеобразная

божественная интоксикация. Мы обращаемся к этому человеку, сами не понимая того, быть воплощением божественного в нас. В основе религиозной жизни может быть только любовь. Это некий глубинный духовный опыт, для многих единственный религиозный опыт, который у них есть, своеобразное последнее прибежище.

Обращаясь к другому в отношениях взять на себя ответственность за собственную непрожитую жизнь, попытайтесь осознать сейчас, что именно вы делаете. Если вы хотите, чтобы он был носителем для вас какого-то сверхъестественного, ослепительного качества, вы должны понимать, что это отпугнет его или ее от вас, как человека. Так что понимание происходящего должно помочь нам. Но вообще это только начало. Почему у меня возникают подобные чувства, когда я вижу какого-то человека? Я действительно вижу его или ее? Я правда люблю этого человека или же надеваю стеклянный колпак на своего возлюбленного, позволяющий скрыть реального человека?

Большую часть времени мы этого не осознаем. В нашей непрожитой жизни происходят резкие изменения, а мы этого не замечаем и не контролируем. Серьезная проблема состоит в том, насколько сильны наши проекции. Мы видим собственные непрожитые потенциальные возможности, которые отражаются, как в зеркале, а не подлинную реальность другого человека или внешнего мира. Обмен проекциями происходит гораздо чаще, чем мы можем себе представить, поэтому мы должны постараться осознать это и сделать все возможное для признания собственных проекций. Первая половина жизни строится на проекциях – именно так бессознательное становится осознаваемым. Это сродни поискам Золотого Руна. Если бы мы не проецировали нечто идеальное или любовь, мы бы никогда не смогли покинуть отчий дом. Однако, во второй половине жизни, те ценности, надежды и мечты, которые проецировались нами когда-то, утрачивают свою магическую силу. Наши иллюзии терпят крушение. И так

и должно быть, если мы действительно хотим обрести то, чего недостает нам, став более целостными.

Возвращение к себе: немного практики

В данной главе мы говорили о том, что как методы воспитания, так и впоследствии наши партнеры, – все это оказывает огромное влияние на то, что так и останется непрожитым в нас. Те упражнения, которые приведены ниже, должны помочь вам найти ключ к развитию вашей «другой стороны», некоего «отсутствующего близнеца», чтобы он всячески содействовал вам в процессе исследования непрожитой жизни ваших предков. Постарайтесь отвести для этих упражнений специальное время. Пусть это будет безопасный для вас мир, то место, где вы сможете укрыться от всех треволнений.

Итак, давайте начнем с вашей семьи. Найдите несколько минут, чтобы ответить на следующие вопросы: Что вы знаете о том, как вы пришли в этот мир? Было ли это запланировано и вас ждали или же это произошло неожиданно? Какие стрессы могли оказать влияние на то, как вас воспитывали в те первые месяцы и годы вашей жизни? Какие надежды и планы были у ваших родителей тогда? Были ли у них мечты, которые пришлось отложить?

Работая с непрожитой жизнью родителей, не нужно обижаться на них. Соппротивление родителям только усиливает приверженность старым семейным паттернам. Постарайтесь принять то, с чем они не справились, с состраданием, не настраивая себя против них. Им просто не доставало необходимого осознания сделать что-то лучше в той реальности, в которой они оказались. Размышлять о том, как вас воспитывали в раннем детстве, вовсе не значит обвинять кого-то, скорее это будет первым шагом в осознании тех паттернов, которые продолжают влиять на вас и сейчас. Эти психические реакции могли быть совершенно иными – и их еще можно изменить.

Зачастую нас глубоко ранит, если мы не можем получить родительского одобрения. Все мы стремимся к тому, чтобы нас понимали и принимали такими, какие мы есть. Но если ваши воспитатели не в состоянии вам этого дать, вы должны осознать, что так будет не всегда. Поговорите откровенно с самим собой: в чем разница для вас между их одобрением или неодобрением? Нам бы всем этого хотелось, но по правде говоря мы не очень-то в этом и нуждаемся.

Выделите несколько минут, чтобы ответить на следующие вопросы (на компьютере или на листе бумаги):

- Как бы вы описали своих воспитателей, когда сами были ребенком (не так, какими они видятся вам сейчас, или как вы относитесь к ним сейчас, уже будучи взрослым?) Используйте такие описания, как: «на расстоянии», «очень занятый», «добрый», «злой», «любящий», «склонный к насилию», «пьющий».
- Какими положительными характеристиками вы бы дали своей матери (мачехе, бабушке, другой женщине, которая заботилась о вас), когда вы были ребенком?
- Какие отрицательные характеристики вы бы дали своей матери (мачехе, бабушке, другой женщине, которая заботилась о вас), когда вы были ребенком?
- Какими положительными характеристиками вы бы дали своему отцу (отчиму, дедушке, другому мужчине, который заботился о вас), когда вы были ребенком?
- Какими отрицательными характеристиками вы бы дали своему отцу (отчиму, дедушке, другому мужчине, который заботился о вас), когда вы были ребенком?
- В чем заключалась непрожитая жизнь ваших родителей/бабушек и дедушек? Как их непрожитая жизнь оказалась бременем для вашей собственной жизни? Как вы оказываетесь в ловушке непрожитой жизни родителя, поступая иначе, чем он или она?

- Как прежние способы (то, как вы справлялись с этими трудностями) – навыки, которые вы приобрели в раннем возрасте, – оказываются неэффективными для вас сейчас?

А теперь давайте посмотрим, кто действительно вызывает у вас восхищение или же кто те люди, которые были для вас героями в детстве. Кто воспитывал вас? Какие качества вам импонировали у этих людей? Как эти качества проявились у вас самих и как вы их понимаете? Вы можете увидеть хоть немного того, что есть в вас самих, у тех людей, которых вы возвели на пьедестал?

И наконец анализ вашей романтической жизни может дать вам колоссальную информацию о собственных непрожитых сторонах. Постарайтесь вернуться к вашей первой влюбленности. На что вы прежде всего обратили внимание у него или нее? Что вы можете сказать о тех людях, на которых вы так «запали»?

А теперь вернемся к тем отношениям, которые были у нас не так давно, или нашим нынешним отношениям. Какие собственные непрожитые части вы бессознательно ожидаете увидеть у этого человека? Попробуйте выполнить следующее: как-нибудь запишите все свои фрустрации и разочарования от этого значимого другого. Затем посмотрите, сможете ли вы найти те же самые качества у себя. Очень надеюсь, что это упражнение на многое откроет вам глаза!

После того, как вы сделаете эти упражнения, они будут тайно работать на вас, и вы сможете внести их в свой список. Для большего эффекта постарайтесь выполнять эти упражнения и в последующие несколько дней. Перестаньте рассматривать непрожитую жизнь ваших родителей в обычной повседневной рутине. Вспомните, как сильно вы идеализировали своего первого начальника или какого-то преподавателя в школе. Пусть жизнь всегда будет некой лабораторией, позволяющей нам увидеть, как представления о реальности ограничивают наш реальный опыт.

3. Середина жизни: призыв к большей целостности

Мы уже знаем, как близнецы Кастор и Поллукс, вновь стали неразлучными, только один день они проводя в подземном царстве Аида среди теней умерших, а на другой день возносясь на вершины Олимпа. Однажды Идас обманул их, и они решили отомстить своим двоюродным братьям, с которыми их связывала до этого неразрывная дружба. Вторглись Кастор и Полидевк в Мессению и похитили не только стадо, угнанное из Аркадии, но и часть стада Идаса и Линкея. И этим не удовлетворились Диоскуры, они похитили еще невест своих двоюродных братьев. Знали Диоскуры, что не простят им этого Идас и Линкей, и решили спрятаться в дупле большого дерева и ждать, когда начнут преследовать их Идас и Линкей. Братья Диоскуры хотели врасплох напасть на них, так как опасались вступать в бой с могучим Идасом. Но не могли скрыться Диоскуры от зорких глаз Линкея. С высокого Тайгета увидел Линкей братьев в дупле дерева. Напали на Диоскуров Идас и Линкей. Прежде чем они успели выйти из засады, Идас ударил своим копьем в дерево и пронзил грудь Кастора.

После гибели Кастора Поллукс был безутешен. Он горевал о том, что его брат как обычный смертный должен спуститься в мрачное царство Аида. Скорбь и мучения Поллукса становились все более тягостными. Отчаявшись, он попросил своего отца Зевса лишить его бессмертия, чтобы и он мог умереть и соединиться с братом. Тронула эта мольба великого громовержца, и он предложил Поллуксу сделать выбор: или он останется вечно молодым и будет жить среди богов светлого Олимпа, или будет жить вместе со своим братом один день в подземном

царстве Аида, а один день на Олимпе, с богами. Чтобы не расставаться с братом, Поллукс, выбрал последнее.

Так был выработан компромисс, позволяющий близнецам часть времени проводить в Царстве теней, а остальную часть на Олимпе (в древнегреческой мифологии Олимп — священная гора, место пребывания богов во главе с Зевсом).

Именно это странная просьба разделить жизнь в двух сферах и навела Аполлона, сына Зевса, на следующие мысли, которые он не преминул высказать Гермесу, другому олимпийскому богу:

– А почему же мы никогда не видим Кастора и Поллукса вместе?

– Дело в том, – ответил ему Гермес, – что они так любили друг друга, что одному из них судьба уготовила смерть, в то время как другой должен был обрести бессмертие. Поэтому они и решили разделить это бессмертие между собой».

– И где же здесь мудрость, Гермес. В чем истинная реализация?

Вот уж правда. Но все же давайте попытаемся как-то разрешить то невыносимое разделение, в котором оказались Кастор и Поллукс (что и сделал Зевс?). Отведем определенное время для каждой из этих характерных черт и посмотрим, можно ли будет спасти их обоих таким образом. Сначала это работает вполне неплохо, когда будни посвящаются только земной стороне, а выходные – отдыху и наслаждениям, возвышенному и божественной сфере. Но вскоре мы сталкиваемся с симптомом «Слава Богу, сегодня пятница» и «О, боже, опять этот невыносимый понедельник». Но потом может быть и еще хуже, если мы способны это осознать: рабочая неделя отравляется фантазиями о возвышенном и свободном времени, в то время как выходные мы все больше и больше испытываем чувство вины и скуку. И вскоре мы оказываемся в тисках этих дуальных противоречий, попадая в «кризис середины

жизни», или я бы назвал это «возможностями середины жизни».

Возможности середины жизни

К середине жизни каждый из нас стремится к некоему разделению. Где-то там, в будущем, у нас уже назначена встреча с отсутствующим близнецом, олицетворяющим нашу непрожитую жизнь. Человек тревожный пытается умом разобраться в той пустыне, которая окружает нас в середине жизни. В конце концов, если мы вообще способны это постичь, нам откроется то, что в человеческой личности есть нечто большее, чем только одна сторона: например, материальная, практическая сторона и область инстинктов, и в то же самое время наши возвышенные, идеалистические цели. Так или иначе мы понимаем, насколько мы далеки от чего-то важного. Одна часть нашей личности может тяготеть к безопасности, предсказуемости, воплощению земных задач, в то время как другая – стремиться к чему-то возвышенному, переходу, духовному росту.

В возрасте 35 – 50 лет в человеческой психике начинают происходить важные изменения. Черты, которых уже давно нет (с самого детства), начинают вдруг напоминать о себе. Неожиданно для человека становятся важными какие-то самые заветные желания, ценности и жизненные принципы (если мы в состоянии это выносить). Становясь старше внутри нас накапливается столько непрожитой жизни, что мы не можем справиться с какими-то неудовлетворенными потребностями, постоянно оглядываясь назад.

В этой связи Юнг писал:

Чем ближе мы подходим к середине жизни и чем лучше мы преуспели в укреплении каких-то личностных установок и социальных позиций, тем больше нам кажется, что мы нашли некое верное на-

правление, а также правильные идеалы и принципы поведения. Поэтому мы считаем их действенными и ставим себе в заслугу то, что неизменно придерживаемся их. Мы не учитываем тот важнейший факт, что любая социальная цель достигается только ценой ослабления личности. Много – слишком много – аспектов нашей жизни, с которыми нам следовало так или иначе соприкоснуться, оказываются в чулане среди покрывшихся пылью воспоминаний»⁶

Становясь старше, все мы сталкиваемся с тем, что уже не можем больше контролировать результат. Возможно, это болезненное начало, связанное с разного рода физическими ограничениями (наше тело уже больше не реагирует незамедлительно на любое наше требование), смертью родителей и даже друзей или крушением юношеских иллюзий. И все это может способствовать некоему сдвигу в сознании от «времени с рождения» до «того момента, когда нам придется покинуть этот мир». Поэтому мы не можем избавиться от ощущения, что время бежит сквозь пальцы, а нам по-прежнему не хватает чего-то самого главного.

Правда и то, что несмотря на все наши земные деяния, мы оказываемся в ловушке с течением времени. Например, вступая в брак, нам приходится убрать в сторону огромную часть собственной жизни. Для многих из нас это означает: ранний подъем по утрам, чтобы в конце месяца получить зарплату, бессонные ночи с младенцами, время, затрачиваемое на доставку детей в школу и из школы, визиты к врачам, занятия спортом, детский досуг. Приближаясь к середине жизни, у многих современных людей возникают мысли о том, как бы им вырваться из этой тюрьмы времени (ведь им пришлось приложить столько усилий, чтобы что-то построить), и самые главные вопросы, стоящие перед ними сейчас, – что у них совсем нет свободного времени.

Сама природа вносит коррективы

Юнг позаимствовал древнегреческое слово *энантиодромия* для описания поворота к противоположному в середине жизни. Это слово означает «переход» (*dromia*) за «угол» (*enantio*). Философ Гераклит использовал это определение для описания противоположностей⁷, говоря о том, что со временем все переходит в нечто противоположное: из жизни появляется смерть, а из смерти – жизнь, из молодого человек становится старым, а на место старцу приходит молодой, день сменяется ночью, а на смену ночи – день. В этом и есть сила созидания и распада. Энантиодромия происходит тогда, когда какая-то одна сторона очень сильно доминирует над нашим сознанием, и через какое-то время столь же сильная противоположная сторона даст о себе знать в нашей непрожитой жизни. Сначала это будет оказывать влияние на наше сознание, но впоследствии произойдет прорыв через контроль сознания. Китайская философия объясняет этот процесс, как взаимное влияние «инь» и «янь».

Как будто бы какие-то главные аспекты наших личностных качелей становятся настолько односторонними к середине жизни (непрожитая жизнь достигает критической точки), что человек пытается внести некие коррективы, чтобы восстановить баланс.

Мы можем сравнить человеческую жизнь с вращением солнца вокруг своей оси. Утром мы полны сил и энергии, пока не наступил полдень. Затем происходит нечто совершенно противоположное. «Время после полудня в нашей жизни так же богато смыслами, что и утро; разве что цели ее и смыслы совершенно иные», – пишет Юнг.⁸

Исследователи много говорят о том, стоит ли считать кризис середины жизни обычным явлением современной жизни. Ведь мы знаем не понаслышке о том, что приближаясь к среднему возрасту, все те процессы, которые происходят в культуре, теряют свою значимость для нас, как если бы из нас выкачали всю энергию. И так происходит не только в случае жизненных разочарований и неоправ-

данных ожиданий, но даже если и успех вполне сопутствует вам. Кроме того, энергия нашей непрожитой жизни выходит на первый план.

В середине жизни мы становимся уязвимыми перед собственными сомнениями, тревогами и самыми разными настроениями. Мы можем неожиданно влюбиться, разрушить брак, бросить работу. Мы можем чувствовать себя пустыми, как будто оказавшимися в жизненной ловушке, не выпускающей нас. Все это «опасные» моменты, но они могут быть началом некой новой фазы развития. И тогда мы начинаем понимать, если обратим на это внимание, что нам требуется что-то еще.

В середине жизни от взаимной договоренности партнеров – бессознательного согласия замещать непрожитую жизнь другого – зачастую не остается и следа, когда уже накопилась масса взаимных упреков, между ними царит недопонимание и выходят наружу все те обиды, которые давно подавлялись, а также сдерживаемые эмоции. Всегда легко свалить вину на кого-то другого, даже если нам уже известно о собственном одностороннем развитии. Развод, связь с молодыми и на первый взгляд более привлекательными партнерами, внезапные карьерные изменения – все это обычное явление в этот период времени. И тем не менее мы отказываемся признавать это симптомом того, что нашей психике требуется некий баланс.

По крайней мере внешне ничего не осознавать кажется более безопасным выбором, и мы продолжаем стремиться к счастью, опираясь на формулу, которой мы придерживались в первой половине жизни: всевозможные обладания, карьерные достижения, укрепление Эго. Нам может показаться, что выбирая что-то новое или лучшее, мы подавляем собственную неудовлетворенность и желания. При этом если какие-то аспекты вашей личности так и не находят своего выражения, – все это может привести к серьезным последствиям, и вы все равно будете страдать. За нашими фантазиями о том, что является правильным, – достаточно часто под этим подразумевается принятое в

социуме соответствие неким нормам или каким-то стандартам обществе – можно видеть стремление к стабильности, ценой аутентичности.

Философ Фридрих Ницше так говорил о бремени непрожитого, которое так и остается невостребованным:

Заратустра так и уходит в могилу с нереализованными мечтами своей молодости. Он разговаривает с ними так, как будто это привидения, жестоко предавшие его. Пригласив на танец, они лишают его музыки. Неужели это прошлое сделало его путь настолько тяжким? Наверное, это непрожитая жизнь мешает ему, отсылая к той жизни, которая кажется проходит?

Примирение с поражениями

В середине жизни нам приходится сталкиваться с собственными потерями и неудачами. Становясь старше, человек сталкивается с всевозможными ограничениями, он уже не может больше контролировать результат, и его представления о всемогуществе рушатся. Мы можем так и оставаться на поверхности жизни или же нам может открыться то, что есть гораздо более глубокие пласты, в меньшей степени подконтрольные нам, но более загадочные и таинственные, чем нам казалось раньше.

Испанский поэт Антонио Мачадо рассказывает нам о том, как в неудачах первой половины жизни можно найти некий смысл в более старшем возрасте:

Прошлой ночью восхитительная ошибка
открылась мне!
Что у меня в сердце царит весна
И тогда я сказал: пусть с таинственным
акведуком
Или источником ты придешь ко мне
Источником новой жизни,

Неведомым мне?

Прошлой ночью восхитительная ошибка
открылась мне!

Что у меня в сердце – целый улей пчел
И золотистые пчелы ткут белоснежные соты
И сладкий мед из моих старых неудач.

Прошлой ночью восхитительная ошибка
открылась мне!

Что огненное солнце впускает свет в мое
сердце

Оно было действительно огненным
Потому что я почувствовал тепло, как из
печки,

И это правда было солнце, потому что от него
исходил свет

И тогда слезы стали наворачиваться у меня на
глаза.

Прошлой ночью восхитительная ошибка
открылась мне!

Что в собственном сердце я почувствовал Бога.⁹

Анализ путей, которые так и не были пройдены

Многим из нас знакомы встречи выпускников, где обычно рассказывают о собственных достижениях и размышляют о жизни. Мы встречаемся с бывшими однокашниками, некогда многообещающими молодыми людьми, но впоследствии, очевидно, ограниченными подростковым панцирем. Это и есть результат того, когда побеждает идентичность, приобретенная в юности.

Не так давно одна из моих клиенток побывала на подобной встрече выпускников тридцать лет спустя. «Ощущение было крайне тяжелым», – рассказывала она мне.

«Там было столько людей, которые отчаянно стремились изменить собственную жизнь. Один парень, в средней школе подающий большие надежды в спорте, вложился в семейный бизнес (типографское дело), и теперь, когда ему сорок восемь, он все это ненавидит. Сейчас он разводится и решает поступить в Службу охраны лесов. Другая женщина, первая красавица в молодости, теперь был похожа на пьяницу-потаскуху. На ней был свитер с большим вырезом, и она позволяла себе много лишнего в спиртном, удалялась в ванную посреди встречи. Я услышала, как она плакалась одному из наших школьных приятелей: «Ты же не совершил всех тех ошибок, которые совершила я». И он ответил ей: «Да все это у меня было, просто я не принимал это так близко к сердцу!»

Из всего этого Джанин сделала вывод, что ей в общем-то повезло, когда лет в тридцать она грамотно изменила фокус в карьере, а потом удачно вышла замуж. «Слава Богу, что я бросила пить и начала расти в тридцать пять лет», – заметила Джанин. «Но многие из моих школьных приятелей по-прежнему мыслят категориями средней школы». И все же Джанин была не до конца удовлетворена своей жизнью. «У меня есть все, что только можно пожелать, но в голове постоянно вертятся слова из той старой песни: И это все?»

Другой мой клиент, Джек, мультимиллионер, когда мы стали с ним работать, ушел из компании, созданной им когда-то. Его «золотой парашют» отчасти состоял в том, что у него остался прекрасный годовой оклад за те консультации, которые он давал Совету директоров компании. Но вскоре выяснилось, что новому Исполнительному директору эти консультации больше не нужны. Таким образом, очень быстро Джек остался не у дел.

Он скучал, чувствовал себя одиноким, и ему не хватало цели, как и у многих людей, разочаровавшихся в жизни, у которых произошло крушение иллюзий, потому что они оказались за бортом. На протяжении нескольких сессий он хвастал своим финансовым успехом, высокопоставлен-

ными друзьями, местами, где он побывал, и редчайшими коллекциями, которым не было цены. Казалось, он нуждался в слушателях. Когда мне удалось-таки вставить слово, я попробовал предположить, что те качества, которые позволили ему достичь столь многого, не подходили для второй половины жизни. «Да-да, вы совершенно правы. Ну тогда забудьте обо всем, что я вам говорил». Полушутя он рассказывал мне о каких-то грандиозных замыслах восстановить территории в Южной Азии, разрушенных гигантским цунами. К сожалению, он и пальцем не пошевелил, чтобы претворить в жизнь хоть один из этих проектов или даже подумать о том, что так и осталось неразвито и непрожито в нем самом. Он был полностью в этой роли «большого человека» и жил этими историями из прошлого.

Мне также доводилось работать и с женским типажом Джека, женщинами, стремящимися во что бы то ни стало удержать собственную физическую привлекательность, которую они использовали как главный козырь для обольщения мужчин типа Джека. Когда человека влечет к тому, кто моложе его, это неизбежно закончится грустью, болью и разочарованием.

(Я буду подробно рассказывать в Главе 8 о том, что приподнятое настроение и ощущение новых возможностей обязательно присутствует в любом возрасте, но неспособность человека прислушаться к собственному расширенному сознанию не позволяет ему понять, что же происходит на самом деле). Наше желание, чтобы о нас заботились и защищали, вполне понятно, но если человек следует в направлении зависимости – это означает отказ от роста и уничтожение всего нашего потенциала.

Многим из нас так непросто дается эта идентичность, что становится очень трудно отпустить ее. Видя то, насколько сильны всевозможные юношеские иллюзии, идеи и эгоистические убеждения, не отпускающие человека и потом, мы понимаем, что для их формирования потребовалось много энергии. Основные идеи и установки, кото-

рые привели нас к той жизни, за которую мы боролись и от которой потом страдали. становятся частью того, что мы собственно и представляем собой, поэтому они воспринимаются нами достаточно неопределенно.

Но все, то, что работало в первой половине жизни, практически всегда оказывается неподходящим для брошенных нам вызовов в зрелые годы. Наше отношение к определенной ситуации в возрасте пяти или даже двадцати пяти лет, оказывается довольно ограниченным и даже примитивным, когда нам исполняется сорок пять или семьдесят пять лет. Так как же мы можем понять, что те установки и реакции, которые вполне нас устраивали в первой половине жизни, будут адекватными для вызовов более зрелого возраста?

Древние называли это «хубрис», что иногда переводится как «гордость» или «высокомерие». Это значит лишь какие-то ограниченные знания и отдельная перспектива, но при этом некое высокомерие, что человек знает все. Это самообман, как отмечает психоаналитик Джеймс Холлис.¹⁰ Когда вам кажется, что вы понимаете все происходящее вокруг вас, скорее всего вы отреагируете некий комплекс (односторонний внутренний паттерн). Та история, о которой мы правда что-то знаем или нам так кажется, никогда не будет полной сагой, раскрывающейся внутри и вокруг нас. В первой половине жизни многие люди страдают от хубриса. Но пройдет время и жизнь найдет возможность исправить эти человеческие ошибки через страдания, что мы и можем видеть в классических древнегреческих трагедиях.

Спускаясь в Царство Теней

В нашем главном мифе Поллукс, которому невероятной хитростью удастся сохранить связь с братом, следует за Кастором в подземный мир, где он совершает сделку с Гадесом.

Гадес – древнегреческий бог, имя которого означает «невидимый». Поскольку он правил подземным миром, его владения также называли Царством теней. Находясь под землей царство теней является таким местом, где находятся души умерших, вспоминая о своей земной жизни. Греки называли эти души теньями. Наши современники не очень хорошо понимают, что это такое – Царство теней. Мы вульгарно называем это Адом, но для древних это было не столько местом наказания, сколько местом, где отсутствовали какие бы то ни было краски.

Гадес отвечает за порядок в подземном мире; он получил в свое ведение эту область, когда Зевсу достался Олимп, а Посейдон стал господствовать над морем (обратите внимание на то, что Зевс и Гадес были братьями). Гадеса редко можно увидеть на древнегреческих изваяниях и вазах античных времен, и это не случайно. Аид, настоящее имя Гадеса, переводится как «невидимый». Являясь владыкой подземного мира, он неизбежно вызывает одновременно страх и восхищение. Люди даже с осторожностью произносили его имя, поэтому древние обращались к нему, прибегая к различным эвфемизмам, таким как: Трофоний (кормилец), Полидеймон (принимающий гостей), Эуболос (хороший консультант) и Плутон (дарующий богатство – отсюда римское название Плутона). Драматург Софокл говорит о Гадесе, как «владеющем несметными богатствами».

Эти названия говорят нам о том, что Гадес и Подземный мир – символы не только утраты и заката, но также и богатства. Владыка подземного мира – некая творческая переходная фигура, аналог мужского рода Деметры, богини плодородия, покровительствующей хлебным колосьям на земле. Вообще погружение в эту сферу способствует и некой внутренней продуктивности. Выражаясь психологическим языком, нам следует оказаться в подземном мире, дабы вернуть себе собственные богатства.

Многие древнегреческие герои совершали бесценные путешествия в самые глубины, чтобы встретиться

с тенью или обрести свободу. В нашем главном мифе о Касторе и Поллуксе важно то, что в какой-то критический момент близнецы стали проводить часть времени в подземном мире. Точно так же, только проанализировав все то, что так и осталось непрожитым в нас, мы можем разобраться с собственными дуальностями, что оказывается очень непросто для нас, когда мы становимся старше. Когда мы уже имеем достаточно жизненного опыта, – и зачастую параллельно с этим нас раздражают противоречия, разочарования, и мы отчаянно стремимся найти какие-то альтернативы, – вот тогда мы и решаем спуститься в Царство теней. Если же человек предпочитает не анализировать собственную жизнь, то он так и остается неким духовным подростком, не имеющим подлинной связи с душой.

Говоря современным психологическим языком, мы называем подобных теневых обитателей подземного мира комплексами (некие бессознательные фигуры, не имеющие цвета, без конца повторяющиеся и существующие отдельно от динамического потока жизни). Именно так бессознательное имеет власть над нами, влияя на наши выборы и ограничивая нашу жизнь через запрограммированные заранее привычки.

Для греков же Царство теней было таким местом, где заново рождались души посреди всего того неизменного, бесполезного, разрозненного, «мертвого» груза прошлого. Устранение призраков, умиротворяя их, было важной частью древних представлений о жертвах и очищении. И уже наши современники, анализирующие происходящее в подземном мире, все так же сталкиваются с определенной стагнацией и стоячим болотом, в котором оказывается человек, но также и эмоциональными возможностями. И нам по-прежнему необходимо как-то умиротворить этих призраков прошлого, причиняющих нам беспокойство.

Наши комплексы повсюду

Несмотря на то, что как нам кажется, сознание управляет нами, очень много энергии уходит на принятие или запрет определенных решений, которые уже находятся за пределами нашего сознания. Результаты психологических исследований говорят нам о том, что решения обычно принимаются бессознательным за несколько секунд до того, как мы начинаем осознавать их. Юнг обратил внимание на эти тайные процессы почти сто лет тому назад, называя их комплексами. (Жан Пиаже, психолог, занимающийся психологией развития, называл их определенными *схемами*, в то время как неврологи сейчас описывают это явление как нейронные связи. Метафоры могут меняться, но архетипическая реальность подземного мира остается неизменной).¹¹

Комплексы определяют нашу реальность, влияя на то настроение, которое мы испытываем, и вызывая у нас тревогу, депрессию, разочарования и даже болезнь. Хуже всего то, что они мешают нашей естественной способности творчески реагировать на происходящие изменения. Они требуют от нас следовать неким повторяющимся паттернам. Слово комплекс уже прочно вошло в нашу обыденную речь. В наше время всем известно, что у человека «есть комплексы». Юнг определял комплекс как группу психических паттернов, – как позитивных, так и негативных, – заряженных какой-то сильной эмоцией. Откуда же берут начало наши повторяющиеся паттерны и эмоции? Из нашего прошлого опыта. У нас есть комплексы, потому что за нашими плечами определенная история. Мы продолжаем интерпретировать нынешнюю реальность, исходя из имеющихся паттернов – некоторые из них неадаптивные и неблагоприятные. Тем не менее, они становятся неотъемлемой частью наших структур, способом взаимодействия и нахождения смысла в мире. Мы продолжаем делать скучные, обреченные на провал или сдерживающие нас выборы в жизни, проклиная потом неуда-

чи или судьбу, но не способные признать то, что мы реализуем собственные старые бессознательные программы.

Иметь комплексы – в этом нет никакой патологии. Тем не менее, некий односторонний комплекс – это молоток в вашем основном наборе инструментов, к которому вы прибегаете всякий раз, когда вам нужно что-то починить, и с чем возможно отвертка справилась бы гораздо лучше.

К счастью, в середине жизни у человека уже достаточно жизненного опыта, чтобы он мог размышлять на эту тему, а у Эго достаточно психической силы для того, чтобы начать критиковать себя. С некой помощью извне вы сможете рассмотреть скрытые мотивы и прежние задачи, выявляя те аспекты непрожитой жизни, которые требуют пересмотра. И здесь не нужно далеко ходить. Комплексы дают о себе знать в тревожных сновидениях, эмоциональных вспышках, сменах настроения и самых разных видах самоограничивающего поведения.

Вы хотите и дальше пребывать в той же самой реальности? Вы способны увидеть те же самые циклы или паттерны в своих отношениях или на работе, даже поменяв партнеров или начальников? Быть может, вы настолько увязли в своих ригидных представлениях о жизни, что полагаетесь на те привычки, которые ограничивают ваши возможности? Как заметил писатель Флэнн О'Брайен «Ад сопровождает нас повсюду. По форме он круглый, а по природе своей неопределимый, повторяющийся и практически нестерпимый». Вот как может проявляться комплекс, если мы находимся под его влиянием.

Как старые привычки не отпускают нас

Практически через сто лет после введения Юнгом теории комплексов, неврологи и исследователи только начинают приходить к более точному пониманию того, как действуют эти внутренние паттерны. Человеческий мозг состоит из сотни миллиардов нервных клеток, называемых нейронами; они посылают сигналы от клетки к клетке

и образуют связи с другими нейронами, создавая единую сеть. Модель, когда сигналы посылаются в системе нейронов, представляет собой основу нашего мышления. Для того, чтобы мы могли что-то запомнить, в сети нейронов происходит объединение и параллельно с этим формирование нейронов в паттерны. Наиболее распространенные участки представляют основные структурные элементы нашей личности.

Между нейронами в состоянии борьбы образуется связь друг с другом, поэтому больше вероятности в том, что они и дальше будут вместе вести борьбу. На основании данных паттернов у нас и формируется главным образом представление о том, каков внешний мир. Любая информация, которую мы черпаем из окружающего нас мира, окрашена опытом, который у нас уже был и эмоциональными реакциями, которые мы испытывали тогда.¹²

Таким образом, все то, что мы *видели* и *чувствовали*, лежит в основе нашей способности *видеть* и *чувствовать*.

Джули было сорок три года, когда мы начали с ней работать. Дипломированная медицинская сестра совсем недавно она была помолвлена с Барри, владельцем успешного кровельного бизнеса. «Боюсь, ничего путного не выйдет из этого брака», – призналась мне Джули. Только теперь она осознала, насколько страх неудачи и непростительный перфекционизм определяли и управляли ее жизнью не одно десятилетие. Старшая из восьми детей Джули выросла в Южной Калифорнии. Ее мать была очень занятой и успешной. Она работала советником в Посольстве, в то время как отец был «безработным интеллектуалом», ответственным за воспитание Джули и ее семи младших братьев и сестер. Как самая старшая из всех детей, Джули начала брать на себя огромную ответственность в самом раннем возрасте, по сути являясь матерью в семье, особенно после несчастного случая, когда ей было только восемь лет. Вся семья отдыхала летом на море. И вот однажды Джули она обнаружила свою четырехлетнюю сестру в

воде. Джули закричала о помощи, но никого не оказалось рядом. Как это часто бывает, родители были чем-то заняты в тот момент, оставив двух девочек играть без присмотра взрослых. Джули в панике как-то удалось вытащить самой маленькую сестру из воды и она нашла на пляже взрослого, который помог ей привести девочку в чувства. «С того самого дня я знала, что должна быть бдительной. Ведь мир небезопасен, – сказала Джули.

В тот день на пляже в возрасте восьми лет Джули испытывала следующие эмоции, которые буквально переполняли ее, – страх, шок, что взрослым в ее жизни нельзя доверять, чтобы чувствовать себя в безопасности, чувство ответственности за свою сестру – все это стало главными парадигмами ее бытия в мире. Это предопределило и выбор ее профессии, где она ежедневно эффективно справляется с травмами других людей. Она была перфекционистской, «перестраховщицей», как она сама себя называла, обращающей внимание на каждую деталь. Джули неплохо себя ощущала, находясь на работе, но стоило ей прийти домой, и она никуда не могла деться от своей сверхбдительности. Ей часто снился один и тот же сон, в котором маленькая девочка радостно бежит по лугу «но она бежит слишком быстро, ничего не видя перед собой, и срывается со скалы».

Бликие отношения всегда представляли проблему для выросшей Джули. Мужчины жаловались, что она была слишком напряженной и все время контролирующей. После краткосрочных непродолжительных связей на протяжении двадцати лет ей захотелось настоящей близости с Барри, но она боялась вкладываться в отношения. Могла ли она доверять? Даже во время обычного отпуска у нее были опасения, что он не сможет должным образом позаботиться о ней, – она все взяла на себя, и это закончилось ссорой. Все те же самые мысли, которые так и крутились у нее в голове, что «мир небезопасен... нужно быть настороже», – это и был ее главный опыт в жизни.

Изменив данный паттерн, который она воспроизводила рефлексивно, Джули постепенно стала больше доверять

другим, и ее комплексу удалось перенаправить совершенно в иное русло. Она все же вышла замуж и даже ушла из профессии, найдя себе новое занятие, где ей уже не приходилось ежедневно решать вопросы жизни и смерти.

Другой мой клиент, Питер, не так давно обратился ко мне по поводу «сновидения с мисс Алгрэн». Питеру периодически снился один и тот же сон, что его преподаватель математики в средней школе ставит ему плохую отметку. И хотя он уже является кандидатом наук и профессионально состоялся в своей области, он по-прежнему ощущает весь этот кошмар встречи с Мисс Алгрэн всякий раз, когда оказывается в определенной ситуации. Уже давно не было опасности, что он провалит экзамен, но комплекс, связанный со страхом неудачи, был все еще активным и вызывающим нарушения в жизни моего клиента. И это происходило десятки лет спустя окончания школы. Итак, перед нами стояла цель пересмотреть, изменить и восстановить данный привычный паттерн, и благодаря проведенной внутренней работе с тиранией Мисс Алгрэн удалось-таки покончить. Тогда же прекратились и сновидения.

Сначала большинство людей отрицает, как сильно их жизнь контролируется комплексами. На самом деле, это обман нашего Эго, что мы знаем все то, что нам необходимо знать и все контролируем. Юнг писал: «Сознание ведет себя так, как некто, услышавший подозрительный шум где-то наверху и поэтому устремляющийся в подвал, чтобы убедиться в том, что в дом не ворвался грабитель, а шум ему престо почудился. В действительности, он просто не решается пойти наверх».

И дело даже не в том, что у нас есть комплексы; скорее более правильным будет сказать, что комплексы обретают силу над нами – эти жесткие паттерны наших реакций обладают автономией, позволяющей им проявляться вопреки нашему сознанию.

Вчерашнее решение – это сегодняшняя проблема

Важно не забывать о том, что в самом начале комплексы являются некими адаптивными стратегиями. Они направлены на то, чтобы получить некий логический результат, беря за основу какие-то главные идеи и представления, когда они только появились. Но то, что еще вчера было решением, сегодня часто становится проблемой просто потому, что это довольно односторонний подход. Паттерны, которые мы принимаем в первой половине жизни, – это некие точки отсчета, благодаря которым у нас есть некая исходная отметка для организации собственного опыта. Но очень часто они становятся препятствиями для дальнейшего развития.

Работая с комплексами, наша цель состоит не в устранении каких-то упорядоченных мыслей и поведения, но скорее в эффективном их ослаблении, чтобы освободить сознание и предоставить нам большую свободу с точки зрения выбора, получить доступ к утраченным ресурсам, которые очень важны для жизни, более удовлетворяющей нас.

Как только вам удастся пролить свет (в вашем сознании) на существующие комплексы, они перестанут быть невидимыми, и теперь уже возможны определенные изменения. Как только вы признаете наличие неких паттернов, периодически повторяющихся, вы сможете остановиться, увидеть это поразмышлять над этим. Безусловно, это требует практики и сначала может быть фрустрирующим. Это требует от нас и определенного смирения. Чтобы справиться с комплексом, вы должны научиться переводить ваше Эго в позицию судьи, избавляясь от всевозможных иллюзий о всемогуществе, которые у вас могут быть. В следующей главе я буду говорить о методе, позволяющем достичь этого, несколько успокаивая сознание и наблюдая за собственными психическими процессами.

Парадокс идентичности

Возможно, довольно странно признавать то, что Эго само по себе – это комплекс. Это некий мета-паттерн, лежащий в основе всех прочих паттернов, приобретенных в нашей жизни. Столь прочно идентифицируя себя с этим «Я», мы полагаем, что именно такими мы и являемся на самом деле.

Наше сознание использует некие устойчивые ориентиры, позволяющие нам находить смысл в процессах, происходящих вокруг нас и пропускаемых нами через себя. Любое наше ощущение – это некий вычлененный фрагмент определенной ситуации, подвергшийся редакции. Если мы начинаем слишком долго думать о переключении сценария, мы теряем ориентиры. Как танцор или ребенок на карусели, мы должны зафиксировать свой взгляд на чем-то прочном, чтобы у нас не закружилась голова, и мы не потеряли равновесие. Так что из практических соображений мы полагаемся на определенные паттерны, делающие наш опыт гармоничным, но какие-то обычные убеждения и здравый смысл только ограничивают нас.

Именно тогда мы вынуждены прибегать к парадоксам. Поскольку мы формируем себя сами, жизнь неизбежно будет трансформироваться в определенные структуры и формы, в определяемые и определяющие паттерны организации. Структуры и чувство содержания необходимы в жизни для определенного соответствия. У нас формируются определенные направления и привычки, которые с течением времени становятся границами, сдерживающими нашу свободу и ограничивающими наш опыт. Наши выборы становятся все более ограниченными, поскольку мы полагаемся на уже известное нам, пытаясь соответствовать тому, какие мы есть или же какими нас хотят видеть другие. Наши мысли и поведение указывают на нашу самоидентификацию – Эго.

Мы пытаемся ухватиться за жизнь, как будто бы она была стабильной и неизменной. Мы ищем структуры, формы и смыслы и потом эти же структуры, формы и

смыслы ограничивают нас. На самом деле Это, с которым мы идентифицируем себя, – это наши старые привычки, обусловленные прошлым опытом и сохранившиеся у нас благодаря воспоминаниям, которые прочно засели в нашей памяти. Это делает все возможное, чтобы наш опыт был безопасным и предсказуемым, но оно также может и сдерживать нас. Именно в этом и состоит парадокс идентичности.

Принятые в культуре нормы также могут идти в разрез с парадоксом идентичности. Бизнес, правительственные организации, колледжи и религиозные институты – все они сопротивляются изменениям, связанным с идентичностью. Возможно, вам знаком подобный тип сценария на заре формирования какой-то организации. Первоначально члены этой организации открыты всему тому, «что может работать»; сначала мы имеем очень много свободы и достаточно гибко реагируем на постоянно меняющуюся среду, но со временем успех указывает нам на правила, нормы, методы и роли. В конце концов, не остается и следа от нашей спонтанности, эмоциональности и способности рисковать. Временная идентичность закрепляется. Вместо импровизированного экспериментирования с возможным, мы начинаем действовать, так как если бы эта идентичность была подлинной.¹³ Это опасная ситуация для любой идентичности – приобретенные нами привычки входят в некую структуру.

Есть шутка, в которой Сатана разговаривает с одним из падших ангелов, говоря о слабостях человеческих на земле. «Так что же нам делать?» – вопрошает его помощник. «Посмотри-ка, человеку открылась истина!» И тогда невозмутимый Князь Тьмы отвечает ему: «Не беспокойся, простые смертные так или иначе постараются это как-то закрепить, и тогда они снова будут принадлежать нам».

К середине жизни ваша идентичность будет представлять собой то, что было закреплено в первой половине жизни. У вас есть веские причины следовать и дальше в этом направлении, но это далеко не все, на что вы спо-

собны. Живя рефлексивно в прошлом, вы не способны прочувствовать полноту момента. Трансформация энергии в структуру (иметь Эго) – совершенно необходима в жизни, чтобы чувствовать связь с ней. Нам необходима форма, и в то же самое время мы чувствуем себя хорошо тогда, когда наше сознание становится способно к текущим изменениям через диалог с динамическим бессознательным.

Переоценка ценностей

Как мы уже могли видеть, наши выборы первой половины жизни обусловлены генетическими и культурными влияниями, в частности, примерами со стороны наших матери, отца, учителей, героев и возлюбленных. Мы приобретаем идентичность и репертуар определенных паттернов для того, чтобы у нас был смысл, и мы могли как-то реагировать на те сообщения, которые поступают нам из мира.

Но однажды утром мы просыпаемся, и у нас такое ощущение, как будто что-то важное было утрачено. Тогда мы понимаем необходимость проанализировать те истины, которые мы брали за основу, и даже признать то, что их противоположности также содержат в себе истину. Как отмечал Юнг, будет заблуждением считать, что истины и ценности нашей юности уже не имеют к нам никакого отношения; просто они становятся относительными – они уже больше не являются универсальными. Но если мы перестанем контролировать это расщепление, неизбежное в процессе осознания, это может повернуть нас в пучину хаоса и неопределенности, что будет означать конец всего того, что мы больше всего ценили.

Любопытно, что современные люди почти любой ценой стараются постоянно быть занятыми, избегая таким образом встречи с непрожитой жизнью. У современного человека практически ненасытный аппетит к разного рода удовольствиям и развлечениям – наркотики, еда,

шоппинг, накопления, власть и прочие уходы в нашей культуре. Достаточно долго я считал, что избегание человеком эмоциональной вовлеченности связано со страхом оказаться во власти «нецивилизованных» аспектов бессознательного. Но потом я понял, что мы сопротивляемся своим высшим потенциальным возможностям даже еще сильнее, чем отклоняем так называемые примитивные энергии.

Большая часть того, что по-прежнему остается неразвитым в нас, говоря психологическим языком, исключается потому, что это слишком *хорошее*. Это может показаться странным, но если вы честно посмотрите на свою жизнь, вы поймете, что это действительно так. Мы часто отказываемся от каких-то самых благородных черт и вместо этого находим им некое теневое замещение. Например, вместо того чтобы жить согласно собственным духовным потребностям, мы ищем забвения в бутылке. Имея данное нам Богом право на что-то возвышенное, мы устремляемся к каким-то временным вершинам (потребление чего-то или обладание кем-то). Сначала у нас вызывает недоумение, почему мы стремимся найти собственные потенциальные лучшие качества в чем-то или ком-то. Вообще с позиций Эго, появление какой-то сублимированной черты или качества может разрушить всю нашу личностную структуру.

Отправляясь в подземный мир, человек целостный может вытащить все скелеты из шкафа достаточно легко, но скорее всего, с присущим ему невротизмом, он будет стоять до конца, пытаясь сокрыть божественные проявления собственной жизни. Очень здорово понимать то, что внутренняя работа в середине жизни – это не престо беспроектная мгла, но и то, что дает нам самые невероятные ценности. Царство теней – это не только утраты, сожаления и депрессии; это еще некая преобразующая сфера, наполненная ценными для нас вещами и обещающая новые всходы, благодаря тем потенциальным возможностям, которые у нас есть.¹⁴

Так где же мы застряли? Упражнение

У всех нас есть такие места, где мы прячемся от потенциально интересного и насыщенного опыта из-за наших привычек, страха или лени. На самом деле, достаточно просто локализовать некоторые комплексы (по определению неосознанные), поразмышляв о том, что происходило с вами на прошлой неделе, обращая внимание на то, какие ситуации дестабилизировали вас. С кем у вас были проблемы? Когда и как вы медлили или избегали чего-то? Возможно, вы не смогли постоять за себя или пытались достучаться до кого-то (комплекс власти). Вы постоянно жертвовали собственными потребностями, пытаясь удовлетворить других? Вам удалось это как-то компенсировать, хвастая перед другими или принижая их (комплекс неполноценности)? Быть может, это было связано с оплатой счетов (комплекс денег), Вы опять повторяли паттерн изоляции себя от потенциальной поддержки друзей и окружающих вас людей (комплекс аутсайдера)? В чем это проявлялось, что вы не могли полностью отдаться жизни? Иногда это называют материнским комплексом – желание оставаться инфантильным и в полусне. Материнский комплекс проявляется тогда, когда родитель играет очень сильную руководящую роль в развитии ребенка. Иногда это бывает связано с определенной гендерной ролью. О чем вы избегаете говорить с другими? Почему так происходит? Вас это смущает? Вы хотите избежать конфликта? Когда вы чувствуете себя неловко, нервным или уязвимым?

Непрожитая жизнь будет проецироваться на других настолько, насколько она непрожита. Все то, что вы не цените и отрицаете в себе, вы будете критиковать и осуждать в других. То, чего вы боитесь в себе, – именно с этим вы будете бороться у других или пытаться от этого убежать. Если вам чего-то недостает, вы будете рассчитывать, что другие вам это предоставят.

В нашей жизни огромное множество комплексов. На самом деле их столько же, сколько и наиболее распро-

страненных ситуаций в жизни. Не забывайте о том, что эти сгустки энергии, связанные с опытом, пытаются защитить вас и облегчить ваши выборы, опираясь на прошлый опыт, но они также и ограничивают вашу свободу и связывают вас с прошлым. Все это результат чрезмерного обобщения. Мы не можем совсем избавиться от комплексов, но мы в состоянии ослабить их, расширив собственный репертуар реагирования.

Для того, чтобы изменить эти основные повторяющиеся паттерны, требуется все большее и большее осознание. Купите блокнот и начните делать записи: когда, где и как у вас было ощущение, что вы застряли, вы почувствовали некие ограничения или спад энергии.¹⁵ Начиная осознавать собственные комплексы, вряд ли будет полезным осуждать себя или испытывать фрустрацию. Постарайтесь просто привносить больше осознания в эти скрытые процессы, и тогда ваша жизнь начнет меняться. Избавляясь от старой, сдерживающей вас программы, ваш непрожитый потенциал скорее найдет свое выражение.

4. Постигая вечное искусство бытия

Усомнившись в существовании теней Гадеса – то, что принято называть комплексами, – у нас должна быть некая ровная площадка для наблюдения, с которой мы могли бы рассматривать эти тайные энергии; иначе есть риск того, что они поглотят нас. Когда наша жизнь наполнена неистовым *делать*, как правило, на нас оказывают влияние какие-то прошлые паттерны. И лишь узнавая и осуществляя на практике вечное искусство бытия, мы можем перестать идентифицировать себя, изменяя свои односторонние комплексы и приходя к более глубокому и полному осознанию.

Миф о Касторе и Поллуксе должен был помочь нам в понимании этих символов земной и божественной сфер. Земная сфера Кастора определяется действиями. Ежедневно нам приходится выполнять сотни разных действий – начиная от оплаты счетов и заканчивая тем, чтобы позвонить другу в субботу вечером и договориться о встрече с ним. Определенные жизненные задачи лучше всего решаются посредством действий. Вымыть посуду, пропылесосить ковер, разобраться со счетами – все это подразумевает некие действия. Но есть и другие аспекты жизни, которые требуют столько же времени в области бытия. К этим аспектам можно отнести отношения, любовь и духовные чувства в нашей обыденной жизни, обращая также внимание на какие-то удивительные вещи, например, прекрасная погода, пение птиц или какой-то необыкновенный человеческий поступок.

Середина жизни – это время новой переоценки ценностей отчасти потому, что мере нашего взросления область бытия должна стать для нас главной. К этому времени у нас уже достаточно опыта в сфере действий. Поэтому ка-

кие-то обычные наши функции (связанных с действием) мы можем продолжать осуществлять автоматически, при этом направив часть энергии на постижение силы присутствия.

В нашей жизни, где мы постоянно заняты, всем на требуются определенное время и место, чтобы ощутить эту связь с чем-то более величественным и вечным, чем наше собственное Эго, неким бессмертным и вечным явлением или силой (стремление Кастора к Поллуксу). И здесь нам требуется некая практика, ибо «делать и быть» – в нашей современной жизни существует крайне болезненное разграничение. В качестве альтернативы здесь можно предложить сосредоточиться на размышлениях, медитации и присутствии. Речь вовсе не идет о том, чтобы бездумно предаваться мечтаниям, отключившись от действительности или же впадая в ступор. Ведь именно в этом состоянии, ощущая собственную энергию, мы понимаем высочайший потенциал любой ситуации.

Иногда в середина жизни мы можем вновь ощутить себя как в подростковом возврате. Оказаться между разными идентичностями – может быть очень страшно и болезненно. Мы можем начать задать себе вопросы, кто мы и какова наша цель в жизни? У меня даже была одна шутка, придуманная мной для друзей средних лет. Я обещал им записать следующее приветствие на автоответчик: «После сигнала, пожалуйста, скажите кто вы и что вы хотите [пауза], и если вы знаете правильные ответы на эти вопросы, тогда вас можно считать гением второй половины жизни».

Какой же из этих двух аспектов работы, которую предстоит сделать человеку, представляется более важным: нахождение цели во внешнем мире, земных сферах (вовремя приходить на работу, завершать начатые проекты, платить налоги) или же стремиться найти свое высшее предназначение в вечном (находить время для красоты, любви, духовных устремлений).? Когда человек придерживается чего-то одного, исключая при этом другое, – именно это и

провидит к болезненному расщеплению, которое мы могли видеть у Кастора и Поллукса.

В вашей жизни множество внешних земных целей: выполнение определенных задач на работе, содержание семьи, обеспечение финансовой стабильности. Другие цели важны и необходимы, но они также кратковременны, относительны и постоянно меняются.

Во второй половине жизни не столько важно, что вы делаете; скорее важен уровень осознания, который проявляется в ваших действиях. И это как раз то время, которое вы могли бы разделить с богами Олимпа.

Итак, вы можете пригласить в свою жизнь бытие. Вы можете создать для него определенное пространство, чтобы это стало возможным. Важно периодически вновь возвращаться к вашей точке zero.

В этом заключается смысл любого ритуала бенедиктинских монахов: чем бы они не занимались, семь раз в день они обязательно прекращают свои занятия, идут в часовню и восстанавливают свою отметку zero. Потом они снова возвращаются в мир и к своим занятиям. Именно поэтому им удастся достичь баланса между внешними целями и более сильным внутренним предназначением. Способность привносить спокойствие и делать фокус на бытии в процессе каких-то действий – высший пилотаж. Если у вас есть какие-то серьезные идеи о прогрессе, это будет мешать вам. Как и в процессе изучения иностранного языка вы не можете понять всего сразу, но повторяя упражнения, приведенные в данной главе, постепенно вы будете делать это все лучше и лучше и овладеете прекрасным новым навыком.

Когда вы испытываете смущение или грусть, чувствуете себя одиноким или беспокойным, наилучшее средство – не делать еще больше, но просто успокоиться и взвесить все «за» и «против». Обратите внимание на свое дыхание. Оно поверхностное и в верхней части грудной клетки или же глубокое и расслабленное?

По мере того как вы успокаиваетесь физически, обратите внимание на все те перекрестные помехи, которые

постоянно происходят в вашей голове. Вы не можете прийти к точке зера, приказав себе «СПОКОЙНО». Буддисты считают, что колесо иллюзий раскручивается еще быстрее, и что бы вы ни делали, пытаясь его остановить, - она начинает крутиться все быстрее и быстрее. Поэтому остановитесь и понаблюдайте за теми вращениями, которые происходят в вашем сознании, пока оно не начнет использовать энергию и само по себе не остановится.

Сопротивляясь давлению культуры – делать больше, идти дальше

В нашей культуре постоянно присутствует глубокий страх того, что если мы прекратим или даже немного замедлим свои темпы, мы станем жертвой или кто-то обойдет нас во всей этой мышинной возне. Определение 24/7 используется сегодня как условное обозначение в рекламе да и вообще в нашей жизни, показывая вовлеченность человека, оперируя понятием суток. «Этот дезодорант будет защищать вас все 24 часа» или «я провожу на работе 24/7/365». Это наше коллективное мышление. Оно не позволяет остановиться и сделать какой-то перерыв.

Мне нравится плавать в нашем местном спортивном клубе. Я часто бываю там, и многие меня знают. Не так давно одна женщина из охраны подошла ко мне (менеджер сказал ей, что я пишу книги) и попросила написать на доске какую-нибудь жизнеутверждающую цитату для людей, которые занимаются в этом клубе. Немного подумав, мне пришло на ум одно изречение из Упанишад: «Бездействуя мы оказываемся впереди тех, кто спешит». И тут же слышалась реплика одного подростка: «Нет, этого просто не может быть!» И подойдя к доске, она написала: «Вперед, вперед и только вперед!»

Итак, мы живем в этом обществе «вперед, вперед и только вперед». Нам становится все сложнее и сложнее найти время для отдыха. В аэропортах на мониторах со всех сторон постоянно транслируются новости. В мага-

знах и ресторанах музыка и визуальные изображения постоянно блокируют наши чувства. Не так давно у меня была возможность прочувствовать это бытие в камере изоляции (также известной как «камера сенсорной депривации») Камера сенсорной депривации – это камера, изолирующая человека от любых ощущений. Камера представляет собой бак, в который не проникают звуки, свет и запахи. Бак заполнен раствором высокой плотности (раствором английской соли в воде), температура которого соответствует температуре человеческого тела. Помещённый в бак человек пребывает как бы в невесомости. Впервые такая камера была использована Джоном Лилли в 1954 году для изучения эффектов сенсорной депривации. Такие камеры также используются для медитации, расслабления и в нетрадиционной медицине.

Казалось, это прекрасное место для ухода от бесконечной занятости современной жизни. Один друг убедил меня, что я буду испытывать там лишь спокойствие и умиротворение. Когда металлическая дверь закрылась, у меня были такие ощущения, как в скафандре, но поскольку для меня всегда было очень важным уединение, то я в общем-то стремился к тишине. Однако, буквально через несколько секунд до меня стали доноситься какие-то звуки – худшая музыка, которую только можно себе представить, поступала через небольшой рупор в камере. И мне пришлось все это выносить почти двадцать минут. Когда, наконец, дверца открылась, я с трудом сдерживал себя, чтобы не броситься на оператора. Я попытался выяснить у него, зачем вообще включали музыку, и мне объяснили, что большинство людей сегодня вообще не в состоянии выносить полную тишину поэтому им требуется некое воздействие в этом опыте релаксации.

Несмотря на то, что нам действительно непросто сбавить темп, для синтеза напряжений и противоречий в жизни требуется некое спокойное место. Непрерывные действия, как правило, требуют еще больше энергии для разрешения тех сложностей, которые уже существуют в

нашей жизни. Так, например, когда у супругов возникают проблемы в отношениях, зачастую самым первым решением оказывается: «А может нам отправиться в отпуск. Мы поедем в отпуск, и тогда ситуация изменится». Вообще современный отдых обычно требует от человека еще больших энергетических затрат: все эти путешествия в дальние страны, постоянная активность с утра до темной ночи и конечно же трата денег. Но и это не помогает. Скорее всего, это еще больше усилит существующее противостояние. Ведь как часто эти путешествия заканчиваются конфликтом?

Преодолеть сопротивление, чтобы сделать остановку

Во второй половине жизни человек должен находить возможность, как это точно подметил Юнг, «спокойно довериться бессознательному». Нам всем требуется как-то ослабить то напряжение и ношу нашего обычного сознания, поэтому вполне естественно искать какие-то альтернативные пути. (Понаблюдайте за детьми, когда они бегают по кругу, пока у них не настолько закружится голова, что они упадут. Рассмеявшись, они встанут, как ни в чем, ни бывало, и побегут дальше). Спокойно отдаться бессознательному, значит намеренно прекратить постоянное поступление информации, проникающей в наше сознание – но не разрушая при этом бессознательное (чрезмерная и бездушная активность, еда, наркотики, покупки, секс, телевизор или иные компульсивные и навязчивые состояния).

Рашель обратилась ко мне за помощью, когда ее жизнь стала сильно буксовать, и она никак не могла привести ее в порядок. На сессии она приходила с мобильным телефоном и часто отвлекалась на телефонные звонки прямо во время сессии.

Однажды, когда мое терпение совсем лопнуло, я решил поинтересоваться у нее, сколько же денег у нее уходит на телефон (те звонки, которые она делает за этот час)?

«В час у меня уходит 120 долларов» – с гордостью ответила она мне.

Тогда я спросил у нее: «А я могу вас нанять на час?»

Она не была против. Итак, я нанял ее на час и постарался объяснить ей, что же от нее требуется: сидеть в кресле, никуда не выходя и ничего не делая. И она сделала все. Как я просил. Она бы никогда не пошла на это, потому что ей это было просто не нужно, но за 120 долларов она выполнила это. Это была единственная возможность, как я мог бы заставить ее перестать что-либо делать и сосредоточиться на бытии.

Сосредоточив необходимое внимание, мы имеем возможность отойти в сторону – перейти от наших привычных паттернов и обрести гармонию с чем-то большим и полным. Есть старые и известные духовные практики, благодаря которым люди достигают переходных состояний через молитвы и медитации. И тогда вновь открываются жизненные потоки. Один из этих потоков – это открыться самым разным потенциалам и возможностям Вселенной.

Мы настолько заняты собственной жизнью, что большую часть времени вообще не задаемся вопросом, а что же происходит в нашей жизни. В результате по большей части мы игнорируем собственные возможности – речь идет о наших мыслях, ощущениях или чувствах в каждый конкретный момент. Но они все еще есть. Поэтому обратиться на это внимание представляется крайне важным для расширения собственного осознания.

Делать что-то /бездействовать: упражнение

Я разработал одно упражнение, которое должно помочь нам использовать фокусированное осознание собственного бытия в нашей повседневной жизни – то, что

я называю делать что-то/бездействовать. Вы можете выполнять это упражнение – «бездействовать» – стоя, сидя, лежа, совершая короткие пробежки, работая – практически в любой ситуации, если только вы не занимаетесь какой-то тяжелой или потенциально опасной работой (скажем, находитесь за рулем автомобиля).

- Постарайтесь осознать содержание вашего опыта здесь и сейчас: слова, произносимые кем-то сейчас, мысли, которые крутятся у вас в голове, и какие-то устойчивые образы, окружающие вас повсюду. Осознавать – значит пускать в себя все то, что окружает нас. Все кажется нам нормальным, устойчивым и реальным; это то, что называется объектным постоянством. Таким образом, опыт – это нечто подобное мгновенным снимкам нашей реальности, некие фиксированные впечатления. Постарайтесь выполнять это упражнение около 30 секунд.
- Теперь переходите к собственному бытию. Постарайтесь отпустить сознание. Вы не можете желать осознания бытия; постарайтесь осторожно распутать тот клубок острого внимания, удерживающий вас на содержании и формах. Почувствуйте поток жизни в себе и вокруг вас, начиная с меняющихся ощущений в вашем теле. Вы расслаблены или чем-то обеспокоены? Какие небольшие изменения начинают происходить произвольно?
- Постарайтесь пойти еще дальше, обращая внимание на то, чем заполнено пространство между вашими мыслями. Подумайте, способны ли вы предвосхитить свою следующую мысль до того, как она возникнет, переводя ее в это пространство «между». Обращайте внимание на любые паттерны, которые могут возникнуть. Обратите внимание на свои чувства и ассоциации. Не оценивайте их, просто наблюдайте. Какие-то разрозненные небольшие представления и образы проносятся в вашем сознании. Понаблюдайте за ними. Все то,

что позволяет вам воспринимать мир как устойчивый и реальный, – само по себе постоянно течет и меняется. Это скорее можно сравнить с кинофильмом, нежели мгновенной вспышкой. Просто наблюдайте за этим процессом раскрытия. Выполняйте данное упражнение около 30 секунд.

- А теперь переходите к осознанию. Содержание этого упражнения может включать в себя внешнее или внутреннее восприятие. Сюда могут входить образы, звуки и запахи из внешнего мира или же мысли и комментарии, которые проносятся у вас в голове. Вы теряетесь в своей жизни, возвращаетесь к каким-то действиям, задавая себе вопрос: Где же мои ключи? А что с моим бумажником/кошельком? Именно это позволяет современному человеку уметь делать главный фокус. Границы реальности довольно быстро становятся более определенными, потому что ключи, бумажники и кошельки напрямую связаны с нашей идентичностью. Ваше Эго концентрируется перед вниманием.

Постарайтесь выполнять это упражнение «делать что-то/бездействовать» – два раза в день. Это займет у вас всего несколько минут. Если вы слишком заняты, можете делать его в очереди, чтобы не испытывать фрустрацию или нетерпение. Попробуйте делать его перед сном. Как в танце, где иногда вы являетесь солистом, а уже в следующее мгновение ведомым; в упражнении «делать что-то/бездействовать» вы намеренно изменяете качество вашего внимания: делать...быть...делать...быть. Постарайтесь научиться менять характер вашего осознания.

Как мы уже отмечали в Главе 2, в первой половине жизни мы идем вперед, проецируя нереализованный потенциал на других, например, героев, наших наставников и, в конце концов, романтических партнеров. Таким образом, нашей задачей в более зрелые годы будет постепенно интегрировать эти энергии, сделав осознанным то, что было

бессознательным, признавая то, что было непрожито, но ждет своего воплощения в нас.

Юнг как-то очень емко заметил, что в сущности в терапии есть две проблемы: ввести человека в поток в первой половине жизни и вывести его из него – во второй.

Когда человек становится старше, возможно и желательно отказаться от проекций, чтобы впустить в себя жизнь и пересмотреть привычные и сдерживающие нас паттерны мыслей и поведения, которые мы называем комплексами. Оказавшись в самом центре жизненного водоворота и соблюдая спокойствие, у нас появляется способность действовать в самых разных направлениях. Во второй половине жизни все большее значение приобретают символы, что напрямую связывает нас с мощными невидимыми энергиями бессознательного. Тогда мы уже можем не воспринимать мир буквально, существуя на поверхности жизни, а понимать тот же самый мир символически, привнося новую глубину и смысл в нашу обычную жизнь. Это символическая (иногда мы ее называем мифической) жизнь и будет нашей главной темой в Главе 5.

Упражнение «Кто я?»

Для этого упражнения вам потребуется партнер. Постарайтесь найти спокойное удобное место, где вам никто не будет мешать. Сядьте спокойно друг напротив друга. Ваш партнер пусть спросит у вас: «Кто вы?» Отвечайте первое, что приходит вам в голову. Например: «Я писатель, хороший друг, жена, дочь, мать» и так далее. Ваш партнер должен будет дать вам обратную связь, повторяя то, что он услышал от вас. Например: «Как я понял, вы писатель, хороший друг, жена и т.д.» Как правило, человек начинает описывать себя через какие-то роли и аспекты социальной идентичности. Мы часто характеризуем себя через род занятий, нашу деятельность, хобби, то чем мы владеем.

Потом ваш партнер должен вновь спросить у вас: «Кто вы?» И сейчас вы должны дать другой ответ. Немного подумав, вы можете включить в ваш ответ какие-то внутренние характеристики. Например: «Я часто злюсь, часто мне бывает одиноко и грустно». Постарайтесь, чтобы эти утверждения были в настоящем времени, и это были действующие процессы. «Я испытываю гнев», «Я чувствую себя одиноким» и «Мне грустно».

И снова пусть ваш партнер даст вам обратную связь и еще раз спросит: «Кто вы?» Выполняя это упражнение и дальше, постарайтесь максимально усилить это ощущение «Кто вы», рассматривая обычные аспекты вашего бытия, скажем, «Я умру», «Я страдаю», «Я люблю». Не повторяйте ответы; говорите первое, что приходит вам в голову. Самая первая мысль – самая правильная. Ваш партнер снова даст вам обратную связь и опять задаст тот же самый вопрос: «Кто вы?»

Продолжайте этот диалог около 30 минут или до тех пор, пока ваше Эго не избавится от дуалистических представлений о том, кто вы. Когда подойдете к отметке zero «я...» закройте глаза и просто постарайтесь *быть*.

5. Символическая жизнь: преодолевая собственную односторонность

Мы уже говорили о появлении на свет Кастора и Поллукса, когда Леда зачала детей одновременно от своего мужа, Тиндарея, царя Спарты, и Зевса, правящего на Олимпе.

По другой версии мифа Афродита по просьбе Зевса стала орлом и преследовала верховного бога, превратившегося в лебедя (либо орлом стал Гермес, а укрыла лебедя Леда. Немезида укрыла лебедя, пожалев его, на коленях, и заснула, и во время сна Зевс овладел ею. Согласно мифографам, она стала гусыней и снесла яйцо, а лебедя и орла Зевс сделал созвездиями. Это яйцо потом или нашла Леда, или оно было принесено ей пастухом, или, наконец, было подброшено Гермесом. Из этого яйца впоследствии и появились Елена и братья Диоскуры. По некоторым вариантам мифа, по которым Зевс-лебедь разделил ложе с самой Ледой, Немезиду считают обожествлённой Ледой (Леда после смерти стала Немезидой).

Какую из версий данного мифа можно считать верной? И в том, и в другом случае Кастор и Поллукс воспитываются как лучшие друзья, но в конце концов им придется столкнуться с болезненной сепарацией; при этом у нас могут возникать некоторые сомнения относительно каких-то деталей мифа. Для того чтобы интерпретировать какой-то древний миф не как исторический факт, но психологическую истину, существующую вне времени, мы должны не забывать о том, что это некая внутренняя история. Мифы многофункциональны и многозначны. Иными словами, они могут означать совершенно разные вещи для людей из разных культур исфер. Их значение также будет меняться

в зависимости от разных ситуаций в жизни человека. Не существует какой-то единой абстрактной истины, которая бы содержалась в мифических историях, тем не менее есть масса всевозможных непростых интерпретаций смыслов и значений.

В греческих мифах меня действительно восхищает то, что в них можно найти самые разные истории о важнейшем опыте в жизни человека. И только прочитав и проанализировав все эти разные истории, мы начинаем ценить всю ту сложность и невероятное таинство нашей души и жизни.

Эта история и похожие на нее символические истории во всем мире могут быть использованы как некие психические карты для руководства человеческой души в ее странствии, в направлении осознания. Вся наша жизнь может быть интерпретирована символически (быть готовым к этой встрече, задействуя Эго, помогая ему заново сформулировать смыслы и, таким образом, пересмотреть собственную жизнь). На самом деле, именно символическая жизнь позволяет нам оставить в прошлом все те сожаления, разочарования и ограничения непрожитой жизни, достигая смысла и реализации. Наша способность быть вовлеченным в миф – это как раз то, что и делает возможным духовный опыт. Христос хотел, чтобы люди жили вечно на земле в раю, однако мы этого пока не видим. Мы приходим ко все большему осознанию, только встречаясь с тем, чего у нас нет. Если бы мы напрямую знали об этих таинствах, то в этом бы и не было никакой тайны.

Знаки и символы

Благодаря языку человек старается обозначать вещи таким образом, чтобы в них был некий смысл. Иногда мы используем определения или образы, которые не являются напрямую описательными. Например, разного рода аббревиатуры в современной жизни, такие как, UN, UPS, LAPD. Значения этих слов довольно ограничены, если они из-

вестны вам. Например, Организация Объединенных Наций, Единая Почтовая Служба и Полицейское Управление Лос-Анжелеса. Эти определения и являются знаками.

Символ же, напротив, имеет не одно, но множество разных смыслов и значений. То, что мы называем символом, это определение, название или образ, который сам по себе может быть знаком нам, но в силу своей коннотации и сферы применения также указывает на некие скрытые, неопределенные или неизвестные нам смыслы. Скажем, образ креста. Для христиан крест означает гораздо больше, чем просто пересечение двух линий. В нем можно увидеть более общие бессознательные аспекты и свойства, которые никогда невозможно точно определить или до конца объяснить. Юнг в свое время говорил о том, что в процессе анализа символов наше сознание выходит за пределы разумного и логического. И есть множество других вещей, выходящих за пределы рационального человеческого понимания.

Объединяющая сила символов – одно из глубочайших и сильнейших таинств жизни. Эту силу можно видеть во всех известных религиозных системах, искусстве, поэзии, музыке, науке и культуре. Имея глубокое и богатое наследие символической жизни, мы перестали правильно толковать многие символы, имеющие отношение к нашим культурным традициям. В современном обществе утратило символической жизни, хотя мы по-прежнему нуждаемся в ней.

Может оказаться полезным как-то скорректировать все то, что было непрожито в вашей жизни внешне, меняя жизнь таким образом, чтобы в ней могли проявиться ваши потенциальные возможности. Однако, зачастую это оказывается нереальным или невозможным. Например, вы можете исцелить старые раны только с родителем или супругом, уже умершим человеком или беседовать с Богом через свой внутренний опыт. Когда мы сталкиваемся с неиспользованными потенциальными возможностями внутри, на уровне символической жизни, зачастую этот опыт

уходит корнями еще глубже, является более интенсивным и способствует еще большему личностному развитию. Есть множество областей, которые могут восприниматься только на этом воображаемом уровне. Таким образом, исследуя свою символическую жизнь, вы сможете и дальше следовать по выбранному вами пути.

Подумайте о тех вещах в вашей жизни, которые вы не можете осуществить, но чувствуете, что это вам необходимо. Возможно, вы невысокого роста, но всегда хотели быть высоким. Быть может, вы всегда мечтали оказаться в тропическом рае, но это никогда не представлялось возможным. Или же вы всегда хотели быть худым, или красивым, или более миловидным, или иметь более атлетическое телосложение.

Итак, символическая жизнь – единственное решение подобных дилемм.

Прибегая к особым видам воображения, вы также можете перейти к своей непрожитой жизни и понять для себя, что это вполне возможно – следовать по маршруту, отличному от выбранного вами когда-то. И тогда вы сможете увидеть в этом как негативные, так и позитивные аспекты. Опыт в данном случае будет ключевым словом, ведь то, что проживается вами благодаря силе воображения, и есть тот опыт, который меняет нас. Если вы делаете это активно, с определенной целью и целостностью, тогда внутренний опыт может стать физически реальным. Эта техника не имеет отношения к всевозможным мечтаниям, пассивным фантазиям о чем-то несбыточном или иллюзиям. Это потребует от вас реальных усилий – время, концентрация, ясное сознание и желание жертвовать собственной точкой зрения на уровне сознания, – чтобы ослабить те процессы, которые мы обычно не замечаем. В Главе 6 будут представлены специальные техники (практическое руководство), направленные на активное воображение, – как будто сон наяву.

Позволяя символическим образам проявляться внутри вас, а потом в вашем воображении, вы начинаете тем самым беседовать и взаимодействовать с этими внутренними фигурами, и в ходе этого диалога может открыться нечто, чего вы никогда не знали о себе раньше.

Через символическую жизнь вы можете удовлетворить ваше стремление к пути, так и не предпринятому вами, но при этом не переворачивая жизнь, на которую вы затратили столько сил. Иногда вам может открыться и то, что те вещи, которые могли бы быть, не намного лучше того, что у вас уже есть, – просто это совсем другое. Но важно, чтобы вы это испытали, ибо все энергии важны для проявления вашего подлинного бытия.

Объединение того, что раньше было разрозненно

Такое понятие, как символ, является столь же сильным и непростым (с точки зрения определения), что и душа. Ключ к пониманию лежит в этимологии этих слов *символ* (*symbol*) и *тарелки* (*cymbal*), которые являются родственными. В словаре мы видим следующее значение символа: некое слово или образ, представляющий что-то еще посредством ассоциаций, «в особенности используемое тогда, когда нам необходимо передать какой-то необычный опыт». Тарелки означает «ударять вместе», как в ударном инструменте в оркестре, состоящем из двух медных тарелок, которые при ударе вместе издают единый звук. И здесь опять же на помощь нам приходят мифы Древней Греции. Корень наших слов *symbol* или *cymbal* – *sumballein*, что означает «бросание, метание», и мы можем сказать, что символический процесс – это сведение воедино того, что было когда-то разрознено, разделено или оставлено без внимания.

В этом и состоит сила символов, исцеляющая противоположности Эго осознания. Слова четко формулируют реальность, давая им определенное значение. При этом символ имеет какую-то особую функцию в человеческом

языке. Если же говорить о несимволическом языке, то членораздельное произнесение какого-то слова означает нечто определенное, разграниченное и точное – слово, специально что-то означающее. Символы не имеют временных ограничений. Вообще символический язык не разъединяет, а скорее способствует объединению вещей между собой. Например, цветок в стихотворении становится открытым для самых разных возможностей. Наше сознание, анализируя символы, приходит к тому, что невозможно объяснить. Поэтому если говорить о том, что происходит в нашем воображении, нам придется признать вещи, которые не являются рациональными и не ответственны нашим общепринятым взглядам.

Как я уже отмечал, особенно интересно то, что символы возникают у человека спонтанно. Довольно трудно присесть с ручкой или кистью в руке и осознанно придумать какой-то символ. Когда же предпринимаются такого рода попытки, то это скорее реклама или иные формы пропаганды, и обычно это не что иное, как знаки. Всем нам знаком знак «Стоп», красный восьмиугольник, предписывающий водителям совершить обязательную кратковременную остановку перед ним, прежде чем продолжать движение, уступив дорогу всем транспортным средствам и пешеходам. Значение знака буквально, и оно связано с тем, что мы осознаем. Знак имеет какое-то отдельное значение, в то время как символ имеет множество разных значений. Символы находятся в бессознательном (даже наше представление о бессознательном – это символ).

Каждую ночь в наших сновидениях совершенно естественно возникают символы, ведь во сне их невозможно придумать. Сновидения интегрируют различные энергии нашего бытия, используя символы, которые, как нам кажется, существовали ранее в нашем бессознательном. Если вам приснился фруктовый салат, который вы ели на обед вчера, значит сновидение сообщает вам об этом фруктовом салате как о символе, а не просто говорит вам о том, что вам и так уже известно – меню на обед. Сим-

вол объединяет некие качества, представления или опыт, которые кажутся нашему сознанию отдельными или даже противоречивыми.

Становясь более рациональными, мотивированными и меркантильными, мы утрачиваем силу многих традиционных символов, несмотря на то, что потребность в них у нас по-прежнему остается. Нам может казаться, что у нас уже не существует потребности в символической жизни. Устранение иррациональных способов познания создали некий вакуум. В этот вакуум попадает все то надуманное, что нам может предложить светское общество, знающее о нашем голоде и которое может извлечь из этого определенные выгоды или же те невротические ритуалы, которые создаем мы сами. Поэтому не так уж мы и свободны в том, чтобы выбирать и не выбирать символическое поведение, как нам может казаться.

Невротические ритуалы вместо существующих СИМВОЛОВ

Вместо того, чтобы периодически соблюдать пост – некий важный символический акт, предусмотренный многими религиозными традициями, – мы становимся рабами вечных диет, какого-то сомнительного ритуала, не имея при этом связи с чем-то более глубоким в бессознательном. Вместо того, чтобы произнести слова благодарности или молитвы, выходя из дома, мы еще и еще раз проверяем то, как мы выглядим в зеркале, поправляем прядь волос, закуриваем сигарету или выпиваем чашку кофе.

Вообще контакт с символическими глубинами в значительной степени нами утрачен. Но в нашей жизни по-прежнему есть место силе мифов и определенной чувствительности к символам. Если вы обратите внимание на свои естественные символы и выработаете к ним отношение через простые ритуалы, придуманные вами применительно к собственной ситуации, тогда есть вероятность

того, что вы вновь испытаете прежнюю силу символической жизни.

Ниже я постараюсь привести конкретный пример, который поможет вам понять принципы символической жизни. У меня есть некое физическое ограничение из-за полученной в детстве травмы. Когда в вашем теле произошли какие-то очевидные нарушения, у вас возникают ограничения, и ваши потенциальных возможности явно сокращаются. В данном случае я не могу бегать. Утрата или недоразвитие каких бы то ни было наших способностей создает определенную часть непрожитой жизни. Итак, продолжая данный пример, каждый человек стремится идти вперед, но когда эта способность нарушена, объективно с этим ничего нельзя поделать. Тогда непрожитый потенциал уходит в тень.

Непрожитый бегун во мне опасен, точно так же, как и любая непрожитая жизнь. Как правило, это проявляется в каких-то невротических механизмах. В детстве мне нравились корабли, отправляющие в дальние странствия по океанам, и легкая атлетика – однако, я никогда не мог стать моряком или спортсменом. Стремление к этим вещам присутствовало лишь как ошибочный потенциал, всегда представляющий угрозу прорваться в сознание как болезненный симптом.

Мы должны не забывать о том, что символическая жизнь подразумевает использование двух сторон, которые до этого были разрознены, и последующее их объединение. И что же это за две стороны? Первая – это врожденная способность бегать и ощущение свободы, которое мы имеем благодаря нашему опыту; и вторая – это утрата способности бегать. В этом и заключается противоречие. Таким образом, я делаю выбор развивать какие-то другие способности, скажем, музыкальные или литературные, в то время как морские путешествия, бег и занятия спортом – все это переходит в мою непрожитую жизнь.

Формула символического отреагирования

Только символ позволяет нам объединить эти части на каком-то таком уровне, который будет эффективным для всех этих потребностей. Человек хочет бежать, но не может. Если это противоречие так и останется, подобное столкновение противоположностей может достаточно быстро привести к невротическому страданию.

Символический акт, в наиболее простой и доступной форме, означает делать что-то, при этом ничего не делая. Если вы сможете научиться делать это – объединять противоположные силы – тогда вы освободите себя в каких-то очень важных аспектах.

Возвращаясь к нашему примеру, давайте поговорим о том, как человек, неспособный бегать, может соприкасаться с этим в символической жизни? Вообще какие-то другие действия могут быть замещением для сублимации данного желания. Не имея возможности стать моряком, вы способны отправиться в морское путешествие, купить домик недалеко от океана, наслаждаться историями о жизни на море. Я все это проходил сам. Не имея возможности заниматься легкой атлетикой, вы можете собирать бейсбольные карточки, наблюдая за тем, как играют другие. И через это я прошел. Но эти замещающие действия все равно не могли удовлетворить мою внутреннюю потребность бегать. В своих фантазиях я представлял, на что это будет похоже, если я смогу пробежать хоть самый малый отрезок пути, и ветер будет дуть мне в лицо.

Итак, в данной ситуации был необходим некий символический акт. Чтобы трансформировать любое столкновение противоположностей, мы должны постараться как-то выразить непрожитое, в то же самое время не делая этого. Иными словами мыслить символически, а не буквально.

Несколько лет назад, когда именно этот аспект непрожитой жизни казался мне самым важным, я придумал одно упражнение на воображение, в котором я беседовал со своими искалеченными ногами. Если кто-то входил в комнату, становясь свидетелем подобного действия, это

могло выглядеть довольно странно, но если мне удавалось совершить этот символический акт в уединении, это приносило значительное облегчение. Именно тогда я начал понимать всю силу символической жизни. Я был несколько удивлен, с трудом сдерживая слезы, узнав о том, что пытались сказать мне ноги относительно моих попыток реализовать свои желания за столько лет.

Я: Почему? Ну почему же это произошло со мной?

Ноги: А с кем это должно было произойти?

Я: НИ С КЕМ! Это несправедливо.

Ноги: Да, действительно. Жизнь несправедлива.

Я: Но ведь я же не совершал ничего плохого. Просто тогда я был ребенком, который оказался не там, где нужно.

Ноги: Да, это так. Но за что же ты так ненавидишь нас?

Я: Потому что из-за этого я вынужден теперь терпеть насмешки и издевательства. Важные части моей жизни оказались утраченными. Когда меня выбирали последними ли вообще не выбирали в детских играх, стыд не покидал меня. Вообще дружба с другими детьми носила достаточно странный характер или вернее сказать ограничения. Из-за этих ограничений я часто и испытывал это отвержение.

Ноги: Мы сделали все возможное, чтобы у тебя остался интерес к жизни.

Я: Я знаю... (и я чуть не плачу от гнева и печали)

Ноги: Но поскольку ты не мог бегать на переменах в школе, ты научился бегать другими частями в своей жизни. Ты также научился состраданию, принимать эти различия. Утрата являлась для тебя первым осознанным опытом божественной сферы, это было некое внутреннее золото».

Я: Да, но что-то во мне по-прежнему стремится пробежать хоть самый маленький отрезок.

Ноги: А как же ты можешь пробежать этот небольшой отрезок, ничего не делая во внешнем мире?

Я: Что???

Но потом этот разговор как-то застопорился, и я несколько раз возвращался к нему. И я вдруг увидел некий образ. Все это казалось нелепым, но все равно. Я придумал некий ритуал с зубочистками, движущимися по разделочной доске. И во время этой игры я позволял представить себе, как ветер дует мне в лицо, а вокруг стрекочут кузнечики, когда я бегу по полю, которое действительно было неподалеку от того дома, где я жил в детстве.

На символическом уровне я испытал эту свободу бегать, нечто такое, что было совершенно невозможно в моей внешней жизни. Вот так я впервые попытался придумать некий символический акт.

Или же другой пример. Не так давно один мой друг стал жаловаться на бремя отцовства. Больше десяти лет они активно путешествовали вместе с женой. Им нравилось бывать в таких культурных столицах, как Париж, посещая там всевозможные галереи и музеи, а потом они заходили в какой-нибудь восхитительный ресторан, что еще больше усиливало их чувство близости. Два года назад у них родился первенец, и все пошло вверх дном. А теперь они ждут уже второго.

«Я уже больше не могу вернуть свою прежнюю жизнь» – признавался мой друг. Он рассказывал мне о том, что ему так недостает уединения, культуры и интимной близости со своей женой. Как он мог проработать эти потребности через символические акты? Прошло несколько недель, и я с радостью узнал о том, что во время «обязательного» семейного праздника – День Благодарения, – который они проводили у родственников, ему удалось выкроить время и посетить две экскурсии. Сначала они погуляли в парке недалеко от дома со своей женой, пока бабушка с дедушкой присматривали за внуком, а потом им даже удалось тогда посетить какие-то галереи и антикварные лавки. «Это было для меня глотком свободы, и мое раздражение значительно уменьшилось», – заметил он.

А теперь давайте подумаем о тех немногих вещах в вашей жизни, которые вы не можете совершить, но чувствуете, что должны. Возможно, у вас избыточный вес, но вы всегда хотели быть худым. Вероятно, вам стало скучно со своим партнером. Или же вы хотите чего-то еще. Быть может, вы ощущаете какое-то бремя на себе из-за возраста или больных родителей, когда вам хотелось бы путешествовать сейчас по миру. Какую еще непрожитую часть вы ощущаете в себе? Как это выражается в невротических паттернах, которые проявляются в вашей жизни?

Попытки найти любовь там, где это совершенно невозможно

Или же другой пример. Предположим, вы влюбились в какого-то другого человека, вас тянет к нему, и вы ничего не можете с собой поделать. Правильно ли это и нравственно? Вряд ли кто-то сможет дать вам на это ответ. Как мы уже говорили, Бог наделил нас эротическими желаниями. Это реальность нашей жизни и совершенно естественно – сильное физическое влечение, но мы живем в цивилизованном мире и прекрасно знаем, что не должны разрушать жизнь других людей. Так как же нам быть?

Существует прекрасная альтернатива, которая может привести вас к реальному опыту: найти место для этого желания в вашей жизни. Не пытайтесь отреагировать это бессознательно, вступая в эту связь; это значит стать жертвой собственной непрожитой жизни. Напротив, постарайтесь представить себе, чего так не хватает вам в жизни (эта страсть) и какой голод скрывается за ней?

Одна моя знакомая, которую зовут Кортни, столкнулась с подобной дилеммой. Придя ко мне, она чувствовала себя связанной по рукам и ногам. Мы выяснили, что некая часть в ней глубоко ненавидела то, чтобы всегда быть хорошей, действовать согласно правилам и исполнять обязанности. Кортни вышла замуж за добропорядочного, но довольно скучного человека, у которого все было до-

статочно предсказуемо, и стала вести тихую размеренную семейную жизнь в маленьком городке. И вот она запала на одного профессора в колледже, своего соседа, который вел образовательные программы за рубежом в Индии. Он колесил по всему миру, а его жизнь, и духовная в том числе, была настолько насыщенной – все те качества, которых так недоставало в жизни Кортни.

Как я уже отмечал ранее, выбирая что-то одно, вы всегда «не выбираете» что-то другое. И то, что так и не было выбрано вами, как раз и вызывает проблему. Если вы не будете ничего предпринимать в этой связи (относительно не выбранного), оно так и будет какой-то небольшой инфекцией в бессознательном и впоследствии отомстит вам. Кортни выбрала для себя обычную жизнь, но потребность в тихих качествах, которые она увидела у своего соседа, по-прежнему осталась.

Постарайтесь следовать очень простому, но необычайно полезному общему принципу: *как я могу это сделать* (выразить непрожитую жизнь), *в то же самое время ничего не делая?*

Если вы влюбились в мужа своей соседки, вы не можете прожить это (вашу страсть к нему) напрямую, не причинив огромной боли тем, кто находится рядом с вами. Конечно же вы можете попробовать подавить это желание в себе, представив что этого вовсе и не было. Но ни то, ни другое не будет правильным решением. Все закончится тем, что вы окажетесь в тисках между двумя одинаково обреченными на провал выборами.

Если вы попытаетесь проработать то место в психике, где вы застряли, не отреагируя бессознательно, вы можете использовать это для того, чтобы стать более целостным. Ваш первый шаг – постараться понять, что же делает этого мужчину столь привлекательным в ваших глазах. Составьте список того, что вам представляется столь необыкновенным в нем. Возможно, он вам кажется уверенным в себе, сексуальным, очень практичным или духовным или же он такой «плохой парень». Тогда вы также

должны понимать, что в какой-то степени все эти качества были недоразвиты или непрожиты в вас. Вы должны найти возможность установить связь между этими качествами в вас самих. Отреагировать эти качества, попросив любовника понести их за вас или же пытаясь реализовать их на ошибочном уровне, может закончиться трагедией и вызвать сильную боль и разочарование в мире. Те качества, которые так привлекают вас в других, – это ваши собственные потенциальные возможности, которые не получили своего развития. Вы должны попробовать относиться с уважением и содействовать этой непрожитой жизни на символическом уровне.

Например, если вас привлекает «плохой парень», возможно это некий знак для вас, что вы сами слишком прилежны и обязательны в своей жизни. Быть может, вы так сильно стараетесь быть хорошим, что вам нужно услышать и другую свою сторону, чтобы в вашей жизни был баланс. (Это распространенная проблема священников, политиков, семей известных людей да и любого человека, который ощущает эту необходимость всегда казаться «хорошим». Но однажды эта «плохая» сторона совершает прорыв в бессознательное).

Как вы могли бы немного разрушить эти правила, став более спонтанным, присвоив себе некоторые эти «плохие» качества? Как так случилось, что вы испытываете голод (именно данное качество)? Не есть ли это те самые главные убеждения, из-за которых вы не можете выразить то, что так и осталось непрожитым? Для индивидуации во второй половине вашей жизни вам необходимо заполнить недостающие составляющие вашей личности, чтобы вы могли стать более осознающим и целостным. В данном случае под юнгианским определением *тень* подразумевается все то, что относится к бессознательному. Мы можем сказать, что непрожитая жизнь – это та часть тени, которая может и должна быть инкорпорирована в нашу личность. У нас есть качества и энергии, которые жаждут своего воплощения.

Чем больше вложений вы делаете в то, что осознается вами, и чем более вы ригидны в этом отношении, тем более уязвимы вы будете к вторжениям собственной тени. Тогда подавляемая энергия будет проявляться в виде неожиданной любовной связи, вспышек гнева или других неблагоприятных поступков. Непрожитая жизнь так или иначе пытается прорваться наружу – это может проявляться в каких-то бессознательных поступках, проекциях на других, психологических нарушениях, скажем, тревога, депрессия или соматические заболевания.

Означает ли это, что в вашей жизни должно быть место одновременно деструкции и созиданию, свету и тьме? Да, но при этом вы должны так или иначе контролировать, как или где вам придется заплатить эту непростую цену?

Когда просто сказать «нет» не работает

Несмотря на усвоенные нами еще в детстве определенные нравственные ценности, иногда этого оказывается недостаточным для того, чтобы просто сказать «я не буду этого делать», чтобы изгнать все мысли о запретном. Все это вызывает внутренний конфликт. Кто знает, сколько недугов было вызвано непрожитой жизнью. На нервной почве у вас может болеть живот, спина, могут быть головные боли или какие-то другие недомогания, когда вы пытаетесь придерживаться неких нравственных принципов «просто сказать нет».

На самом деле некоторые качества нашей непрожитой жизни не столь достойны восхищения или их можно считать признаком хорошего воспитания. Например, у меня есть какие-то деструктивная черта, как и у любого другого человека. Наши деструктивные черты проявляются во время спортивных соревнований, когда толпа ожидает и даже стремится стать свидетелями кровавой бойни на игровой площадке, боксерском ринге или ледовом поле. Мы испытываем чувство трепета перед разрушительной силой огромной волны и ураганов и готовы слушать ре-

портажи о каких-то страшных событиях по несколько раз в день.

Я стараюсь относиться к этому осознанно, не отреагируя собственные деструктивные черты вовне. Деструктивность – это часть моей непрожитой жизни, та часть которую я предпочитаю не замечать, но иногда она так или иначе прорывается в мое сознание. В частности, это происходит во время стрессов. Чтобы справиться с этими энергиями, я должен найти некий символ, который поможет мне выразить эту деструктивность.

К счастью, у нас есть выбор тех направлений, в которых мы можем понять собственную непрожитую жизнь. Начните с малого – с каких-то незначительных экспериментов. Например, для того чтобы выразить эту деструктивную черту, я могу в клочья разорвать бумажный пакет для молока, неистово собирать граблями листья, швырнуть кубик льда в кирпичную стену, ударить подвесную грушу. Все эти действия могут показаться вам глупыми или тривиальными, но вы должны с чего-то начать. Быть может, мне стоит порвать на куски и рукопись, столь же беспощадно, как я расстаюсь здесь с какими-то слабыми местами. Или возможно я должен положить конец какой-то иллюзии, мешающей мне видеть реальность такой, какая она есть.

Когда-то я консультировал одну женщину, у которой были проблемы из-за беспорядочных связей. Ей нравилось обольщать мужчин и иметь власть над ними. Но она призналась мне, со слезами на глазах, что не испытывала эмоциональной близости ни с одним из этих мужчин, редко достигала оргазма и испытывала отвращение в конце сексуального акта. «Я остаюсь наедине с мужчиной и вижу определенные возможности. Какое-то правильное слово или жест помогает мне привлечь к себе внимание. Вот так и начинается совращение. В какой-то степени это в чем-то напоминает игру, в которую я не могу не играть».

Итак, как же она должна была поступить?

Размышлений о символическом акте недостаточно. Это не разрешит наши навязчивые желания или непрожитую жизнь. Для того, чтобы решение было эффективным, требуются действия. В случае с нашей соблазнительницей я попросил ее написать письмо каждому из этих мужчин, но не отправлять его. В каждом из этих писем она должна была объяснить осознанно собственные чувства, мотивы и намерения. Для нее это было простым ритуалом раскаяния. На одной из наших сессий она принесла эти письма и прочитала их вслух очень эмоционально. На некоторые из них она реагировала очень эмоционально. Другие вызывали у нее гнев. Но в целом, ей удалось создать некий символический ритуал. И в ходе этого символического действия моя клиентка осознала, что на самом деле она никогда не испытывала подлинной близости, потому что боялась почувствовать себя уязвимой.

С тех пор, даже если у нее возникала потребность как-то отреагировать свои чувства, сначала она садилась писать письмо, делая таким образом неосознаваемое осознанным.

Итак, вы могли видеть несколько разных примеров, но я должен вам признаться, что не существует какого-то единого рецепта. Ритуал вы должны придумать сами применительно к собственной ситуации. Один мой друг, которого зовут Джек, каждое утро выходя на улицу, начинает разговаривать с деревом у себя во дворе и ходит вокруг него. Очевидно, это дерево способно дать Джеку какой-то мудрый совет по поводу любой проблемы, которую он сейчас пытается решить. Для другого человека символический ритуал с деревом может вообще ничего не значить. И ему придется придумать какое-то свое осмысленное для него действие.

Религиозные традиции очень богаты ритуалами и церемониями, которые могут подходить в любой ситуации, которая может произойти в жизни человека. Это ритуалы, которые должны помочь нам в переходные жизненные периоды, такие как: рождение, вступление во взрослую

жизнь, создание семьи и смерть. Для некоторых из нас какие-то специальные ритуалы по-прежнему оказываются очень эффективными. Иногда достаточно всего лишь изменить определенный религиозный ритуал, чтобы он отвечал нашим собственным требованиям, задумав некую терапию (церемониал), которая будет точно подходить для нашего конкретного недуга. Это и будет апогеем творческого процесса.

Стремление к символической жизни

Юнг, время творчества которого пришлось на 50-е годы, мог видеть, что человек на Западе все больше отходит от символической жизни. «Только символическая жизнь способна выразить потребности нашей души – причем все те потребности, с которыми мы сталкиваемся каждый день. И поскольку человек теперь не имеет об этом никакого представления, он никогда не сможет вырваться из всей этой ужасной, мучительной, банальной жизни, в которой «они всего лишь», – писал Юнг. Его раздражали те коллеги-ученые, которые следовали материализму нашего времени, настаивая на том, что у человека лишь есть какие-то обусловленные реакции или же социально придуманные роли; или что жизнь – это череда случайных связей, в которой выживает наиболее приспособленный.

Когда он считал это целесообразным, Юнг пытался вернуть своих пациентов в ту религию, в которой они были воспитаны, что должно было помочь им в решении невротических проблем. Он видел болезнь души в современном обществе и понимал, что в великих религиозных системах исторически сложились определенные образы и некая общность, позволяющие поддерживать эту чувствительность к символам. Однако, когда религиозные институты уже больше не имели удовлетворительных ответов, вот тогда мы были вынуждены отправиться «на эти поиски», используя символы, возникающие в нашем бессознательном.

Определение *поиски* может вызывать у нас образ странствий или некое духовное путешествие. На самом же деле этот термин имеет отношение к тому, что было когда-то известно, как религиозный кризис. Эти поиски включают в себя – необходимость прислушаться к собственному внутреннему голосу, воспринимая его серьёзно и будучи верным ему, а также подходя к нему с религиозных позиций. В юнгианской психологии такого рода поиски называются индивидуацией – открытием уникальности собственного Я, обретением цели и смысла. Это относится к целостности, но не какой-то беспорядочной целостности, а скорее определенным отношениям в каких-то иных областях. Человек становится более целостным, прорабатывая определённые аспекты в собственной жизни, но не пытаясь при этом вторгаться или возвышаться над какими-то частностями жизни.

«Несмотря на то, что большинству людей неизвестно, почему телу нужна соль, всем нам она необходима для удовлетворения наших инстинктивных потребностей», – писал Юнг. «То же самое происходит и с тем, что необходимо нашей психике». С незапамятных времен человеку нужна была вера в то, что в каждой жизни есть цель и что смерть – это только переход. Такие религиозные догмы никогда невозможно доказать, однако они всегда присутствовали во всех культурах через символическую репрезентацию.

Когда мы учимся познавать жизнь скорее символически, нежели буквально, нам открываются совершенно иные возможности. Этот мир, мир нашей обыденной жизни, вновь становится частью нашей жизни, совершенно непостижимым образом взаимосвязанным, важным и полным очарования.

Стареющий Дон Жуан

Сексуальность – это огромная и совершенно необозримая область непрожитой жизни (порнография в данном случае составляет огромную часть Интернета). Возможно,

мы пытаемся таким образом справиться с этим энергетическим полем, потому что это противоречит всем аспектам нашего бытия – физическому, эмоциональному и духовному. Стареющий Дон Жуан, некто Стюарт, пришел ко мне на консультацию и с невероятной гордостью стал рассказывать, что он и дня не проработал в своей жизни, а его главной целью было иметь как можно больше сексуальных связей с самыми разными партнерами, правда он вынужден был признать, с самодовольной ухмылкой, что часто все это не вызывало у него никаких чувств, и он не находил в этом ни капли удовлетворения. В свои сорок шесть лет Стюарт все так же интересовался тем, что обычно привлекает подростков. Несколько часов в день у него уходило на просмотр фильмов эротического содержания и переписку с женщинами по Интернету. Он совершенно менялся в лице, когда рассказывал мне о своем сексуальном эксплуатировании других людей; и все это выглядело так, как будто перед нами стоял озорной бунтующий подросток, пытающийся куда-то сбежать. Существовая на деньги трастового фонда, он был совершенно опьянён свободой. Он не желал никаких ограничений собственного свободного выбора, хотя он и понимал, что пускаясь в крайности – это не сделает его жизнь счастливой или более осмысленной. На самом же деле, он был вообще не свободен – все это были своего рода компульсивные действия. Для Дона Жуана несколько женщин – это меньше, чем одна. Сначала он идеализирует каждую свою партнершу, потом видит какое-то ее несовершенство и быстро переходит к другой, никогда не испытывая истинной близости ни с одной из них.

Я понимал, что вряд ли имеет смысл читать ему нотации о нравственности. Стюарт слышал множество раз все эти «просто сказать нет» и всевозможные религиозные доводы, но это оказывалось совершенно бесполезным. Я не хотел стать для него еще одним родителем, против которого он будет бунтовать.

Я лишь обратил его внимание на то, что его «сексуальная энергия требует выхода. «Как бы вы могли выразить эту энергию, не делая этого буквально?»

На мгновение улыбка исчезла с его лица.

Я поинтересовался у Стюарта, известно ли ему, что у обычного американца средних лет вырабатывается где-то около двадцати стовосьмидесятимиллионный один миллиметр спермы, которые постоянно воспроизводятся.

«Вот это точно я», – заметил он, поправляя челку. По крайней мере, мне как-то удалось привлечь его внимание.

«И каждый из них рвется наружу. Конечно же лучше, если мужчина сам решает, сколько у него будет детей, но все остальные сперматозоиды будут продолжать нападать на него, как тени в Преисподней».

Это оказалось достаточно убедительным сравнением. Тогда я решил спросить у него, как он способствует собственному творческому побуждению, «вывернуть мозг наизнанку», – как он это называл, наряду с этим ничего не делая.

Он сразу же об этом забыл, как это часто происходит, когда вы задаете людям вопрос, как они могли прожить что-то символически, не отреагируя это буквально. На это ушло несколько недель, но всякий раз, работая со Стюартом, я старался отстаивать собственную позицию. Я не позволял ему срываться с цепи. «Как бы вы могли это сделать, в то же самое время ничего не делая» – вот мой неизменный вопрос.

Однажды Сттюарт пришел с блокнотом. И там была целая серия рисунков эротического содержания, выполненных карандашом и акварелью и довольно профессиональных. Итак, мы выявили у Стюарта скрытый неразвитый талант художника. Сначала он делал небольшие наброски, а потом он стал рисовать портреты и натюрморты, а также изображения людей, животных и растений. Сегодня Стюарт вполне успешен, он преподает изобразительное искусство и продает свои работы в картинных галереях. В его жизни появился смысл, и ему уже не нужно больше

отреагировать бессознательно свои творческие импульсы в какой-то одной сфере жизни.

В вашей духовной жизни все принадлежит кому-то еще

В нашей духовной жизни нет ничего такого, что бы не принадлежало нам, хотя это может проявляться довольно странно или в неподходящее время. Главное здесь вывести все на должный уровень. Чем более мы способны развивать свои потенциальные возможности, тем более целостной и удовлетворяющей нас становится наша жизнь. Чтобы вернуть себе непрожитую жизнь, нам необходимо изменить вопрос: не «Почему мне нужно избавиться от этой неправильной вещи во мне?» но «Почему то, что мне нужно, находится совсем не в том месте?»

Например, это деструктивная черта во мне очень полезная; она мобилизует огромную энергию. Тенденция разделять жизнь на хорошее или плохое – главное препятствие в принятии и использовании потенциальных возможностей в нашей непрожитой жизни. Если у нас хватит смелости честно посмотреть на те качества, которые подавлялись ранее, мы увидим, что они могут быть позитивными сильными сторонами, если найдут применение на должном уровне.

Необходимо мужество перейти к «плохой» стороне, признать ее как часть себя и подумать о том, что она может играть определенную роль в нашей жизни. Требуется честность и смирение посмотреть правде в глаза и увидеть раскол в наших побуждениях и желаниях. Одна сторона, очевидно, говорит «да», в то время как другая, с пеной у рта, отстаивает «нет».

Однажды одна моя клиентка, Викки, переживала кризис смысла, но к религии она относилась очень прохладно. Вскоре стало понятно, что для нее вообще не было авторитетов нигде и ни в чем. Я поинтересовался у нее по поводу ее религиозного воспитания, которое было протестантским.

стантским, и она начала высмеивать его. Я объяснил ей, что принимаю ее отрицание религии, но также мне пришлось объяснить ей и то, что она должна найти что-то важное в жизни, иначе жизнь ее просто поглотит. Жизнь просто оказывается совершенно невыносимой без связи с чем-то большим, чем только личное желание. Я спросил у нее: «Почему бы вам не изобрести какую-то новую религию?» Это занимало ее воображение не одну неделю. В общем, мы старались работать над тем, что было важным именно для нее.

Викки активно использовала слова из научной сферы. Однажды она пришла на терапию совершенно потрясенная и без сил. «Кажется, я что-то открыла. Это Христианство с новой терминологией», – предположила она. Это был важнейший момент для нее. Викки поняла, что эволюционная теория, своеобразный научный подход к жизни напрямую связан с природой и теми творческими процессами, которые происходят в ней. Она не переносила слово Бог, поэтому она заменила его на энергию, что позволяло размышлять о мироздании. Узнавая много нового из квантовой физики, вскоре это стало звучать подобно мистическим заклинаниям.

Викки поняла, что ее «новый» мир связан с прежним. Эволюция – довольно странное слово для некоторых людей; оно имеет смысл и структуру, и здесь тоже можно говорить о некоем таинстве. В жизни Викки лишь тогда появились смысл и цель, когда она осознала, что человеческая жизнь связана с чем-то большим и непостижимым. Таким образом, она нашла свой путь к символической жизни.

Действующий символ: упражнение

Назовите непрожитые стороны в вашей жизни, которые вы не можете выразить? Постарайтесь применить эти чрезмерно упрощенные, но очень полезные общие принципы: Как я могу сделать это (выразить непрожитую жизнь), при этом ничего не делая?

Чтобы создать некий ритуал/символический акт, следуйте этим четырем простым принципам:

- Осознанно признайте конфликт или напряжение в вашей жизни.
- Пусть напряжение, связанное с действием и бездействием, нарастает внутри вас. Это должно находить свое выражение в мечтах, воображении и творчестве, при этом вам не нужно ничего не отреагировать.
- Задайте себе вопрос: «Что действительно необходимо в данной ситуации? Что было непрожитого в моей жизни и что требуется сейчас для того, чтобы она стала более полной и целостной? Что я могу сделать, что будет отличным, иным и неожиданным?»
- Погружайтесь все глубже и глубже в позитивные ритуальные/символические процессы в приватной обстановке, пока не почувствуете с ними единство и не избавитесь от этого чувства неловкости.

В следующий раз, столкнувшись с некими преградами в связи кажущимися неразрешимыми противоречиями, вспомните, что утраченный смысл слова *символ* – «объединение». Постарайтесь найти нечто, представляющее противоречия этих двух невозможных вещей в вашей жизни, удерживая эти противоположности в вашем сознании, не стремясь тут же только к какой-то одной стороне, которую принято считать «хорошей». Набравшись терпения, с вами могут начать происходить совершенно удивительные вещи. «Как я могу это сделать, наряду с этим ничего не делая» – данное решение придет к вам, если вы откроетесь символической жизни.

6. Активное воображение: попытки возразить себе

*Разве я противоречу себе?
Ну и пусть, тогда я буду противоре-
чить себе
Я огромен, во мне столько всего.¹⁷*

Уолт Уитмен «Песнь о себе»

Специальное обращение к тому, что не лежит на поверхности, очень благородное занятие: в этом призвание поэтов, священнослужителей, художников и пророков. Активное воображение – это честный разговор с самим собой, если же быть еще более точным, разговор с непрожитыми аспектами собственного Я для изменения невидимых паттернов, формирующих наш опыт.

Занимаясь активным воображением, вы замечаете образы и голоса, идущие из бессознательного, вступая с ними в диалог. Вы анализируете все эти замыслы и намерения. Вообще, это одна из лучших возможностей справиться с комплексами, о чем мы будем говорить в Главе 8. Как только вы научитесь наблюдать за своими внутренними паттернами, чтобы они не просто машинально присутствовали в вашей жизни, вы сможете вступать в некий диалог и менять их. Вы должны спросить себя: «Кто или что во мне говорит в защиту этого?» Персонифицируйте их, а потом постарайтесь поспорить с собственными комплексами. В отличие от сновидений или пассивных фантазий, ведущих нас в никуда, остающихся незамеченными или без наблюдения, Эго действительно принимает участие в разговоре – именно сознательное участие делает эту технику *живой* и сильной.

Многим из нас требуется некая практика, дисциплинирующая нас. Скажем, молитва или медитация для со-

хранения нашего жизненного баланса. Активное воображение – это современная форма связи с невидимыми силами, влияющими на нашу жизнь. На самом деле самым правильным, как мне кажется, будет привести здесь прежде всего слова из Священного Писания: «Пойди и сними вретиче с чресл твоих и сбрось сандалии твои с ног твоих». Данная практика очень тесно связана с религиозной жизнью. Вряд ли мне известны еще более близкие отношения с Богом, чем стремление к непрожитой жизни через активное воображение и отсутствие фантазий. Различные фрагменты из Библии подтверждают это, просто мы на верное забыли эти истины.

Активное воображение – это некая разновидность молитвы, когда мы специально обращаем внимание на нуминозные силы. Не забывайте о том, что слово *нуминозный* означает духовное состояние сознания или некое сакральное переживание, связанное с чувством таинства и трепета. С незапамятных времен человечество было склонно к некой созерцательности, сходной с активным воображением, благодаря чему мы узнавали наших Богов. Коулман Баркс говорит о том, что в суфийской традиции существует три способа обращения к таинству: молитва и всего в шаге от нее – медитация. И даже еще более близкий к нам подход – это то, что они называют беседой. *Sobbet* – это суфийское слово, означающее «обмен», которое также можно считать определенной разновидностью дружбы». ¹⁸

Греки, стремясь к божественному провидению, подходили к физическому воплощению божественного. Тогда они стали обращаться к Богу с молитвами, чтобы он мог их услышать. После чего проситель обращал свой взор к божественному образу, пока эта фигура не делала кивок головой, или открывала, или закрывала глаза, или давала ответ как-то иначе. Жертвоприношения в виде человеческой еды также предназначались для богов; верховным богам полагалось сладкое, священные торты, фрукты и вина, в то время как божествам подземного мира оставляли мед и напитки, смесь из молока, меда и воды. Благовония были

вспомогательными жертвоприношениями наряду с самыми большими, среди которых могли быть и коза, и курица или скот. Так что во славу Господа устраивались невероятные пиршества.

Итак, в своем активном воображении мы пытаемся состязаться с этой древней традицией. Древние были знакомы со своими внутренними фигурами, в то время как наши современники считают себя более сведущими, но при этом страдают от разного рода комплексов и неврозов. Все эти древние изваяния, оракулы, святые мощи и священные места служили отправной точкой для энергий, существующих в бессознательном человека, которому необходимы некие ориентиры. А какие же ваши отправные точки? Активное воображение – это метод исследования неизвестного «другого», независимо от того, считаем ли мы этого другого чем-то божественным, которое мы можем видеть, или же это некий внутренний психологический опыт.

В наше время мы совершенно не обращаем внимания на свою символическую жизнь. Мы позволяем себе пренебрежительно высказываться о ней, хотя это уж точно то, к чему нам следовало бы прислушаться. Если пациент приходит ко мне в кабинет с какой-то психологической проблемой, и мне удастся убедить его полчаса в день сознательно практиковать внутренний диалог, фактически это гарантирует нам то, что этот человек получит значительное облегчение, соприкоснувшись со своим нездоровьем.

Активное воображение – это лучшая домашняя работа, которую вы способны делать, чтобы вернуть собственную непрожитую жизнь, и многое из этого вы действительно можете сделать сами. По большому счету это занятие для одного человека, однако, это упражнение требует определенной дисциплины. Если вы будете заниматься этим регулярно – и в этом больше искусства, чем науки, – то вас ждут невероятные открытия. Если все делать правильно, эта практика сможет объединить различные ваши части, которые были до этого разрознены или находились в конфликте между собой.

Современное заблуждение: Я в единственном числе

Чтобы принять такой внутренний диалог, мы должны начать с анализа основных заблуждений, той невероятной современной ереси, которую внушили нам, и с каждым днем ситуация только ухудшается – что Я единственного рода. Человек, говоря Я, какие бы намерения и цели он не преследовал, по сути подразумевает какого-то одного человека; правителя небольшого государства, мужчину или женщину, которому принадлежит это или то, занятого тем или иным. Из практических соображений полезно говорить о себе в единственном числе, как о чем-то уникальном. Если я говорю, что пойду с вами на обед, будем надеяться, что на этом обеде я действительно появлюсь один. Речь идет об ответственности, но все это далеко от фактов. Я, по крайней мере если рассматривать меня с божественных позиций, подразумеваю некую целостность и единство, неизбежно имею внутри себя множество разных частей.¹⁹

Но для этого необходима масса всего; требуется столько энергии и различных фигур, составляющих это Я. В сущности, большую часть времени в форме непрерывных монологов у нас в голове проносится один или, если быть более точным, несколько голосов. И хотя большую часть времени мы не делаем этого открыто, наши внутренние голоса комментируют, размышляют, высказывают собственные суждения, жалуются и лезут не в свое дело. Зачастую они сравнивают свою нынешнюю ситуацию с прошлым или же проигрывают возможные будущие сценарии. Когда они работают хорошо, наши внутренние фигуры действительно помогают нам извлечь опыт из прошлого, представляя самые разные точки зрения. Но если они ограничены в чем-то или же где-то забуксовали, они также могут оказаться худшими врагами человека, нападающими и наказывающими, испытывающими беспокойство, лишаящими сил, удерживающими нас в том, что не позволяет нам развиваться. Из позитивного здесь можно

отметить то, что через активное воображение человек может с чем-то не соглашаться, бросая таким образом вызов и даже компенсировать нечто, в чем он застрял в своей непрожитой жизни.

Чтобы извлекать определенную пользу из диалога, вам потребуется как-то справиться с предубеждением, что разговаривать с самим собой – это психическое отклонение. У некоторых родителей вызывает беспокойство, если они узнают, что у их ребенка существуют воображаемые друзья. Но это ложная тревога. Если говорить о воображаемых друзьях, то мы могли видеть положительную корреляцию с меньшей агрессией у мальчиков и более низкой тревожностью, а также большей настойчивостью в игре как у девочек, так и у мальчиков. Согласно результатам исследований дети с воображаемыми компаньонами менее склонны к гневу страхам и унынию.²⁰

В нашем материальном мире, ориентированном вовне, воображаемое слишком часто приравнивается к тому, чего не существует на самом деле. Используя термин *воображаемый*, мне бы хотелось несколько ослабить это реальное/нереальное разделение, говоря о более расширенном восприятии, поддерживающем реальность воображаемого. Внутренние фигуры вполне реальны физически. У всех нас происходят воображаемые диалоги на протяжении всей жизни: в детских играх, в разговорах с куклами и воображаемыми друзьями, в снах и фантазиях уже во взрослом возрасте, в молитвах, в мыслях наедине с собой и внутренних диалогах, а также в литературе и искусстве. Однако, в психиатрической практике подобные диалоги, как правило, не приветствуются. Воображение и здравый смысл считаются несовместимыми плохими друзьями. Если же это сохраняется и во взрослой жизни, воображаемые диалоги могут даже считаться патологией.

Реальность воображаемого внутреннего опыта

В нашей культуре существует огромное коллективное предубеждение против воображения. Это находит отражение в том, что люди говорят. Например, «Ты это просто себе выдумал» или же «Это не имеет никакого отношения к реальности; но так и быть, я с этим соглашусь». Из-за существующего представления о том, что символическое значит вымышленное, многие люди автоматически отказываются от своего внутреннего опыта. Они думают так: «Это значит, что я разговариваю сам с собой» или же «я просто соглашаюсь с этим; но это бессмысленно». На самом деле, никто и ничего не делает в воображении. Возникающие там образы берут свое начало в бессознательном. Безусловно, внутренний опыт является символическим, но через эти символы мы непосредственно воспринимаем более глубокие и сильные аспекты нас самих. Если их понимать должным образом, символические действия трансформируют психическую энергию в образы, которые способно воспринимать сознание. Но поскольку активное воображение опирается на материал за пределами нашего сознания, это оказываются некие неосознаваемые возможности.

Опыт всегда является реальным, даже когда он не соответствует тому, что происходит с нами вовне. В отличие от сновидений или пассивных фантазий, наше осознание Эго действительно принимает участие в разговоре; именно это осознанное участие делает его активным и столь сильным. Встреча осознания Эго и бессознательного в некоем воображаемом месте позволяет нам дать подлинный выход этому потоку (коммуникации между разными уровнями осознания) и соответственно больше узнать о том, кто мы и кем мы могли бы быть, как личность.

В этом и есть сила символического опыта в человеческой психике, когда это происходит осознанно: его влияние на нас столь же сильно, как и у физического опыта. Сила этого опыта внести коррективы в наши установки, научить нас и изменить наши поведенческие паттерны оказывается даже сильнее, чем те внешние события, ко-

торые могут остаться нами незамеченными. Любой опыт, когда в нем есть какой-то смысл, лишь укрепляет нашу человеческую природу.

В активном воображении вы не столько разговариваете сами с собой, сколько участвуете в некой внутренней драме. Вы начинаете узнавать что-то новое и извлекать для себя что-то из определенных аспектов собственного Я, к которым до этого никогда осознанно не обращались. Когда человек пытается понять, является ли некий опыт «реальным», я могу ему ответить лишь то, что он «реальнее всякого реального». Он не только имеет конкретную точку опоры в нашем внешнем опыте, но также и связывает нас с теми силами, которые являются надличностными. Он учит нас реалиям, которые находятся гораздо глубже, чем большинство каких-то локальных событий в нашей повседневной жизни. Вы уже больше не можете избавиться от своих внутренних фигур, лишь убирая потребность в здоровом Эго, но скорее можете облегчить взаимосвязь, чем вражду между ними.

Мы уже разговариваем сами с собой – просто пока неэффективно

Социальный психолог Эрвин Коффман показал в своих исследованиях, что в приватной обстановке ванн, комнат и автомобилей мы, взрослые, продолжаем разговаривать сами с собой (даже если испытываем смущение, когда нас застают за этим занятием). Мы суем свой нос не в свое дело, вновь переживаем проблемы с кем-то, выносим оценочные суждения и высказываем слова одобрения или обвинения нравоучительным тоном. Мы так поступаем вне зависимости от социального табу, запрещающего нам разговаривать с самим собой. На самом деле у человека практически непрерывно происходят разного рода диалоги в голове, хотя нам это кажется само собой разумеющимся, как рыба чувствует себя в воде.

Иными словами, мы все постоянно ведем беседы сами с собой. Проблема в том, что большая часть этих разговоров продолжает оставаться пассивными. Мы проигрываем свои старые пластинки и бесконечно повторяем одни и те же когнитивные паттерны, при этом не пытаясь действительно с ними разобраться.

К сожалению, воображаемые диалоги представляют брешь в светском представлении о реальности, когда принято считать, что мы не должны разговаривать с богами, ангелами, музами или другими невидимыми существами. Подобный разговор с самим собой противоречит единому представлению о собственном Я, основанному на стабильной идентичности и не учитывающим, что наши различные настроения и установки могут предполагать множественное Я.

Если бы воображаемые диалоги могли процветать в вашей жизни повсеместно наряду с абстрактными мыслями и социально направленной коммуникацией? Реальное необязательно прямо противоположно воображаемому, и воплощение этих фигур вовсе не является симптомом примитивного или незрелого сознания. То воплощение, которое естественно происходит в сновидениях, поэзии и игре, лежит в основе всякого мышления и отражает поэтическую природу нашей духовной жизни.

Когда Эго, цепляющееся за собственное Я, избавляется от потребности все контролировать и определенной последовательности, мы одновременно испытываем восторг и в то же самое время и тревогу. Суфии называют это состояние *гана* – уничтожение индивидуальной самости, чтобы впустить духовную составляющую игры. В духовных традициях очень много подобных методов, позволяющих достичь таких состояний восприимчивости. Замедление тела и ослабление сознания, как это происходит в медитациях или повторяющихся действиях, как-то: ритуальные песни, танцы и молитвы – все это проверенные временем традиции подготовки себя к творческому росту. Мир и Эго исчезнут только тогда, когда останется лишь

игра; или скорее силы, прорывающиеся из бессознательного, вступают с нами в некий танец.

Когда я только начинал свои исследования непрожитой жизни, фактически каждый день я находил новый характер, какую-то новую энергию в самом себе, и это несколько удивляло меня: «А когда же это вообще прекратится? Как далеко я зашел? Сколько меня самого в этом? Где границы, когда это закончится?» Возможно, именно поэтому мы читаем романы – чтобы узнать все больше и больше о самих себе. И вот однажды я сделал открытие, что у каждого из нас можно найти черту, которой обладал любой человек за всю историю существования рода человеческого; поэтому вы не просто это маленькое Я, но также и *все*, некая совокупность. С другой стороны, каждый из нас – это отдельно взятый мужчина или женщина, существующие в обычной жизни и также представляющие собой точку средоточия всей космической энергии Вселенной. Вы – индивидуальность и сверх индивидуальность. Если всерьез посмотреть на собственную непрожитую жизнь, вы обнаружите там множество импульсов и характерных черт, которые ждут своего воплощения в вашей жизни; и возможно вам уже не захочется снова читать какой-то другой роман – вы поймете, что сами – этот ходячий роман. И каждая из этих характеристик – это часть вашего Я.

Более того, каждая из этих потенциальных возможностей, которую вы чувствуете в себе, является ценной, и многие из них ждут своего воплощения. Стать целостным – это игра, в которой вы ни от чего не избавляетесь; вы уже больше не можете обходиться без этих разных энергий точно так же, как не может прожить без какого-то физического органа. Вы будете должны брать все то, что является ценным для вас.

Встреча с собственной тенью

Как только вам удастся несколько сместить ракурс, вы столкнетесь с довольно интересной дилеммой, так как некоторые черты, открытые вами в себе, не так уж хороши

в приличном обществе. Например, для меня было очень непросто признать – хоть это и правда – такую черта, как жадность. Конечно же, это больно признать, но я просто не знаю, как от этого можно отойти. Данное качество можно считать врожденным и приобретенным, как цвет моих волос и форма ушей. Единственное утешение во всем этом то, что я, пожалуй, не единственный, кто с этим сталкивается, но это не лишает меня ответственности, связанной с необходимостью разбираться с данной чертой (жадностью), что и причиняет мне боль.

Жадность может проявляться как стремление к накопительству или зависимость от материальных благ, желание обладать людьми или удержать некие чувства или опыт, которых уже давно нет. Есть слишком много (обжорство) – это тоже разновидность жадности. К счастью, я еще и идеалист. Я веселый добродушный человек. У меня глубокие связи с моими друзьями. Поэтому я осознанно выбираю не воздействовать – если это мне удастся – данной своей чертой на людей, о которых я забочусь. Это слишком болезненно для них да и для меня тоже. Поэтому я делаю все возможное, чтобы держась это под контролем. Но куда это нас приведет?

Я не могу избавиться от этой энергии; это невозможно. Я бы, конечно, мог носить контактные линзы, и тогда мои глаза выглядели бы иначе. Но их цвет все равно не изменится, и они останутся такими же, как и прежде. Любой человек, находящийся рядом со мной достаточно долгое время, все равно увидит настоящий цвет моих глаз и точно так же он увидят и другие мои стороны, например, жадность. Это одна из частей моего Я. И проявляется это в те моменты, когда я подавлен, чем-то потрясен, сбит с толку теми требованиями, которые предъявляет ко мне жизнь, или же испытываю чувство слабости и ничтожности от страданий. Проработав все эти аспекты, мне уже гораздо лучше удастся справляться с этой небольшой частью непрожитой жизни во мне, но иногда это может по-прежнему ускользать от меня. И тогда мне довольно непросто.

Активное воображение – очень полезный метод, позволяющий нам справиться с самыми разными аспектами личности, вызывающими затруднение порой, такими как: жадность, жестокость, гнев, зависть, ревность, страсть и алчность. Так называемые семь смертных грехов свойственны всем нам, и в случае их отрицания, они проецируются на наших соседей или же проявляются в моменты снижения сознания. Начав с любого настроения, вы можете поразмышлять: Какой же все-таки образ скрывается за этой эмоцией? Ведь как только в психической энергии присутствует связь с образами, тогда она становится доступной сознанию.

И это не только наши темные стороны, которые открываются нам в процессе честного диалога с подземным миром. Как я уже отмечал ранее, какие-то из самых худших черт, наше личностное золото, никак не поддаются решению. Зачастую наши самые благородные энергии, такие как: способность к нежности, любви, благородству и целостность, скрываемые самым тщательным образом, и все эти энергии оказываются одинаково трудно выразить в нашей внешней жизни. Например, вы не можете подойти к человеку на улице и заявить ему в лоб: «вы настолько очаровательны, что я люблю вас». Мы так не делаем. Наше общество смотрит на это с неодобрением, и это может привести к хаосу. Однако, способность любить – одна из прекраснейших потенциальных возможностей любого человека.

Внутренняя работа позволяет проживать золото точно так же, как и теневые стороны – все это непрожитый потенциал, не нашедший адекватного выражения в практических связях нашей обыденной жизни.

Итак, как мы видим, активное воображение заключается в следующем: взять какие-то аспекты вашей непрожитой жизни и начать откровенный диалог. Таким образом, вы сможете прожить целостную жизнь, не нарушая культурных и социальных норм, принятых в цивилизованном сообществе.

«Я просто делаю это»

Относительно техники активного воображения когда-то Юнг писал: «Высказывалась такая мысль, что врач и пациент просто предаются фантазиям. Это замечание вовсе не является контраргументом. Вряд ли я могу что-то сказать о фантазиях ...творческая работа воображения освобождает человека от этой несвободы «ничто кроме», возвышая его до положения того единственного, кто играет. Как говорил Шиллер, человек до конца является человеком только тогда, когда он в игре. Моя цель вызвать такое психическое состояние, когда мой пациент начнет экспериментировать с собственной природой – состояние потока, изменений и роста, где нет ничего внешне фиксированного и безнадежно застывшего.

Поработав с воображаемыми диалогами какое-то время, вы скоро поймете, что нет такого места, где бы на вас не оказывала влияния собственная непрожитая жизнь; и это совершенно нормально, что мы отклоняем подобные встречи, как «только» настроения или случайности, обстоятельства или другие люди стремятся навязать свою волю нам.

«Другой» присутствует там все время, он ищет взаимодействия с вами. Если другой не представляет тайны для вас, значит это никакой не другой. Многие из нас настолько поглощены заботами, что у нас даже нет времени обратить на это внимание (речь идет о непрожитой жизни). Мы можем это видеть буквально каждый день. Тем не менее, эти внутренние характеры проявляются в самых разных формах у каждого из нас.

Знакомство со своими внутренними фигурами

Юнг однажды заметил, что все то, что принимается сейчас в качестве доктрины в его психологии, имело свое начало в активном воображении с внутренним духовным

проводником, которого он называл Филимоном (святой апостол Филимон). Когда мы называем эти внутренние энергии и ссылаемся на них точно так же, как на какую-то фигуру извне – это и есть ключ к активному воображению.

Я узнал это в самом начале своей работы в качестве аналитика, поэтому сразу же попытался войти в контакт с собственным внутренним духовным проводником. Но вскоре я испытал разочарование, поскольку ничего не происходило. Несколько месяцев я пребывал в унынии, полагая что дело только во мне, и я не способен к реальной внутренней работе. Но потом однажды мне вдруг пришла мысль, что у меня ведь есть покровитель, Святой Филипп Нери. Я потратил какое-то время, чтобы провести небольшие исследования в библиотеке. Я узнал, что Святой Филипп был итальянский святой, живший в семнадцатом веке. Тогда в своем активном воображении, самым проникновенным голосом и языком я обратился к Святому Филиппу, не снизойдет ли он до такого, как я. Ответ не замедлил себя ждать, тут же попав на страницу моего журнала: «Я столько ждал тебя; почему же тебя так долго не было? Есть несколько вещей, которые я бы хотел сказать тебе». Так что совершая прыжок в неизвестность, я уже понимал, что внутри меня есть некая сила, так или иначе связанная с моей собственной духовной жизнью.

Для того, чтобы активное воображение было эффективным, представляется важным полное соблюдение автономии и характерных особенностей наших внутренних фигур. Вы должны быть готовы скорее позволить своей непрожитой жизни быть такой, какая она есть, чем пытаться загнать ее в ваши сознательные представления о том, какой она должна быть. Точно так же, как и в отношениях с другими людьми, если вы даете обещания своим внутренним фигурам, у вас есть нравственные обязательства сдержать их. И точно так же, как и во внешней реальности, если вы мотивированы только тем, чтобы обрести власть над своим партнером(шей), скорее всего вы потянете эти отношения.

И напротив бессознательному не следует позволять идти своей дорогой, без контроля ценностей и обязательств сознания. Если Эго не принимает участия в этом, бессознательное идет дальше, беря за основу старые паттерны, которые никем не проверялись и так и остались нереализованными. Тогда и нет никаких отношений, и соответственно ничего не приобретается.

Часть тени/часть золота, часть зла/часть божественного и часть хорошего/часть плохого – все это невероятные истории внутри каждого из нас. Главная цель активного воображения состоит в том, чтобы высвободить невротическое напряжение этих непрожитых вещей и тревогу, связанную с выбором и, трансформировав ее на тот уровень, к которому она действительно принадлежит, а именно: небесный диалог пар противоположностей, божественная песнь.

Начинать действовать: отпуская весь этот сознательный невроз

Существуют определенные правила ведения внутреннего диалога. Во-первых, это должна быть подлинная встреча равных. Вы и ваши непрожитые потенциальные возможности должны быть прочно связаны между собой. Если речь идет о судебном заседании вовне, судья захочет выслушать обе стороны, как бы долго не продлился этот разговор.

Во-вторых, очень полезно рассматривать энергии или качества внутреннего мира, как некие характеры – персонафицируя их. Постарайтесь подойти к ним так, как бы вы общались с другим человеком вовне, относясь к ним со всем уважением, которое только возможно и отдавая им половину полномочий в диалоге. Обратите внимание на то, что я вовсе не призываю вас к тому, чтобы отдать им половину полномочий *в вашей жизни*, ибо скорее всего это окажется слишком деструктивным и вызовет слишком много проблем, но половина полномочий в этом частном

диалоге – наверное, это вполне приемлемо. В активном воображении даже наша жадность предстает и в том, и в другом свете.

Многие из нас предпочитают заниматься активным воображением, сидя за компьютером. Как только начинается этот процесс, я тут же стараюсь как можно быстрее напечатать это на портативной пишущей машинке, чтобы не отставать от внутреннего диалога; правописание и пунктуация в данном случае совершенно не важны. Другие предпочитают использовать для этих целей ноутбук. Так или иначе, постарайтесь записывать ваш опыт.

Вам потребуется воскрешать в памяти бессознательно-го образы, и это самое сложное для большинства людей. У каждого человека есть сопротивление; поэтому вам нужно дисциплинировать себя, чтобы начать действовать. Часто бывает так, что человек немного попробует, а потом выясняется, что это оказалось полной ерундой, потому что он просто «делал это». На что я могу ему ответить: «Прекрасно. Продолжайте в том же духе и делайте это еще».²³

Первый шаг потребует от вас внимания и концентрации. В большинстве случаев ваши первые попытки вряд ли окажутся столь воодушевляющими. Но ведь ничто не может произойти в одночасье. Таким образом, данное упражнение следует повторять до тех пор, пока не будут ослаблены опоры в бессознательном – иными словами, пока вы не позволите каким-то вещам происходить.

Сначала вы можете себя чувствовать нелепо. Ваше контролирующее Эго очевидно наблюдает за тем, что «там никого нет» и «даже если они там, то все равно нечего сказать». Когда вы ощущаете себя неловко и вам хочется от этого уйти, часто это указывает на зарождение самых разных энергий. Какие бы образ, чувство или телесное ощущение не возникали у вас, сфокусируйте все ваше внимание на этом и не позволяйте «птичке упорхнуть», пока она не объяснит, почему она прилетела именно к вам, какое сообщение она принесла вам из бессознательного или же что она хочет от вас.

Может выясниться, что вы думаете о десятках других вещей, которыми вам следовало бы заняться. Как отмечал Юнг, «сознание всегда будет вмешиваться, пытаясь помочь, корректируя что-то и отрицая, никогда не позволяя психическим процессам спокойно развиваться, объективно наблюдая за тем, как формируется какой-то фрагмент фантазии. Казалось бы, нет ничего проще, однако трудности начинаются прямо здесь. Очевидно, у кого-то вообще отсутствуют фантазии или же они есть, но какие-то слишком примитивные. И здесь в ход могут пойти десятки убедительных причин. Человек не может сконцентрироваться. Это слишком скучно; из этого все равно ничего не выйдет; это ничто, кроме этого или того. Сознание всегда будет способствовать тому, что возражениям не будет конца».²⁴

Вы можете начать с любого образа. Обдумайте его и внимательно понаблюдайте за тем, как внутренняя картинка начинает раскрываться или меняться. Не пытайтесь превратить это во что-то; просто ничего не делайте, а наблюдайте за спонтанными изменениями, которые происходят Любой психический образ, над которым вы будете работать таким образом, рано или поздно сменится спонтанными ассоциациями – вам нужно будет лишь следить за тем, чтобы не перепрыгивать с одной темы на другую. Старайтесь прочно удерживать выбранный вами образ и подождите, пока он сам не изменится, и если это какая-то яркая фигура, тогда вербализуйте все, то что вам нужно сказать и послушайте, что он или она хотел бы донести до вас.

Насколько тождественны эти символические фигуры? Различные детали помогают им возродиться. Я заявляю о своей жадности во всеуслышание, грубо и жестко. Я даю этому название и могу даже сказать, в какие одежды оно рядится.

Применение нравственных параметров Эго

В отличие от некоторых духовных практик, призывающих нас избавиться от нашего Эго, в юнгианской психо-

логии Эго – это важный аспект того, что вы представляете собой, если оно понимает, что это далеко не все в вас. Ведь именно сознание понимает требования мира. Если в вашей непрожитой жизни есть какая-то энергия, которая рвется наружу, это вовсе не означает, что вам в прямом смысле следует броситься и делать это.

Это осознающее Эго, управляемое нравственным чувством, нуждается в установлении границ, чтобы защитить символический процесс от принятия нечеловеческих форм, нигилистических или деструктивных проявлений, или от всяких опасных крайностей. Окружающая нас природа не обязательно связана с человеческими ценностями, такими как: честность, справедливость и защита от беспомощности. Ураган, разрушивший Нью-Орлеан, и рак, разъедающий в здоровую ткань, – вряд ли это можно считать нормой или нравственным. Именно человеческое сознание представляет эти ценности в естественной среде. Таким образом, мы участвуем в постепенном раскрытии божественного потенциала. Поскольку энергии, возникающие в активном воображении, зачастую являются олицетворением безличных сил природы, именно наше сознание должно устанавливать границы. Без нравственного конфликта невозможно и развитие сознания.

Юнг рассказывал одну историю, что молодому человеку, проходившему у него анализ, приснилось что его девушка, упав в обледеневшее озеро, начала тонуть. В сновидении мужчина был как окаменевший. И тогда Юнг посоветовал ему, чтобы он не просто был там, позволяя темным силам судьбы убивать его внутреннюю женщину. Он посоветовал мужчине использовать активное воображение и найти то, что позволит ему вытащить женщину из воды, разжечь огонь, найти сухую одежду для нее и спасти ей жизнь. В этом и состояли этические, нравственные и человеческие качества. В той же мере это и обязанность Эго донести это чувство ответственности до энергии непрожитой жизни, поскольку это находит свое проявление именно в этих принципах во внешнем мире.

Нравственность – это принцип единства и последовательности. Человек, поступающий нравственно – это тот, кто совершает честные поступки, благодаря которым его поведение соответствует определенным ценностям. Когда ваше поведение находится в конфликте с вашими главными чертами характера, это отражает фрагментацию личности. Уклонение от нравственной ответственности лишает нас целостности.

Поэтому вступая в диалог с каким-то из аспектов собственной непрожитой жизни, вам следует придерживаться того, что все же соответствует вашему характеру. Так что следуйте этому на практике и соблюдайте порядок в ваших человеческих отношениях. Если мы являемся членами какого-то сообщества, мы несем нравственную ответственность за все то, что мы делаем для нашей бессознательной энергии. Постарайтесь перевести потребности своей непрожитой жизни в то, с чем можно было бы работать на символическом уровне, интегрируя это соответственно в обычную человеческую жизнь, не разрушая ее при этом.

Способность «позволять вещам происходить» очень важная способность, но это приносит вред, если мы позволяем это себе слишком долго. Для начала двадцати или тридцати минут данного упражнения вполне достаточно. Нет никакой пользы работать над активным воображением слишком долго – если вы переусердствуете с этим, то Вы лишитесь творческого сопротивления. Совсем немного сосредоточенной внутренней работы будет вполне достаточно в какой-то определенный день. Если вы чувствуете, что это так или иначе выходит из-под контроля, значит настало время прекратить это упражнение. Старайтесь относиться к этому процессу с уважением, и на следующий день просто начните с того же.

Ритуалы и церемонии

Вступая с диалог с собственной непрожитой жизнью, самым последним шагом на этом пути будет найти воз-

можно как-то обозначить эти отношения. Не следует воспринимать это как некий конечный процесс, пока вы не найдете место и цель в своей внешней жизни для этих непрожитых энергий. Глубокое погружение в бессознательное должно быть преобразовано в какие-то нравственные обязательства.

Ритуалы и церемонии требуют такого физического воплощения, что будет наполнено смыслом для вас. В современной жизни у нас отмечается тенденция к тому, чтобы все сделать абстрактным, используя слова в качестве замещения непосредственного чувственного опыта. Таким образом, для того чтобы изменения были эффективными, должны быть задействованы как мысленные, так и телесные ощущения. Чтобы материализовалась ваша непрожитая жизнь – она должна так или иначе войти в ваши эмоции, во все мышцы и в каждую клеточку вашего тела.

Необходимо совершить некое физическое действие для воплощения энергии вашей непрожитой жизни, защищая ее от того, чтобы она вновь не погрузилась в подземный мир бессознательного. Не нужно пытаться как-то отреагировать. Выражаясь психологическим языком, отреагирование означает взять какие-то внутренние субъективные конфликты и по возможности попытаться прожить их внешне и физически. Активное воображение дает нам для этого самые разные возможности, поскольку оно впитывает в себя столько бессознательного фантазийного материал. Например, мужчина, спорящий в активном воображении со своей внутренней женской фигурой, должен проявлять осторожность, чтобы не получилось так, что сразу же после этого он начнет выяснять отношения со своей женой.

Этот последний шаг, как правило, не означает буквальное проживание ваших фантазий. Гораздо чаще интегрирование вашей непрожитой жизни требует символического выражения. Не совершая этого разделения, вы можете попасть в беду, причиняя себе вред. Активное воображение – это не то, что дает вам абсолютное право отреагировать собственные фантазии в сыром виде, буквально.

Активное воображение – это древнее искусство, и записи, безусловно, не единственная форма выражения. Есть люди, которые стремятся выразить это в танце, другие стараются рисовать или выражать в скульптуре, в то время как третьи – могут совершать какие-то ритмические движения или постепенно входить в данный процесс. Люди, более визуально ориентированные, могут видеть и рисовать картины, в то время как вербальные типы могут слышать голоса.

Не так давно у меня был некий опыт вовне, который длился не одну неделю. Одна мысль стала неустанно преследовать меня. «В тебе нет ничего хорошего. Ты никогда ничего не достиг, как писатель, а на самом деле ты вообще не умеешь писать. У тебя нет таланта. Безусловно, какие-то твои книги были опубликованы, и их даже перевели на разные языки, но ни одна из них никогда не попала в список бестселлеров *Нью Йорк Таймс*». Какое-то время я подумал над этим, а потом просто отклонил эту мысль: «А кто вообще хотел бы попасть в список бестселлеров *Нью Йорк Таймс*?».

Ну, наверное, ты – мог последовать ответ.

Ну хорошо. Тогда я заношу этот ответ в свой компьютер и начинаю работать над этим аспектом бессознательной жизни, доставляющим мне беспокойство. Работая с активным воображением, я пришел к выводу, что у меня было невероятное количество энергии, и я чувствовал себя настолько ужасно, потому что у меня никогда не было книги с хорошими продажами – все то, что мы можем видеть на витринах магазинов или целевых и сетевых супермаркетов – как если бы это могло быть должным мериллом успеха моей жизни. Таким образом, эта неудовлетворенная часть настойчиво давала о себе знать в моей непрожитой жизни.

Поэтому я просто представил, что моя новая книга вошла в список бестселлеров *Нью Йорк Таймс*. И у меня даже брали интервью в *Опра*. Успех невероятный. Итак, сначала я купаюсь в лучах славы. Я принимаю поздравления (не

забываем о том, что все это происходит символически), телефон не замолкает – люди хотят поздравить меня, моя почта буквально переполнена предложениями о выступлениях, всевозможных телевизионных встречах и привлечением известных организаций для рекламы. Совершая это восхитительное путешествие в воображении, деньги тоже потекли рекой. Уже совсем скоро мои друзья гордились знакомством со мной, и всякий раз, когда у меня просили автограф, я себя ощущал большим человеком. После того, как моя книга наделала столько шума вокруг, мне пришлось взять ассистента, который бы занимался всей корреспонденцией. Еще через какое-то время я уже не понимал, кто мне действительно друг, а кто всего лишь хотел бы приблизиться к моему нынешнему статусу звезды. А когда папарацци стали копаться в моем прошлом, охотясь за моими фотографиями, у меня уже не было больше никакой личной жизни. Тогда я понял, что мне никогда не нужны были эти ловушки успеха! И так продолжалось до тех пор, пока я не научился извлекать что-то новое из собственного опыта.

Активное воображение способствует и реальному опыту; такому пласту опыта, столь же важному, как если бы вы это прожили во внешнем мире. Вспомните наше обсуждение Главы 4, как в нашем сознании создаются комплексы. Переживая что-то внешне или через определенный внутренний опыт, у нас устанавливаются некие нейронные пути. Это значит, что совсем необязательно проживать какой-то важный опыт только вовне – благодаря большему осознанию мы можем соприкоснуться с призывом нашей мучительной непрожитой жизни через символические поступки. В данном примере я обнаружил, что в моей фантазии в отношении успеха, сдерживаемой на протяжении долгого времени, есть как отрицательные, так и положительные моменты. И поскольку все это происходило в активном воображении, то я смог вернуться и все это исправить. Я начал писать книгу и сделал все возможное, чтобы донести ее до читателя; если ее ждет успех – прекрасно, но этот непрожитый опыт уже не подтачива-

ет меня изнутри, а какой-то изнуряющий меня комплекс уже больше не пытается мне сказать, что я ни к чему не годен.

Таким образом, наряду с опытом, который вернулся ко мне обратно, у меня есть теперь и совершенно иные ощущения относительно моей непрожитой жизни. Этот голод или вложения, гордыня или недовольство – что бы то ни было – все это я теперь отреагировал, чувствуя себя в большей безопасности и более удовлетворенным человеком.

Чтобы это проработать, мне потребовалось всего нескольких сессий активного воображения на компьютере, но я очень рад тому, что эта неотступно преследующая иллюзия немного отпустила меня. Так что это уже больше не тот бурный потенциал, мешающий моему счастью.

Если у вас случаются какие-то повторяющиеся фантазии – у кого же их нет, – чистое золото постараться перевести их в активное воображение. Фантазии – это всегда нечто одностороннего порядка. Все внутри нас сжимается от одной только мысли, какое удовольствие может нам доставить эта фантазия, никогда не обращая внимания на ее противоположную сторону. Поэтому фантазии в общем-то не сильно меняются. И напротив активное воображение символической жизни способствует именно изменениям. Тогда у человека начинается наиболее разумный диалог, на который он только способен.

Ниже я хотел бы привести другой пример. Так же я мог бы обратиться к той черте своего характера, указывающей на мою жадность:

Я: Так почему же, черт возьми, ты повела себя так на вечеринке прошлой ночью? Твоя ненасытная жадность внимания просто поражала меня».

И тогда эта черта могла бы ответить мне: «Знаешь, весь день ты играл в эдакого святошу, стремясь предстать в самом лучшем свете и пытаюсь убедить всех вокруг, что у тебя никогда даже и в мыслях не бывает таких чувств, как за-

висть или жадность. Вот я и решила, что пришла пора, чтобы люди узнали наконец, какой ты на самом деле».

И это действительно так. Когда человек осознанно старается служить другим или быть особенно хорошим или нравственным, «темные» стороны возникают как некое равновесие. В данном случае этого оказалось вполне достаточно для той моей черты (жадность).

Я: Если ты будешь и дальше продолжать в том же духе, я потеряю уважение всех своих друзей. Но ведь людям не нравится, когда ими обладают или используют. Скоро никто не захочет иметь дело со мной, если станет понятно, что я такой жадный.

Жадность: То, что я сказала, действительно так; ты правда хотел быть жадным. Тебе это доставляет удовольствие!»

Я: Ты действительно считаешь, что можешь повсюду постоянно рассказывать обо мне правду?

Жадность: Но по крайней мере это честно.

Я: Но ты не можешь так поступать. Я тебе не разрешаю. Во-первых, это может оттолкнуть людей. Мы в два счета окажемся на улице. Плюс ко всему потом я буду испытывать чувство вины.

Жадность: Для меня совершенно нет места в твоей жизни, и мне это надоело.

Я: Именно поэтому мы сейчас это и обсуждаем. Я делаю все возможное, чтобы моя жизнь была достойной, цивилизованной и разумной, и я не могу допустить, чтобы ты вмешивалась в это, пытаясь все разрушить. Я не позволю тебе этого»

Жадность: Ну хорошо, если ты считаешь, что можешь так отделаться от меня и все время быть таким занудой, тогда тебе придется подумать еще вот о чем».

И этот разговор продолжается до тех пор, пока у меня есть хоть какая-то энергия. Тогда я стараюсь найти место для этой свой черты (жадность), а также праведной жизни или аскетизма или чего бы то ни было, что я стараюсь перевести вовне, достигая определенного баланса на при-

емлемом для человека уровне. В этом и заключается символический диалог.

Многообразие внутренних фигур

Обратите внимание на то, что это также мог быть разговор с моим внутренним критиком, внутренней жертвой, на долю которой выпало столько страданий, моим негодующим циником, испуганным ребенком или же творческой музой. Какой внутренний голос внутри вас хотел быть услышанным и причиняет вам беспокойство? Какая часто возникающая внутренняя фигура вызывает у вас тревогу, депрессию, разочарование или страх? Если вы научитесь обращать на это внимание, вы станете отмечать какие-то постоянные внутренние комментарии. Чьи это голоса? Что пытается донести каждый из них и против чего он высказывается? Перед вами предстанет разношерстная команда различных внутренних фигур, теней подземного мира, энергий, ожидающих своего воплощения. Это может быть болезненный опыт, и переговоры со своими внутренними фигурами могут вызвать у нас довольно странное ощущение. У некоторых людей есть страх, что говорить с самим собой означает, что у них расщепление личности или же они опасно больны.

Для некоторых людей активное воображение может действительно оказаться бесконтрольным. Прежде чем вы попытаетесь использовать данную технику, было бы правильным иметь возможность обратиться к кому-то за помощью, в случае необходимости, скажем, пастору, терапевту или другу, которому мы доверяем. Если вам тяжело остановиться, и вы не можете удерживать эти внутренние фигуры, тогда эта техника пока не для вас. Активное воображение противопоказано тем людям, которых буквально переполняет бессознательное; скажем, людям с диссоциативными нарушениями.

Этот процесс неизбежно сопряжен с риском – это может серьезно изменить вашу жизнь. Аналитик Барбара

Ханна как-то заметила, что если у вас не трясутся колени, когда вы занимаетесь активным воображением, значит на самом деле вы там не присутствуете. У вас может участиться дыхание, и тревога может на какое-то время возрасти. Все это реальный опыт.

В чем же разница между психотическими проявлениями и гениальностью? В силе осознания. Вы не должны отдавать жизнь полностью бессознательному. У больного человека просто нет выбора, в то время как здоровое Эго делает свой выбор прислушаться к бессознательному и дать ему ответ с учетом нравственных и этических обязательств. Следует обратить внимание на то, что при диссоциативных нарушениях идентичности (когда-то их называли множественными нарушениями личности), как правило, отсутствует символический диалог, лишь последовательный монолог. Человек олицетворяет себя или же он оказывается во власти самых разных фигур в определенной последовательности. Эго как правило не осознает эти другие голоса. Таким образом, благодаря разным частям нашего Я – как это воспринимается нами в активном воображении – и происходит диалог между нашими внутренними фигурами. Эго по-прежнему остается очень сильным и всегда является арбитром ценностей. В случаях тяжелых диссоциативных нарушений рефлексизирующее Эго вообще отсутствует.

И даже если у вас сильное здоровое Эго, но в какой-то момент подобная внутренняя работа становится затруднительной, ее следует проводить дальше с большой осторожностью. Есть люди, которые уже слишком открыты бессознательному, и если этого станет еще больше, то это может привести к плачевным результатам, но у большинства из нас как раз противоположная проблема: человек не способен достаточно отпустить от себя, чтобы хоть немного выйти из своей привычной колеи.

Вы можете заниматься активным воображением, имея перед собой определенный план или же без него. Например, если я опозорился на вечеринке прошлой ночью, то по возвращении домой я могу спокойно сказать: «Послу-

шай, я не могу находиться в одной телесной оболочке с тем, кто настолько жаден» Это и будет неким началом.

Применяя данную технику, вы можете найти в себе самое лучшее и защититься от самого худшего. В основном диалог включает в себя «Я говорю» и «он говорит». Как только нам удастся это сдвинуть с мертвой точки, это практически похоже на то, как если бы вы смотрели некий фильм, и перед вами разворачивалась целая история. Может показаться, что эта история продолжается до сих пор, но когда вы начнете ваш личный диалог с этими непрожитыми аспектами собственного Я, это должно привести к некой гармонии между сознанием и непрожитой жизнью, вскрывая черты другого в каждой из них. Вы сможете получить приемлемый и рабочий синтез того, что первоначально могло вызывать противоречия.

В отличие от обстоятельств, которые мы можем вспомнить с трудом, мы являемся активными участниками сновидения прошлой ночи, неких мечтаний или пассивной фантазии. Это и есть *активная* составляющая воображения. Но с вами не только играют; вы можете и должны не соглашаться. Некоторые персонифицированные энергии, проявляющиеся в бессознательном, в чем-то сродни божественному, в то время как другие вообще не имеют отношения к социальным потребностям вашей жизни. И тогда у нас возникает соблазн так или иначе романтизировать бессознательное, но те энергии, которые открываются нам там, очень разные: сильные и слабые, помогающие и таящие в себе опасность. Как отмечала аналитик Мария-Луиза фон Франц, активное воображение – «это форма игры, невероятно серьезной». Иными словами, очень важно не воспринимать все то, что говорит нам бессознательное, как высшую истину. Внутренний мир парадоксален; он имеет как позитивные, так и негативные стороны. Сфера, связанная с воображением, не является чем-то неизменным и безошибочным духовным ориентиром. Образы, возникающие из подземного мира, предъявляют

к нам определенные требования, но на них не следует полагаться, что они укажут нам путь. Необходим диалог между тем, что происходит под землей и дневным миром Эго-сознания.

Как уже отмечалось выше, ваш внутренний диалог следует записывать на какой-то аудионоситель, вы можете написать это на бумаге или напечатать. Это главная защита против того, чтобы оказаться захваченным мощными силами бессознательного или чтобы ваш опыт просто превратился в какую-то иную пассивную фантазию. Таким образом, записи позволяют нам не забывать о том, что же в действительности происходило, а также анализировать этот опыт дальше.

Как перевести пассивные фантазии в активное воображение

Ниже будет приведен еще один пример того, как работа с активным воображением может проводиться безопасно и эффективно. В какой-то момент своей жизни я осознал, что мне доставляла огромное удовольствие некая фантазия об острове в Южных морях. Эта фантазия всегда была одной и той же, да я и не хотел, чтобы она была иной, потому что она была настолько восхитительной. Это было бегство на остров с какой-нибудь прекрасной девушкой, где нас повсюду окружали были пальмы, солнце, и мы испытывали невероятное эротическое блаженства. Это было похоже на то, как будто я смотрю один и тот же фильм. Данная фантазия доставляла мне невероятное удовольствие, давая мне все необходимое. Но со временем удовольствие от этой фантазии казалось уже не таким сильным, но мне по-прежнему было очень жаль, что это так и не стало частью моей реальной жизни.

Но становясь более опытным в искусстве ведения внутреннего диалога, я уже мог понимать, что на самом деле эксплуатировал данную фантазию уже много лет, и что она никогда не способствовала развитию моего характера. Она

стала бесполезной повторяющейся навязчивостью, при этом не способствуя какому бы то ни было внутреннему росту. Но однажды отправившись на этот внутренний показ, я начал задавать какие-то вопросы. И тогда фантазия стала претерпевать изменения, меняя свой фокус и представ быть статичной. В ней появилась какая-то внутренняя реальность, чего до этого никогда раньше не было. Я спросил у девушки, которая была со мной в этом рае, чего бы ей хотелось, и она стала противоречить мне! Казалось, она жаждет восхищения, но в то же самой время ей была необходима свобода. Она поведала мне, что уже устала постоянно быть на этом пляже; ей было нужно какое-то место в моей реальной жизни. Меня призывали к тому, чтобы я привнес больше красоты, чувств и чувствительности в мою внешнюю жизнь.

Преобразование пассивных и повторяющихся фантазий в активное воображение, которое всегда является активным и реальным в некоем внутреннем смысле – очень полезная вещь.

Многие из нас боятся того, что может неожиданно вскрыться внутри нас. Ведь там может открыться огромный энергетический центр, который может привести к проблемам во внешней жизни. Именно поэтому мы должны попытаться найти контакт с этими силами.

Не стоит тут же бежать и рассказывать вашему партнеру, что вы фантазируете о бурном сексе с девушкой на острове. Сначала обсудите это с вашей внутренней фигурой, а уже потом это можно как-то проработать. И в завершение нашей истории мне бы хотелось отметить то, что когда моя фантазия о южных морях стала активной, она перешла в какое-то иное измерение. Сначала на этом острове появились комары, потом наступил сезон дождей, и в конце концов моя девушка забеременела! Активное воображение сдвинуло с мертвой точки старый неизменный паттерн, привнося в него хоть какую-то реальность. И тогда я уже был в состоянии все это отпустить. Таким образом, та небольшая часть моей

непрожитой жизни была интегрирована. И в этом потайном уголке моей психики уже больше не возникало ненависти или сожалений.

Проговаривание с самим собой: упражнения

Любая человеческая способность атрофируется, если она не используется. Если говорить о ваших способностях к воображению, то как и в случае с мышцами на уровне физиологии, может потребоваться немного упражнений, чтобы войти в оптимальную форму. Следующие упражнения, взятые мной из терапевтической практики, которые называются психосинтезом²⁵, могут быть использованы в любое время.

Закройте глаза и представьте себе ручку, пишущую ваше имя на доске. А теперь постарайтесь визуализировать какие-то иные фигуры: треугольник, потом квадрат и круг. Теперь представьте себе лицо вашего возлюбленного. Далее постарайтесь мысленно представить образ любимого места, где вы были когда-то.

Потом представьте, что вы прикасаетесь к чему-то: грубая поверхность чего-то твердого, перышко, прохлада горного потока, струящийся шелковый шарф.

Постарайтесь представить в своем воображении вкус, температуру и структуру: мороженое, изюм, арахис, зрелый персик и перец чили.

А теперь представьте себе запахи: роза, только что испеченное печенье, океанский бриз, попкорн.

И уже с закрытыми глазами представьте определенные звуки: кто-то называет вас по имени, капли стучат по крыше, воеет сирена скорой помощи, неторопливая беседа в ресторане, едва слышный звонок.

Как только вы почувствуете все большую уверенность в этом (навыки воображения), начинайте представлять какие-то внутренние фигуры, существующие внутри вас. Выберите какой-то спорный вопрос и спросите себя, какие у вас мысли или чувства по этому поводу. Делайте это

самостоятельно у себя дома, чтобы вам никто не мешал. Потом просто прислушивайтесь к себе, чтобы отследить, не возникло ли какой-то иной точки зрения в другой энергетической системе. Просто позвольте этому возникнуть. А теперь дайте возможность диалогу между этими различными аспектами вашего Я. Вложите определенную энергию в этот спор, пусть точки зрения будут даже преувеличенными. Делайте это до тех пор, пока диалог не будет исчерпан (когда закончится энергия).

Продолжайте действовать в этом направлении и с какими-то другими темами. Выберите какую-то внутреннюю фигуру, с которой вы уже знакомы, например, ваш критик и редактор. Начните разговор. Высказывайте свои возражения. Просто обращайтесь внимание на взаимодействие этих разных точек зрения, позволяя диалогу расширять вашу перспективу.

Не беспокойтесь, что взаимодействие с противоположными энергиями как-то расшатает вашу личность. Позволяя вашим непрожитым потенциальным возможностям стать осознаваемыми, вы на самом деле способствуете собственной интеграции. Через активное воображение ваши прожитые и непрожитые качества скорее могут действовать совместно, нежели быть антагонистами друг другу.

7. Наши сны

С незапамятных времен люди старались понять значение снов. Эти ночные гости высоко почитались древними греками, поскольку считалось, что сновидения могут помочь в решении тех вопросов, с которыми мы можем столкнуться впоследствии, а также получить информацию с другой стороны, что поможет нам исцелить болезнь.

Асклепий, целитель, живший во времена Кастора и Поллукса, исцелял людей разнообразными священными мантрами, музыкой, танцами, растениями и сновидениями. Однажды Асклепий попросил наставника обучить его искусству врачевания, но тот вскоре превзошёл в этом искусстве не только Хирона, но и всех смертных. Он прибыл на Кос и научил местных жителей врачеванию. Асклепий стал столь великим врачом, что научился воскрешать мёртвых, и люди на Земле перестали умирать. Бог смерти Танатос, лишившись добычи, пожаловался Зевсу на Асклепия, нарушавшего мировой порядок. Зевс согласился, что, если люди станут бессмертными, они перестанут отличаться от богов. Своей молнией громовержец поразил Асклепия. Но великий врач соизволением мойр вернулся из царства мёртвых и стал богом врачевания.

На протяжении многих веков люди посещали асклепионы (древнегреческий храм, посвящённый богу медицины Асклепию), где они постились, принимали ритуальные ванны, медитировали, молились и потом возвращались в специальный храм – Абатон. Там они ложились спать, ожидая исцеляющего сновидения. Надо сказать, что у них не было никаких гарантий, и исцелялся далеко не каждый, но священное сновидение могло изменить жизнь.

Объединение сновидений и активное воображение

В наше время сновидения не менее важны, хотя мы и утратили искусство исцеления снами. В одной из своих первых работ Юнг говорил о двух терапевтических техниках – активном воображении и анализе сновидений, а чуть позже он писал о том, что метод анализа сновидений основан на активном воображении. Если рассматривать глубже, то символическая работа (то, что открывается нам в ходе активного воображения или сны, которые нам снятся) становится чем-то большим, чем просто техника; эта работа отражает внутреннюю направленность, что является основой психологического развития.

Поэтому, когда мне задают вопрос: «Что же такое сновидение?», я отвечаю следующим образом: «Сновидение – это чудо природы, спонтанное проявление жизненных сил, которые невозможно скрыть, – проникающих и проходящих через нас». Это одновременное погружение в мир света и тьмы, обращающая внимание на то, что еще не прожито, но по-прежнему очень важно для нас. Почему же нам стоит обращать внимание на сновидения? Причин для этого множество. Во-первых, сновидения очень помогают ослабить те узлы нашей жизни, которые вызваны комплексами. Они являются прекрасным источником творческих способностей, возрождения, силы и мудрости. Это прямая дверь к тому, что мы уже готовы осознать. Через сновидения проникают божественные образы (некое священное пространство и связь с божественным), поскольку в основе этих образов лежит архетипическая энергия. В сновидениях демоны, герои и боги посещают нас точно так же, как и люди, знакомые нам, или события, происходившие на прошлой неделе.

Возможно, на сновидения прежде всего необходимо обращать внимание потому, что они некоторым образом смиряют и делают относительным осознание. Сновидения способны изменить перспективу Эго, отрицая его фантазии о всемогуществе и расширяя наше представле-

ние о возможном. Показывая нам мифический подземный мир, изобилующий разными возможностями, сновидения открывают нам удивительное таинство того, что значит быть «живым».

Некоторые люди настаивают на том, что они никогда не видят снов. В действительности практически все мы несколько раз за ночь видим сны; разница заключается лишь в нашей способности запоминать эти образы из наших сновидений. Наиболее яркие сновидения мы видим в фазе сна, которая называется REM-фаза, – быстрое движение глаз во время сна. Вы могли обращать внимание на то, как спит кошка или собака (у них немного подергивается веко). Это и есть фаза сна с быстрым движением глаз, указывающая на то, что человеку что-то снится. Взрослые проводят четверть своего сна в этой REM-фазе, когда тело практически полностью отключается, но деятельность мозга не прекращается. Исследователи, использующие самые передовые компьютерные технологии для наблюдения за мозгом в REM-фазе, обнаружили, что одна из самых активных областей в этой фазе – это лимбическая система, контролирующая наши эмоции.

Как запоминать сновидения

Чтобы лучше запоминать сновидения, положите рядом с кроватью ручку, блокнот или заведите специальный журнал сновидений. Диктофон также может очень пригодиться, поскольку тогда не придется включать свет, чтобы записывать сновидение. Если вы решите подождать до обеда и только потом записать сновидение, которое, как вам кажется, никогда не забудется, скорее всего, оно испарится, как дым, едва вы закончите чистить зубы.

Если первоначально это был лишь какой-то ускользающий образ или эмоция, постарайтесь зафиксировать и это. Если сначала вы обратили на это внимание, то уже следующей ночью, вероятно, запомните больше. Если вы

довольно циничны и не проявляете большого интереса к сновидениям, возможно, вы многого не запомните.

Как если бы так называемый внутренний создатель сновидений давал вам некую обратную связь (ваше собственное отношение к снам). Если же вы будете подходить к сновидению с интересом и любопытством, то и вознаграждение – что вы сможете запоминать больше. – не замедлит себя ждать.

Юнг, написавший не одну работу о сновидениях, говорил о том, что «как правило, сновидение – нечто странное и дезориентирующее нас с такими характерными чертами, как: отсутствие логики, сомнительная мораль, топорные формы и очевидный абсурд или бессмыслица. Таким образом, люди спешат избавиться от сновидений, считая это глупостью, бессмыслицей и не имеющим никакой ценности». ²⁶

«У меня нет какой-то определенной теории в отношении сновидений... и я разделяю ваши предубеждения относительно толкования сновидений, считая это квинт-эссенцией неопределенности и произвола. С другой стороны, я знаю, что если мы будем достаточно долго и до конца некими посредниками сновидений, если мы не будем их отпускать, а напротив возвращаться к ним вновь и вновь, что-то из этого непременно должно выйти... Я должен быть полностью удовлетворен тем, что результат будет что-то значить для пациента, и это даст энергетический заряд его жизни...ведь очень часто бездействие и дезориентация возникают тогда, когда жизнь человека становится односторонней». ²⁷

Сновидения говорят с нами на языке символов, поэтому мы должны научиться толковать язык сновидений, но это не значит, что мы должны пойти и купить словарь сновидений. Надо сказать, что попытки связать символ с каким-то определенным значением (например, лошадь в сновидении означает инстинкты или эмоции) заранее обречены на провал. Любой символ в сновидении – многомерен. Как драгоценный камень он будет по-разному преломлять свет в зависимости от того, с какой стороны

мы будем на него смотреть. Поэтому, вы должны взаимодействовать с этими образами в сновидении.

В каждом сновидении – точно так же, как и в фильмах, танцах, изобразительном искусстве или поэзии – можно увидеть множество самых разных уровней и смыслов, не имеющие границ. Мы можем так до конца и не понять сновидение (на когнитивном уровне), но наше отношение к сновидению – вот что самое важное. Вы можете работать с образами в сновидении точно так же, как вы работаете с активным воображением, и это будет комплексная работа. Или же можно работать с определенным настроением, развивая динамические отношения с возникающими энергиями.

Что необходимо сновидению?

Давайте постараемся относиться к сновидениям как некоему призыву из потустороннего мира, когда нам необходимы не столько интерпретации, сколько воплощение в нашей жизни. Удивительный испанский поэт Фредерико Гарсиа Лорка для пробуждения тайны и чуда использовал символы. В своем стихотворении Мечта розы (*Перевод с испанского О. Шаховской (Пономаревой)*) он пишет:

Роза зарю не искала,
В стебле дремала Вечность
Искала она НЕЧТО.

Роза ни знаний,
Ни тайн не искала,
Лишь в далях яви витала и сна.
Что-то искала она.

Роза не розу искала,
Над облаками замирая,
Что-то ждала она
Выси взглядом лаская.²⁸

Как и все поэты, Лорка использует символы для раскрытия опыта. И его читатели вправе задать следующий вопрос: что же это такое – НЕЧТО, и как поэту известно то, что роза не ищет ни зари, ни знаний, ни тайн? И как человеческая природа вообще воспринимает сновидения?

Здесь мне бы хотелось обратить внимание на работу юнгианского аналитика Рассела Локарта²⁹, который говорит о том, что сознанию свойственно задавать вопросы, интерпретировать и искать во всем логику. Однако, есть и другой голос в нас, который может реагировать в стихотворении на совершенно ином уровне, тихий спокойный голос, который просто говорит «Да!» В поэзии язык используется в качестве символа, а символы в нашем опыте – это способность испытывать удивление и творческие возможности.

В активном воображении сновидение может стать для вас некой отправной точкой, из которой вы будете вести диалог с символами сновидения. Позвольте образам возникать вновь по мере того, как вы будете проговаривать вслух сновидения уже в настоящем времени. И в тот момент, когда сновидение заканчивается, вам нужно будет просто набраться немного терпения и подождать. Понаблюдайте за тем, что будет происходить дальше. Обратите внимание на образы вашего сновидения. Никуда не уходите от этих образов; не спешите интерпретировать их. Только так мы можем подружиться со своими сновидениями и узнать, что же они хотели донести до нас, как это происходит и просто с каким-то человеком в обычной жизни.

Например, не старайтесь как можно быстрее приписать змее некую сексуальную коннотацию, обратите внимание на то, как она выглядела в вашем сновидении, какого она была размера. Закройте глаза и постарайтесь сфокусироваться именно на этом. Как она выглядела и какого была цвета? Для того, чтобы образы были живыми, очень важны детали. Что происходит, когда вы перестаёте смотреть на змею? Попробуйте потрогать ее? В

своим воображением позвольте этому образу ожить и раскрыться. Постарайтесь увидеть, что же оно откроет вам.

Психолог Стефан Айзенштат очень точно описывает этот подход скорее как некое принятие сновидения, нежели его анализ. Тогда вы будете относиться к нему как к чему-то живому в вашей психике. Не пытайтесь искать правильные интерпретации сновидения. Их не нужно анализировать или интерпретировать, переводя таким образом на язык Эго и желаний. Сфокусируйтесь скорее на «что» сновидения, нежели «почему». Сновидения должны быть взаимосвязаны между собой; ведь это то, как наша психика ведет диалог на своем собственном языке. Это язык метафор и символов, поэтому вы должны очень тонко относиться к этим образам сновидения. Точно так же вы можете попытаться повторно войти в это сновидение, как некое священное место, имеющее божественные связи.

Предположим, автор ваших сновидений хотел бы поговорить о старости. Вряд ли он тут же подойдет к доске и напишет там «старость». Скорее это будут попытки создать некое пространство, например кресло-качалка. Вот так драматург будет говорить с вами о возрасте. И именно так возникает символ сновидения – на языке картинок.

Через образы сновидения ваше сознание находится в контакте с иррациональными явлениями и желаниями потустороннего мира. Когда мы позволяем чему-то произойти – это ключ от двери в определенную область. Как мы уже отмечали ранее, самое сложное для большинства наших современников, – это вырваться из тисков сознания, дав слово нашим образам. Мы должны спокойно и внимательно относиться к образам сновидения, не пытаясь как можно быстрее делать какие-то выводы.

Ив, одна из моих клиенток, была матерью-одиночкой с двумя детьми. Ее нынешний друг не мог финансово обеспечивать Ив с детьми, поэтому не очень стремился и к браку. Он был похож на губку: мало времени проводил с детьми и предпочитал не говорить о своих чувствах. Ив не видела будущего с этим человеком, но она боялась за

свое финансовое положение без него, хотя его вклад в семейный бюджет был ничтожно мал. И вот ей приснился следующий сон.

Я верхом на лошади, которую зовут Кок; это любимая лошадь моего отца. Мы спускаемся вниз, но она хочет идти еще медленнее. Я понимаю, что с лошадью что-то не так. Мне удастся прыгнуть с нее. И тут она, сделав три или четыре шага вверх, неожиданно падает замертво у меня на глазах.

Это сновидение вызвало у Ив чувство глубокого разочарования. Сначала мы попытались как-то интерпретировать его. Вообще, Ив прохладно относилась к лошадям. «Они слишком непредсказуемы, им невозможно доверять» – так она пыталась объяснить это мне. Не пытаясь анализировать вместе с ней, что могла бы означать лошадь, я попросил ее вспомнить образ той лошади, обращая внимание на то, что же она чувствовала, когда лошадь умерла прямо на ее глазах. По мере того, как образы стали возвращаться к ней, было ощущение, что они заполнили всю комнату. Она вспомнила, что попона на ней была вся драная и похожа на какую-то ветошь; что от нее исходил дурной запах – какой-то гнили. И потом она обратила внимание на то, что лошадь умерла по собственной воле, просто упав на землю. «По чьей воле?» – переспросил я у нее.

– Не знаю, – ответила она. Но было видно, что образы в ее воображении стали достаточно активными.

На следующей неделе Ив сообщила мне, что она решила расстаться со своим другом. И тогда она поведала мне следующий сон:

Действие происходит на каком-то ранчо. Я стою около пруда, и неожиданно ко мне подплывает дельфин, чтобы поиграть со мной. Я пытаюсь дотянуться до него. И вдруг со всех сторон меня окружают дельфины. Они пытаются играть с моими ногами. Сначала их огрубевшая кожа кажется мне неприятной, но вскоре я быстро привыкаю

к этому. А сейчас передо мной самка, которая вот-вот родит. И самцы тоже неподалеку, чтобы обеспечить ей защиту.

Самое первое, что мы видим в этом сновидении – это поток энергии, когда Ив представляет, как она опустит ноги в холодную воду в этом пруду. Но потом происходит нечто таинственное – откуда-то появляются дельфины. «Они здесь, чтобы защитить меня.

Они хотят мне помочь» – в этом она была точно убеждена.

Проработав сновидение в активном воображении Ив стало совершенно очевидно: все, что ей нужно, – хоть чуть-чуть пойти на риск (хотя бы немного войти в воду), и тогда может произойти невероятный рост. Благодаря этому сновидению она почувствовала смелость и оптимизм внутри и испытывала такое ощущение, что вот-вот должно родиться что-то новое. И действительно у нее стало формироваться совершенно иное отношение к мужскому миру, когда Ив думала о том, что полагалась на мужчин в тех качествах, которые скорее указывали на ее непрожитую жизнь, скажем, финансовая независимость или какие-то практические вопросы (следить за машиной и делать в доме ремонт). Она больше не хотела этой зависимости от мужчин, что началось еще в отношениях с ее отцом. Его лошадь Кок (нет, в их семье никто не принимал наркотики) оказался ярким символом отцовского комплекса. Итак, ей предстояло справиться с ограничениями прежних отношений. Такой образ, как архетип отца в данном случае является прообразом нашей способности чувствовать собственную ценность, решать задачи, которые ставит перед нами жизнь, и уверенности в себе. Когда мы осознанно или бессознательно чувствуем, что не справляемся с данной задачей, это называется негативным отцовским комплексом. В данном случае у нас могут возникать ассоциации с биологическим отцом, но

в последующем они находят подкрепление в виде другого культурного опыта и опыта отношений.

Через несколько недель после того сновидения про дельфинов Ив решила сменить замки на дверях своего дома, чтобы ее бывший друг уже больше не мог беспрепятственно проникнуть туда. Небольшой бизнес Ив продолжал расти, а ее финансовые страхи постепенно прекратились, так как она поняла, что сможет позаботиться о себе и своих детях сама. У нее вдруг возникла ненасытная жажда книг и фильмов. Самым интересным было то, что Ив всегда нравилось плавать, но она скорее рассматривала это как хобби, поскольку неуверенность в себе не позволяла ей идти дальше, скажем, участвовать в соревнованиях.

Помните ее второе сновидение про рождение в бассейне? Сновидения часто представляют собой некую игру слов, показывая нам многомерность символов. На самом деле где-то через год после того, как Ив приснился этот сон, она приняла участие в любительском соревновании по плаванию и одержала победу!

Взаимодействие с образами сновидений

Сновидения могут многое рассказать о вашей жизни. И если в вашей жизни чего-то не хватает, вы также это поймете. Если вы чему-то посвящаете слишком много или слишком мало времени, сновидение будет так или иначе направлять вас. Сновидения указывают нам как на соматические проблемы, так и нарушения в области психики. Благодаря сновидениям мы можем прогнозировать определенные заболевания и подумать о том, что могло бы помочь нам. Поэтому для взаимодействия с символами сновидений требуется определенная энергия.

Если во сне вы видите падение, попробуйте понять, что подсказывает вам этот образ. Что я утрачиваю или как я падаю? Моя красота? Уважение? Любовь?

Если вам снится падение, попробуйте задать себе следующий вопрос: «Через что я пытаюсь перепрыгнуть в сознании? Я утратил над собой контроль? В чем проявляется эта инфляция? Что так стремится внутри меня к полету, чтобы у меня выросли наконец крылья и я мог воспарить? Лечу ли я к чему-то или от чего-то? Не пытается ли эта трансцендентная перспектива так или иначе меня освободить? Постарайтесь представить, что значит полет в вашем воображении и понаблюдайте за тем, что будет происходить дальше.

Людам часто снится, как они справляют естественные нужды. Что требует переработки? В чем проявляется эта моя опустошенность, переполненность или когда я себя чувствую выходящим из берегов? А что с моим личным пространством? Нужно ли мне от чего-то освободиться? Представьте себя в какой-то неофициальной обстановке или даже остановимся на этом сновидении про туалет. Представьте, что этот туалет – вы сами. И как вам это – «принимать в себя» отходы. Постарайтесь действительно представить это, войти в эти образы и понаблюдайте за тем, что же будет происходить дальше.

Сновидения – прекрасное средство, позволяющее заполнить и ваши личностные пробелы, понемногу направляя вас к вашей истинной судьбе. Иногда это происходит как бы между прочим. Бывает, что сновидение не предлагает нам никакого решения, оно какое-то неопределенное и лишь указывает на проблему или напоминает нам о том, с чего нужно начать. Если вы будете внимательно относиться к образам в сновидениях, это может помочь вам и в вашем дальнейшем развитии.

Ваш внутренний голос скорее всего будет говорить вам о том, что вся эта суеда по поводу сновидений – лишь пустая трата времени. Вежливо поблагодарите его за это мнение и практические советы и продолжайте внимательно прислушиваться к своим сновидениям.

Ваша цель в данном случае – скорее опыт «здесь и сейчас», нежели сухой анализ сновидения. После того, как вы

запишите сновидение, вам следует постараться описать его в настоящем времени: то, что происходит в данный конкретный момент, как будто бы это происходило действительно СЕЙЧАС. Это поможет вам некоторым образом «наложить сновидение на сновидение». Постарайтесь проанализировать ландшафт³⁰ вашего сновидения, скорее концентрируясь на «что», нежели «почему». Подождите, пока образы не заполнят все пространство.

Влияние внутренней работы на коллективное мышление

Кто-то или какая-то скептическая энергия в вас будет настаивать на том, что прислушиваться к сновидениям – «мартышкин труд», потакание собственным желаниям и уход от реальности и насущных потребностей в жизни. Ваша внутренняя работа неизбежно будет влиять на все то, что окружает вас, да и мир вообще. Как круги на воде, энергия, которая теперь помогает нам осознавать все то, о чем мы раньше не имели представления, зачастую дает о себе знать и много позже.

У меня была одна клиентка, которая упорно работала над сновидениями в течение шести месяцев. Она не говорила мужу, что проходит терапию, и платила мне из своих карманных денег. Однажды она пришла на терапию в полной ярости. «Как же это несправедливо», – все, что она могла сказать.

Я задал ей уточняющий вопрос: «Что именно несправедливо?»

«Я работаю как проклятая над своими сновидениями, а мой муж считает это полной ерундой и лишь смеется надо мной. Кажется, он вполне счастлив, в отличие от меня!»

Может быть и такое. Ведь внутренняя работа над собой совсем не одно и то же, что самовлюбленность или нарциссизм. Подобные комментарии зачастую могут поступать от членов вашей семьи и друзей, у которых есть обоснованный интерес в вашей предсказуемости и после-

довательности. По мере возвращения себе непрожитой жизни и характер ваших отношений – как осознаваемых, так и бессознательных – с теми, кто находится рядом с вами, также будет меняться.

Юнг обращал внимание на то, что индивидуация имеет два аспекта: прежде всего, это внутренний и субъективной процесс интеграции, но точно также и обязательный процесс объективных отношений. Одно невозможно без другого. Человек не может быть один, и он не может существовать совершенно независимо. Из этого следует, что «индивидуация должна привести к более интенсивным и разносторонним коллективным отношениям, а вовсе не к изоляции».³¹

Вы не можете прогнозировать, в каком направлении будет происходить ваша внутренняя работа, но благодаря большей осознанности вы помогаете и эволюции коллективного мышления точно так же, как и себе. Если вы вкладываетесь как во внешний, так и внутренний мир, честно инвестируя энергию в то, чтобы видеть сны, все люди в вашей жизни, быть может даже и все человечество, только выиграют от этого, хотя это может и не принести тех результатов, которых ищет ваше Эго. Это задача святых хоть немного прояснить коллективное бессознательное ради блага человечества.

Как только вы проработаете какое-то одно сновидение, и что-то изменится в вас самих или же у вас появится некий новый инсайт в отношении привычных паттернов, тогда вы сможете запоминать больше сновидений. Если же какая-то тема неизменно повторяется в ваших сновидениях, значит какие-то внутренние отношения, связанные с этим, так и остались нерешенными. Как правило, сновидение так или иначе подсказывает нам, что нам следует предпринять. Каждое сновидение – это определенный шаг в процессе развития. Поэтому, если мы действительно

взаимодействуем с нашими сновидениями, то следующий шаг уже будет совершенно иным.

В некоторых сновидениях определенная тема или какой-то сюжет воспроизводятся вновь и вновь. Такое случается, если человек пережил какую-то травму, скажем, война, насилие, несчастный случай, сексуальное насилие, смерть любимого человека, природное стихийное бедствие. Это будет еще долго давать о себе знать, ведь подобный опыт зачастую выходит за пределы нашей естественной способности что-то преодолевать, и его не так просто ассимилировать. Подобные сновидения будут повторяться до тех пор, пока человек не найдет некий безопасный способ интегрировать данный материал (сновидения). В данном случае нам может оказаться полезным некий мудрый и опытный наставник, чтобы образы сновидения могли быть безопасно ассимилированы, и это перестало травмировать психику. И безусловно огромную помощь в такой ситуации может оказать профессиональный терапевт. Это относится к людям, которым часто снятся кошмары по ночам. Какие-то вещи могут настолько потрясти нас, что мы способны понять это только по прошествии времени.

Если мы будем работать и дальше с этим болезненным опытом, тогда у нас меньше шансов передать это своим детям или другим.

В работе со сновидениями всегда спрашивайте себя: Почему ко мне пришел этот посетитель? Что мне нужно узнать? Что я не воспринимаю и что пытается донести мне мое Эго? Если вы посвятите какое-то время определенному сновидению, вы сможете повлиять на некие паттерны в психике, лежащие в его основе, даже если вам не удастся прийти к какому-то четкому решению. Высвобождение энергии уже будет достаточно позитивным.

Внутренняя или внешняя реальность?

На семинарах, посвященных анализу сновидений, мне часто задают вопрос: «Действительно ли сновидения от-

ражают нашу внутреннюю жизнь или какую-то внешнюю ситуацию?» Например, если в сновидении я вижу ссору с женой, означает ли это, что напряжение нарастает, и я действительно скоро поссорюсь с ней или же сновидение говорит мне о плохих отношениях с моей внутренней женской частью? Это часто вызывает у людей замешательство, ибо бессознательное, как правило, заимствует образы из нашей обыденной жизни, используя их для символизации динамики у того, кто видит этот сон.

На самом деле в основе сновидений лежат самые разные вещи, поэтому не стоит делать разграничения между внутренним и внешним. Образы в сновидениях могут и должны использоваться в той и другой сферах вашей жизни. Если у человека плохие отношения с внутренней женской частью, тогда действительно есть вероятность того, что у него будет именно такое настроение или произойдет ссора с кем-то вовне. То, что происходит во внутренней жизни человека, притягивает этот опыт и во внешней реальности.

Тем не менее, с практической точки зрения, работая со сновидениями, я всегда стараюсь увидеть, прежде всего, некую внутреннюю связь. Поскольку в нашей культуре основной фокус делается вовне, люди часто делают выводы, что сновидения напрямую сообщают им о чем-то, происходящем в их жизни. Если вы будете рассматривать сновидение как воспроизведение тех событий, которые происходили с вами за день, как правило, такой подход бывает поверхностным и не заслуживает отдельного внимания. Но тогда вы утрачиваете и какие-то важные аспекты сновидения.

Давайте начнем с того, что сновидение сообщает вам о некоей внутренней динамике, а не внешней реальности. Например, человеку снится авиакатастрофа, и он делает для себя вывод, что ему лучше вообще не путешествовать. Но ведь он может рассматривать крушение самолёта как некий символ, сообщающий ему, что в его жизни что-то приходит в упадок, и там есть что-то деструктивное. И

даже когда сновидение напрямую отсылает нас к какой-то внешней ситуации, мы можем усмотреть в этом некие внутренние условия, предшествующие этому.

У нас есть большой соблазн воспринимать образы сновидения буквально. Многие люди стараются использовать сновидение, как некое оправдание, пытаюсь все свалить на какого-то другого человека или же, напротив, пытаюсь доказать себе собственную правоту. Но если вы не поддадитесь этому соблазну, тогда у вас больше шансов понять, какая же часть непрожитой жизни призывает вас обратить на нее внимание.

Мне вспоминается один мой клиент, рассказавший сновидение, в котором его сестра слишком быстро вела машину и врезалась в здание. У него были опасения, что этот сон указывает на возможную автомобильную аварию, и он даже хотел позвонить сестре и предупредить ее об этой опасности. Я же предположил, что, возможно, более правильным будет начать с субъективного анализа. Данное сновидение могло символизировать что-то в его внутренней жизни, скажем, компульсивное стремление к бегству или же слишком быстрое движение, когда ситуация может выйти из-под контроля. Я попросил его поговорить с внутренним образом своей сестры (а не сестрой в реальности), переводя сновидение в область активного воображения. Что он делал такого, что могло выйти из-под контроля? Это привело его к нескольким открытиям, о которых он раньше и не задумывался.

Итак, старайтесь обращаться к своему воображению, а не воспринимать все буквально.

Или же еще один пример. Если вам снится поезд, как правило, речь идет не о каком-то поезде в реальной жизни, но некой части в вас самих, напоминающей поезд. Возможно, это ваша решительность, стремление добиться чего-то во что бы то ни стало. Быть может, это желание бегства. Постарайтесь визуализировать ваше сновидение, связанное с поездом. Почувствуйте его силу. Обратите внимание на детали, которые помогут там проявиться.

Какие звуки издаёт этот поезд, что вы можете сказать о запахах, чувствах? Что вы ощущаете на телесном уровне, удерживая этот образ?

Предназначение: предвидение будущего

Зачастую сновидения имеют некий теологический смысл, позволяя нам заглянуть вперёд. Древнегреческое слово «тело с» означает грядущее. Это слово невероятно красивое. В наш век научно-технического прогресса мы настолько озабочены причинно-следственными связями, что стремимся ко всему относиться именно с этих позиций. Но есть, наверное, какие-то и неведомые нам силы, воздействующие на нас и позволяющие нам достигать определенных целей.

Есть сновидения, предсказывающие нечто такое, что потом происходит в реальной жизни. Например, людям часто снятся катастрофы перед началом войны или когда умирает кто-то из близких. И только потом человек понимает, что на самом деле это произошло с ним в реальности. Подобные случаи редки, но это также бывает.

Как только у вас возникнут какие-то инсайты в отношении образов сновидения, для того чтобы символическая работа была эффективной, вам придется что-то делать иначе. Даже имея самый разнообразный опыт взаимодействия с образами сновидений, ваш инсайт, скорее всего, будет идти от головы. Поэтому вам будет необходимо почувствовать это всем своим телом. Старое религиозное правило гласит, что молитва будет неэффективной, если не двигаются ваши губы, ибо недостаточно только мысленно проговаривать слова. То же самое и со сновидениями. Не будет никакого эффекта, если вы не запишите это на бумаге и не будете что-то предпринимать потом, дабы вызвать эти образы. Постарайтесь задействовать и свое тело. Большинство людей сегодня настолько погружены в самые разные теории и абстракции, что иногда им тре-

буется напоминание о необходимости задействовать все тело, переходя к каким-то реальным поступкам.

Например, если из сновидения становится понятно, что вы испытываете чувство вины по поводу денег, взятых вами в долг, то вам следует постараться как можно быстрее вернуть этот долг. К сожалению, содержание сновидений не всегда настолько очевидно. Тогда попробуйте проявить креативность и что-то придумать, чтобы увидеть наконец этот сон. Если вы чувствуете, что зашли в тупик, вы можете прогуляться или просто пройтись; вам необходимо сделать что-то, несмотря на возникающие у вас странные ощущения.

В этой связи мне вспоминается один удивительный человек, бенедиктинский монах, который проходил у меня анализ. Он не чувствовал своего тела тридцать лет. Его сновидения, казалось, окружили его тесным кольцом, показывая ему те аспекты жизни, на которые он раньше не обращал никакого внимания. Он совершенно игнорировал собственные сновидения. Поэтому я попробовал высказать предположение, что ему необходимо обратить внимание на физиологию. Однажды, когда у меня лопнуло терпение, я открыто сказал ему, что одних только интеллектуальных дискуссий недостаточно – что касается содержания его сновидений.

«Что же я могу с этим поделать?» – недоумевал он с отсутствующим видом.

И тогда я высказал ему все, что думаю: «Если вы не способны подумать о чем-то еще, что ж, пойдите и посмотрите на кору деревьев!»

Он молча встал, собрал свои вещи и вышел. У меня было ощущение, что я глубоко обидел этого бедного человека, утратив самообладание, и зашел слишком далеко. Но всего через пару часов я услышал стук в дверь. Оказалось, что он вернулся. «Вы даже не представляете, сколько необычного таит в себе кора деревьев. У одних деревьев кора грубая, у других мягкая, одни деревья коричневые, другие серые; на севере все совершенно иначе, чем на южной сто-

роне; где-то живут насекомые. Знаете, у разных деревьев и разные запахи». И вот когда он открылся этой области чувств и физической стороне, только тогда и началось его истинное исцеление. Тогда он научился разделять абстрактную область с интеллектуальной, столь хорошо ему знакомой. Так теперь встречая его на улице, я сразу же интересуюсь, как поживают его деревья, и это вызывает улыбку у нас обоих.

Джун было глубоко за тридцать. Она обратилась в терапию потому, что вообще была неспособна что-либо чувствовать, как ей это казалось. «Другие люди говорят о чувствах, я же всегда ощущаю какую-то пустоту» – призналась она мне. Ее процессы строились таким образом, что все осуществлялось только через голову. Она выросла в Аппалачах с матерью, которая постоянно беспокоилась и боялась всевозможных опасностей за пределами их маленького городка. Мать предупреждала детей, что если они выйдут за пределы собственного дома, то скорее всего заболеют и возможно даже умрут, поскольку мир таит в себе огромную угрозу. Отец моей клиентки приходил в ярость, и дети его страшно боялись. В общем, Джун была единственной в семье, кому удалось покинуть этот дом. Сбежав оттуда, она пошла учиться в колледж и стала работать фармацевтом в соседнем штате. Но жизнь ее все равно была очень скучной. Вот одно из ее сновидений.

Я нахожусь дома. Я выглядываю в окно и вижу на улице маленьких синих птичек. В восторге от увиденного я спешу рассказать об этом дома. Я прошу их не ходить под окнами, чтобы не спугнуть птиц. Но моя младшая сестра не слышит меня и как раз проходит там. У меня есть опасения, что она все испортит, и вдруг – мой муж и я взмываем ввысь вместе с птицами. Как будто мы парим с целой стаей синих птиц. И тогда я пытаюсь понять, будем ли мы и дальше так парить или же рухнем на землю?

Чувства Джун так же, как и синие птицы, призывали ее откуда-то извне – парящая душа. После этого сновидения Джун решила нарисовать этих синих птиц, придумать о них историю и поговорить с ними. Она проделала непростую работу и медленно, но верно продвигалась вперед, проживая непрожитую жизнь своей семьи. Ей было не так просто избавиться от страхов собственной матери и позволить своим чувствам выйти наружу. После этого сновидения было еще несколько снов с какими-то мужчинами, представляющими для нее угрозу. В этих сновидениях она куда-то убегала или пыталась как-то уменьшиться в размерах, когда к ней приближались эти люди. Коренной перелом произошел тогда, когда в активном воображении она смогла противостоять одному из этих неприятных и жестоких мужчин. И она сразу же почувствовала, как высвободилась ее энергия, как только она вернула себе власть.

Никогда не забывайте о том, что понимание или интерпретация сновидения не всегда самое важное. Ведь это желание Эго, в то время как сновидение дает возможность проявиться и другим аспектам психики. Энергии подземного мира так или иначе пытаются прорваться к нам, мы же, как правило, слишком заняты какими-то повседневными делами, чтобы услышать их, поэтому они приходят к нам ночью.

Старение и сновидения о смерти

Один из наиболее частых мотивов сновидений во второй половине жизни – это смерть. Зачастую это будет означать то, что какая-то энергетическая система или ваш прежний паттерн уже больше не работает; но вы не должны из этого делать вывод, что вам угрожает физическая смерть. Быть может, какой-то этап в вашей жизни подходит к концу, и что-то в вас должен умереть и трансформироваться, чтобы освободить путь для дальнейшего развития.

Ниже я приведу одно сновидение, которое приснилось мне года три тому назад.

Итак, я еду в Сан-Франциско в своем старом Фольцвагене. Потом у меня совершенно вылетает из головы, в каком месте я припарковался, а ведь мне нужно возвращаться домой. Я решаю идти пешком, но надолго меня не хватает. Я прихожу в отчаяние и вдруг понимаю, что потерял свой кошелек. Когда-то у одного моего друга из Сан-Франциско действительно украли кошелек, и он обратился в отделение Банка Америки (это и мой банк тоже). У него не было ни денег, ни документов, и он даже не мог позвонить по телефону, чтобы обратиться за помощью. Помощь пришла только тогда, когда они позвонили в отделение его Банка, проверив, что у него действительно есть там счет, и только тогда ему выдали около ста долларов, что очень меня поддерживало в сновидении. Поэтому во сне у меня промелькнула следующая мысль: «Если мне удастся найти Банк Америки, они должны вызволить меня из этой беды». И я снова куда-то пошел. Мне никак не удавалось найти отделение Банка Америки (хотя на самом деле подобные отделения в Сан-Франциско на каждом шагу). Наконец, совершенно измученный, находясь в этой точке зоро, я вдруг понял самое главное: на самом деле мне ничего не нужно – ни машина, ни Банк Америки. И это понимание принесло мне огромную радость и облегчение.

Той же ночью мне приснился еще один сон.

Я опять в городе, на сей раз это что-то совсем древнее. Я пытаюсь выбраться из этого города туда, куда я шел. Но на какой бы улице я ни оказывался, я возвращаюсь туда, откуда начинался мой путь. Это похоже на лабиринт. Я пытаюсь идти в разных направлениях, и я затрачиваю колоссальное время на поиски нужного пути (во сне это было достаточно подробно, но теперь я уже не могу вспомнить всех деталей), но вне зависимости от того, куда я иду, я

всегда прихожу в одно и то же место. И в третий раз я оказываюсь там же, откуда начинал свой путь, и это моя последняя попытка. Я совершенно выбился из сил, и мне приходится признать собственное поражение. И вдруг на меня снизошло открытие, что все улицы действительно расположены одновременно в обоих направлениях, и вы всегда придете туда, откуда начинали свой путь – как будто бы в этом и есть правда жизни!

Данное сновидение показывало, как долго меня раздирали эти противоположности, пока я боролся с расщеплением Кастора и Поллукса во мне. Я устал от требований мира с его ухудшающимся культурным климатом, политическими конфликтами и постоянной необходимостью энергетических затрат. Какая-то часть во мне уже была готова умереть, оставив этот земной мир вечному Поллуксу на Олимпе, поэтому на одном уровне это было сновидение о смерти. Но в то же самое время я был обречен находиться на этой земле, преданный самым близким мне людям.

Когда мне приснился этот сон, я значительно сократил количество читаемых мною лекций, и моя идентичность постепенно менялась, что мы и могли видеть в потерянном кошельке и проблемах с идентификацией. В активном воображении, в продолжение темы данного сновидения, у меня завязался разговор с кассиром в банке. Так вот он объяснил мне, что даже Банк Америки не сможет прийти мне на помощь: «Вы стареете, приближаясь к закату жизни. Поэтому Вам нужно отказаться от своей прежней идентичности». Как показало это сновидение, мне было необходимо отпустить ситуацию, не пытаюсь изменить ее, просто приняв реальность такой, какая она есть. Я должен был перестать бороться как с внутренними, так и внешними процессами, включая ограничения, связанные с моим возрастом.

И только когда силы покинули меня, ко мне пришло вдруг это открытие. Вот тогда я и пришел к этому совершенно иррациональному заключению, как же это пре-

красно! Наверное, это было некое просветление на закате дней.

Во втором сновидении все улицы расположены одновременно в обоих направлениях и всегда приводят вас туда, откуда вы начинали свой путь – такова природа реальности. Эта концепция может оказаться не очень хорошей новостью с точки зрения сознания, но в сновидении у меня было такое чувство, как будто я открыл тайну божественного.

Эти сновидения были очень важны для меня. Ведь то, что сообщалось мне из глубин, готовило меня к главным жизненным изменениям, с которыми всем нам, в конце концов, придется столкнуться – сначала выход на пенсию, а потом – физическая смерть. И я постепенно начал осознавать то, что эта непрожитая жизнь, так до конца и не осознанная мною, во многом объясняет ту борьбу и болезненность в момент приближения смерти. Но если нам удастся проработать собственные сновидения и понять то, что так и не было завершено, но по-прежнему очень важно для нас, тогда мы можем в значительной степени сократить эту боль.

Моя подруга Джейн исполняла функции священника в одной больнице в Филадельфии. Ей часто приходилось находиться рядом с умирающими мужчинами и женщинами, и она старалась обеспечить им хоть какую-то поддержку. Но одна тема неизменно возникала вновь и вновь – это ощущение предательства. «Эти люди полагали, что если они будут выполнять обязательства по жизни, делая то, что предписывает им культура, жизнь никуда не уйдет от них, и они смогут так или иначе прожить ее. Однако, в эти ценные мгновения, пока смерть еще не настигла их, они осознали, что у них уже почти нет времени. Было слишком поздно, и они упустили какой-то очень важный опыт», – вспоминала Джейн.

Представьте себе, что у вас уже совсем не осталось времени. Тогда вы можете действительно начать жить.

В Индии трупы людей можно встретить повсюду (на улице или на место ритуального сожжения мертвецов у реки Ганг), и во всем этом гораздо меньше таинства, если говорить о неизбежном разложении формы. В современной же западной культуре мы стараемся по возможности скрыть смерть, как если бы это было нечто такое, чего вообще не должно быть.

Сновидения, связанные с физической смертью, зачастую демонстрируют нам некий порядок и единство, как если бы противоречия жизни решали все сами. Например, у одной из моих клиенток, женщины в возрасте, нашли рак. Это была красивая, чувствительная, хрупкая женщина, и очень талантливый художник. Когда ей приснился этот сон, она уже подверглась серьезному хирургическому вмешательству (ей удалили опухоль). Потом последовало традиционное лечение и затем химиотерапия. Данный сон приснился ей в момент кризиса, когда она поняла, что несмотря на все ее усилия, побороть рак ей так и не удастся. Метастазы уже распространились по всему телу, и она никак не сможет повлиять на этот процесс. Поэтому она испытывала сильнейший страх. И вот какой сон приснился ей.

Я спускаюсь к озеру. Вода в озере совершенно прозрачная, и видно до самого дна. Здесь же у озера со всех сторон огромные камни-валуны. Справа плавает человек, и у меня такое ощущение, что он был бы не против, если бы я присоединилась к нему. Слева я вижу восхитительного единорога. Нижняя часть его туловища находится в воде, и он божественно красив. Волны исходят от него снизу, а сверху – это абсолютно прекрасная статуя. У других это животное вызывает страх, но не у меня. Самые сильные чувства, которые я испытала тогда, – это некая ясность, как если бы я смогла заглянуть на самое дно этого сновидения.

Образ единорога просто восхитительный. Это был некий дар бессознательного, но сначала эта женщина не хотела его принимать. В сновидении говорилось о том, что если она будет честной сама с собой по поводу надвигающейся смерти, то она сможет увидеть в смерти и невероятную красоту. Вода была настолько прозрачной, что было видно до самого дна и эти огромные камни-валуны – все было на своем месте. Единорог – мифическое животное, символ единства и целостности, иногда его считают образом Христа. В данном контексте, очевидно, прослеживается связь с тем, чтобы собрать воедино различные аспекты жизни этой женщины в единое целое. В тот момент, когда ей приснился этот сон, ее жизнь была не прожита, и это мучило ее. Казалось, сновидение указывало ей на то, что если она сможет это осознать, у нее появится некая ясность, завершенность и целостность. Данное сновидение пыталось сообщить ей, какой может быть ее смерть. Так она получила прямой ответ по поводу собственных страданий.

Сновидении о единороге отличается невероятная ясность. То, чего боялась эта женщина, на самом деле она должна была этим гордиться. На следующую сессию я решил принести рог единорога, подаренный мне когда-то. И хотя этот рог принадлежал морскому животному, это больше походило на некий идеал единорога для нас обоих – его замысловатые белые изгибы простирались на 12 дюймов от самого основания до острого конца. Я попросил клиентку подержать в руке этот рог, пока у нее не визуализируется определенный образ сновидения. Мне кажется, что мощный символ сновидения этой женщины помог ей в процессе перехода в иную реальность. Во время нашего последнего разговора с ней, незадолго до ее смерти, она казалась совершенно умиротворенной (в то время как раньше там был страх). Таким образом, наши встречи с ней навсегда останутся у меня в памяти.

Упражнение на развитие способности запоминания сновидений

Если бы вы хотели запоминать сновидения, попробуйте действовать следующим образом. Старайтесь не есть перед сном. Где-то минут за сорок перед тем, как лечь спать, начинайте готовиться. Примите не торопясь ванну, осознавая, что это необходимо как для вашего тела, так и для души. Наденьте чистую рубашку или ночную сорочку, в которой вы будете чувствовать себя расслабленно. Займитесь медитацией или постарайтесь собрать воедино все ваши мысли. В своем воображении попытайтесь поговорить с кем-то еще, кто бы мог помочь вам. Это можно назвать душой, высшими силами, творческим духом, созерцательностью, бессознательным, высшим Я, святым или ангелом-хранителем – все то, что реально и имеет значение для вас. Поинтересуйтесь, захотят ли они помогать вам в вашей работе с сновидениями.

А теперь запишите ряд вопросов или тем, которые приходят вам на ум. Выберите одну из них. Эта тема должна нести в себе энергетический заряд и быть важной для вас. Сформулируйте данный вопрос или пункт в четком, коротком предложении или фразе. Можете произнести это шепотом или же сказать громко. Затем запишите ответы на следующие вопросы:

- Насколько этот вопрос важен для меня сейчас?
- Какое мое самое сильное желание применительно к данному вопросу?
- Какие у меня страхи в этой связи?
- Назовите скрытые выгоды, если этот вопрос так и останется нерешенным?
- От чего я готов отказаться или пожертвовать, чтобы решить этот вопрос?

Когда вы почувствуете, что вас клонит в сон, повторите этот пункт или вопрос. Ложась спать, помните о том,

насколько важны для вас новые инсайты. Утром сразу же запишите все то, что запомните, пока все это исчезнет как звездная пыль.

На самом деле сон более кинематографичен. Для него характерны быстрые перерывы, ретроспекция и одновременные действия. Излагая образы как нормальные грамматические структуры, мы во многом лишаемся этого живого опыта сновидения. Чтобы не утратить это чувство потока и общей динамики, фокусируясь исключительно на том, что вы запомнили, постарайтесь не заострять внимание на пунктуации (запятые, точки и заглавные буквы). Таким образом, когда вы вернетесь к этому сновидению, в нем уже будет больше потока, и оно сможет запустить живой процесс.

Иногда я люблю представлять себе образы сновидений как неких домашних животных (скажем, кошка). Кошка настолько независимое создание, что совсем необязательно ее специально анализировать, интерпретировать или заставлять действовать так, как нам это видится. Но при этом для нее очень важна эта связь. Возможно, ей хочется, чтобы вы почесали ее за ушком, накормили, поиграли с ней или же иногда просто восхищались ей. То же самое и с вашими сновидениями. Постарайтесь поговорить с вашими внутренними фигурами, наиболее резонирующими, и посмотрите, что произойдет дальше.

Также вы можете поиграть с образами ваших сновидений, изменяя существительные на глаголы (некие действия, означающие процесс). Например, если вам снится яблоко, то вы можете поразмышлять, что же похоже на яблоко (например, что это такое – быть как яблоко)? Это во мне что-то созрело? Налилось? У меня все отлично?

Позволив себе вступить в живые отношения с образами ваших сновидений и тем, что происходит сейчас, вы увидите, как смысл уходит на второй план. Постарайтесь подружиться с этими образами и встретиться с ними, не анализируя их, но подходя к ним с чувством любопытства, любви и удивления.

8. Два важнейших архетипа зрелости

В нашем главном мифе мир и единство становятся возможными, когда Зевс дарует бессмертие Кастору. Две разделенные когда-то энергии вновь становятся важнейшим единым целым. Греки называли Кастора и Поллукса братьями-близнецами, которые ассоциировались у них с принципом братства и баланса, что лежало в основе их империи. В Египте мы знаем о существовании Гора младшего и Гора старшего, в чем-то напоминающих наших братьев-диоскуров.

Мы уже могли видеть, что для формирования «Я» требуется очень много энергии и различных внутренних фигур. В данной главе мы будем рассматривать два архетипа, представляющие для особый интерес в процессе нашего роста: Вечный Юноша и Мудрый Старец.

Вечный юноша – жизнеутверждающий, одухотворенный, не боящийся экспериментов, полный оптимизма, склонный к идеализму, любящий пошутить и бесконечно креативный. Наряду с этим он безответственный, эмоционально неустойчивый, и ему трудно удержаться на одном месте. Зачастую создается ощущение, что человек, в архетипе которого присутствует Вечный Юноша (вне зависимости от хронологического возраста), находится под воздействием каких-то сублимированных, призрачных духовных качеств. Юнг называл данный тип *Пуэр* (в переводе с латинского «мальчик») и *Пуэлла* («девушка»).

Многие современные люди, несущие на себе бремя обязанностей и обязательств, лишились этой важнейшей энергии Пуэра, становясь старше, тем не менее эти неукротимые юношеские качества продолжают жить в каждом из нас, по крайней мере как потенциальные возможности. Даже если вам уже девяносто, Вечный Юноша, к счастью, по-прежнему где-то рядом, поскольку это и есть ваш кон-

такт с новым сознанием, основанным не на каких-то старых паттернах, существующих правилах или законах.

Бесконечные прожекты Вечного Юноши представляют собой полярную противоположность земному прагматизму Мудрого Старца (Сенекс у Юнга – в переводе с латинского «мудрый пожилой человек»). Именно так происходит формирование энергии в практических структурах и системах, что можно проследить в наших законах и существующих институтах. Стабильно. Упорядоченно. Контролируемо. Дисциплинированно. Все это качества Мудрого Старца. Без влияния Мудрого Старца в нас юношеской творческой энергии будет трудно найти свое выражение, претворяя в жизнь какие-то идеи и желания.

Несмотря на то, что Вечному Юноше и Мудрому Старцу не так просто сосуществовать рядом, их задача состоит в том, чтобы вносить некий баланс в человеческую личность (и общество). Наша реальность вся соткана из противоречий, и если возникает какая-то одна полярность, в чем-то ее противоположность будет существовать как некий противовес. Борьба между подобными архетипическими энергиями – это попытка примирить неизбежную вечную дилемму: как привнести божественную красоту и творческие аспекты в практическую земную жизнь, дух в материю.

Всем нам знакомы примеры, когда мы не видим этого достойного старения. Некое юношеское стремление к тому, что в обществе принято называть ответственностью, и что на поверку оказывается реакционностью, очень настороженным отношением и ригидностью – т.е. некой оторванностью от творческой природы Вечного Юноши. Очень многие пожилые люди становятся ипохондриками и педантами, всеми возможными способами стремясь удержать прошлое, как некое замещение более расширенного Я, к чему их призывают во второй половине жизни. В каждом из нас присутствует инстинктивная энергия Пуэра, которую требуется совершенствовать и пересматривать по мере того, как мы становимся старше.

Без присутствия рядом с нами Вечного Юноши мы становимся нравственно ригидными, догматичными, авторитарными и склонными к оценочным суждениям; мы обречены следовать букве закона и действовать в рамках структуры и безопасности.

Нам также знаком тот тип мужчины или женщины, у которых доминирует архетип Вечного Юноши. И хотя это более характерно для первой половины жизни, Пуэров и Пуэлл можно встретить в любом возрасте, которые представляются нам в период ухаживания совершенно неотразимыми. Такие мужчина или женщина предстают перед своим партнером совершенно обновленным, бодрым, радостным и непредсказуемым. Жизнь никогда не бывает скучной в присутствии Вечного Юноши, будь то мужчина или женщина. Однако, как только этот человек вступает в отношения, слишком много этой сильной энергии может показаться опасным и неподдающимся контролю. Все эти Пуэры и Пуэллы оказываются неспособными к каким бы то ни было обязательствам, боясь того, что выборы могут так или иначе ограничить их возможности. Их переполняют идеи, которым никогда не суждено претвориться в жизнь. В непростых ситуациях они часто начинают вести себя как дети, желая, чтобы с ними правда нянчилась. Во второй половине жизни, люди у которых преобладает архетип Вечного Юноши, могут демонстрировать такие качества, как незрелость, нарциссизм и неспособность справиться с условными идентичностями раннего детства.

Безусловно, биологический возраст совсем не обязательно означает зрелость.

Одна вдова, которая проходила у меня терапию несколько лет назад, никак не могла определиться по поводу двух своих поклонников. Когда она попыталась описать мне своего первого ухажера, выяснилось, что на первом свидании он повел ее в парк наблюдать за белками. Этого было вполне достаточно для меня, чтобы представить данный тип мужчины, так как в нем сразу же угадывалось сильное присутствие Пуэра (Вечного Юноши). Второй претендент

был банкиром, финансово обеспеченным и устойчивым, как скала, но немного занудным и скучным. И вот перед ней стоял вопрос, за кого же ей следует выйти замуж?

Мы рассмотрели ситуацию с разных сторон, и больше я ее не видел.

Спустя несколько лет я случайно встретился с ней на улице. Мы поздоровались друг с другом и я решил поинтересоваться, за кого же она в результате вышла замуж.

– Я вышла замуж за Джима, банкира. После чего последовало долгое молчание

– Ну и как у вас дела?

– Прекрасно, – ответила она. И в ее голосе мне послышалась некая обреченность. – Правда, он не водит меня смотреть на белок.

Буквально несколько предложений показывают нам всю дилемму одностороннего подхода к двум важнейшим архетипическим энергиям. Истинная же зрелость данных архетипов предполагает разумный баланс и динамическую взаимосвязь.

Одностороннее отношение к зрелости губительно. То, что необходимо для истинной зрелости, – это не регрессия в подростковую безответственность или ответственность, которая еще больше выматывает (зачастую это безропотное подчинение социальным нормам). Подлинная зрелость предполагает, что человек действительно становится более способным к ответственности; он уже может отвечать на жизненные вызовы более гибко, с вдохновением и азартом; прожить подлинную жизнь, построенную по собственному замыслу, и синтезировать противоположности, урегулировав их.

Источник вечной молодости

Считается, что источник вечной молодости может вернуть молодость любому, кто коснется этого источника. Таким местом принято считать Флориду, и самые яркие легенды связаны именно с этим американским штатом. Так

что вполне понятно, почему там столько интернатов для престарелых людей. Предание гласит, что испанский путешественник Хуан Понс де Леон, путешествуя по Флориде в 1513 году, был занят поиском источника вечной молодости. Но вообще надо сказать, что эти поиски начинались не им, и это не было чем-то уникальным для Нового Света. Сказания об источниках, дарующих исцеление, отсылают нас к древним. Бессмертие – это тот дар, который часто пытаются обрести в разнообразных мифических историях о сокровищах, скажем, поиске философского камня, всевозможных панацеях и эликсире жизни.

В то время как наша современная экономика стремится извлечь максимальную выгоду из культа юности, предлагая нам изобилие материальных товаров и услуг и обещая молодость, то, в чем мы действительно нуждаемся, становясь старше, – это внутренние ресурсы Вечного Юности. Эта свободная, обновляющаяся и всегда доступная нам энергия. Поэтому, чтобы получить к ней доступ, нужно не воспринимать все слишком серьезно, быть способным к открытиям и игре.

Сущность игры

Игра может быть самой простой вещью, доступной ребенку. У детей постоянно происходят какие-то метаморфозы; они способны в один миг перейти из фантастической в обыденную реальность или наоборот. Ребенок инстинктивно погружается в игру. Однако, по мере роста нашего сознания, когда мы уже начинаем испытывать определенные сложности в жизни, игра становится тем, что дается нам все сложнее и сложнее.

В детстве у нас было специальное место, недалеко от центра города, которое мы называли «центр» – краткое название центра отдыха и развлечений. Именно там мы обычно и играли. В таких словах, как «развлечения» или «во-создание» в разговорном английском языке можно проследить некую связь с теми идеями, которые выска-

зывались в довольно серьезных теологических трактатах, дошедших до нас из древности. Например, слово из санскрита *Лила* означает «божественная игра» и означает создание, разрушение и переустройство Вселенной. Величайшие таинства, постижение Вселенной – все это воспринимается как божественная игра и божественное удовольствие.

У древних греков, во времена Кастора и Поллукса, игра называлась паигния (царские игры). У них было божественное представление об игре, что свидетельствовало о важности игры в жизни. Различные стихии, игривость и сакральные вещи – все вместе это было направлено на создание греческого танца, театра, философии и иных культурных достижений, столь важных и бессмертных.

Дары царя обезьян

Существует и другое древнее предание, известное как *Рамаяна*. Лично мне оно очень нравится. В этой истории, действие которой происходило в Индии, рассказывается о путешествии одного человека на протяжении всей его жизни и показано его постепенное просветление. Там есть один интересный эпизод, когда утром царь Рама встречается со своими придворными. В те старые добрые времена, когда царь восседал на троне перед всем двором, любой человек в царстве мог обратиться к нему со своими проблемами и тревогами, ведь царь был единоличным правителем. Итак, государь, выслушав самые злободневные вопросы, вершил правосудие, ибо на нем была мантия Мудрого Старца.

Каждое утро к восседающему на троне Раме, готовому выслушать длинный перечень обращений и исповедей, проникала через окно обезьянка и приносила царю кусочек какого-нибудь фрукта. И так происходило каждый день. На самом деле Рама давно привык к этому и не очень-то обращал на это внимание. Он брал фрукт, бла-

годарил обезьянку, клал его рядом с собой и продолжал заниматься первостепенными задачами.

Но большая часть неиспользованного и отвергнутого пока фрукта сохранялась за тронем мудрого короля. Однажды, собираясь навести там порядок, рядом с тронем обнаружили множество драгоценностей. Казалось, что каждый кусочек фрукта содержал в себе драгоценный камушек. Хануман, олицетворение божественного в образе обезьянки, каждое утро являлся с дарами к царю, в то время как царь просто откладывал это в сторону.

Так и в нашей жизни Хануман, царь обезьян, – инстинктивный голос нашего творческого потенциала – дает нам кусочек какого-то фрукта с драгоценным камнем в нем. А ваш внутренний правитель, постоянно занятый всевозможными делами, конфликтами, тревогами и волнениями, которые у него накопились за день, откладывает его в сторону. Таким образом, рядом с нашим тронем скапливается гора жемчуга. Вот это и есть наш непрожитый потенциал, доступный нам прямо сейчас, если мы откроемся собственной архетипической энергии.

Символическая жизнь невозможна без игры

Смысл игры заключается в том, что мы можем собрать воедино те составляющие, которые до этого были разрознены, и в этом отношении символы – это высшая форма игры. Играть – значит укреплять самые разные реакции, будучи способным иначе интерпретировать реальность, воспринимая жизнь так, как это было невозможно раньше. Игра в чистом виде отличается просто от игры; скажем, игра в футбол или исполнение симфонии, где существуют правила и определенная цель. Когда мы смотрим какой-то профессиональный спорт по телевизору, мы видим своеобразную концентрированную игру; даже любители спорта испытывают большой трепет перед самой игрой, чем гордость или корыстолюбие, на что обращал внимание Стиввен Нахаманович в своей удивительной работе,

посвященной теме игры и духовности.³³ Сущность игры может быть искажена и разрушена, когда она направлена на то чтобы обслуживать потребности Эго. Игра – это божественное качество, которое мы можем привнести во что бы то ни было; скорее это некое отношение и присутствие, чем каким-то определенная деятельность. Когда игра строится свободно и без каких-то заранее заданных правил, в ней присутствует эта неопределенность, восторг, готовность рисковать и новые возможности.

Чтобы сохранить это ощущение Вечной молодости во второй половине жизни, мы должны научиться играть со своим опытом. Вспомните ту радость открытий задолго до того, как вы столкнулись с работой и всевозможными обязанностями и обязательствами. Движение – это жизнь; инерция – смерть. Мы становимся более «неживыми», цепляясь за все предсказуемое и неизменное. Вдохновение напрямую связано с сущностью игры – мы видим греческий корень *теос* в этом слове, что означает «божество». Испытывать вдохновение – значит ощутить это божественное присутствие, чтобы не только Эго решало все ваши вопросы.

У Юнга была небольшая книга рассказов и зарисовок. Одну цитату из *Фауста* Гете можно считать явным вдохновением: «Так вечный смысл стремится в вечной смене от воплощения к перевоплощению». Размышляя над этой фразой Юнг писал: «Создание чего-то нового достигается не интеллектом, но игрой инстинктов, возникающих в силу внутренней необходимости. Творческое сознание вступает в игру с объектом, импонирующим ему».³⁴

Корни глубоких инсайтов в детских играх

Надо сказать, что активное воображение не является какой-то полностью сформированной терапевтической техникой. В своей автобиографии Юнг писал о периоде

неопределенности, который настал для него после того, как разошлись их профессиональные пути с Фрейдом:

Кроме всего прочего я почувствовал необходимость совершенствовать какой-то новый подход к своим пациентам...Поэтому я сказал себе: «поскольку я вообще ничего не знаю, я просто буду делать то, что приходит мне в голову». Таким образом, я осознанно впустил в себя импульсы бессознательного. Первое, что вышло на поверхность, были мои детские воспоминания. Возможно, мне тогда было лет десять или одиннадцать. В тот период я был увлечен всевозможными постройками. Я отчетливо помню, как я строил маленькие дома и замки. К своему удивлению я обнаружил, что эти воспоминания сопровождались также и достаточно сильными эмоциями. «Значит в этих вещах по-прежнему есть жизнь», – сказал я себе. Маленький мальчик по-прежнему где-то рядом со мной, и у него есть та творческая жизнь, которой лишен я. Но как я могу найти к этому дорогу? Ведь мне, как взрослому человеку, кажется невероятным, что существует возможность как-то соединить все то, что было тогда в одиннадцать лет, с тем, что я имею сейчас. Тем не менее у меня возникло желание как-то восстановить контакты с тем периодом. Поэтому у меня не было иного выбора, как вернуться туда еще раз и вспомнить, что же это такое – детская игра.³⁵

Юнг отмечал, что для профессионального врача с большим послужным списком было достаточно странным снизойти до детских игр. Тем не менее то время, которое у него оставалось между приемом пациентов, он начал проводить на берегу озера, собирая камушки и строя небольшие замки из песка, а потом там появилось и целое поселение. Какое-то время – как правило, это было после обеда – он и дальше посвящал этой игре. Итак, он пришел

к выводу, что в ходе этой игровой деятельности его мысли некоторым образом прояснились, и он мог пропустить через себя огромный поток фантазий, которые привели его впоследствии к творческим открытиям. Потом появились многочисленные исследовательские труды. И все это происходило в то время, когда он играл с камнями, палочками и песком. Впоследствии данный эксперимент лег в основу различных терапевтических техник, включая песочную терапию, анализ сновидений и активное воображение.

Даже самые серьезные люди отводят в своей жизни место игре, хотя они могут так и не считать. Самой распространенной формой игры, как правило, является речь. Мы берем за основу представленные в нашей культуре структуры, словарный запас и грамматику, но те предложения, которые мы составляем из них – целиком и полностью наши собственные. Прислушайтесь к разговору на иностранном языке или же постарайтесь игнорировать содержание разговора на английском языке, обращая внимание исключительно на процесс: тембр голоса, начало и конец, повышение или понижение голоса, разные ритмы. Любой разговор может оказаться веселым творческим актом.

Писать, рисовать, оперировать, настраивать компьютерную программу, что-то изобретать, «играть» на рынке ценных бумаг, настраивать какой-то механизм, творить, заниматься спортом – все это творческие акты, причем некоторые из них достаточно серьёзные, в основе которых лежит наша способность к игре.

Точно так же и в музыке, просто напевая какую-то мелодию в душе или играя на каком-то инструменте, мы испытываем на себе воздействие этих импульсов, связанных с игрой. В джазе или любом другом направлении, связанном с импровизацией, идеальным является творческий поток, который мы испытываем в каждое мгновение. Благодаря этому потоку мы испытываем самые невероятные ощущения, радость, страсть и чувствуем глубину исполняемого произведения. Чтобы быть действительно живым «здесь» и «сейчас», мы должны быть готовы к опре-

делённым обстоятельствам, в которых мы оказались, способными творчески реагировать. Хотя конечно же вы не можете заниматься импровизацией в музыке, не научившись сначала игре на инструменте. И так происходит со всем, чем бы мы ни занимались. Везде требуется практика.

В христианстве говорится о том, что только тот, кто «станет как маленький ребенок», сможет попасть в рай. Говоря психологическим языком, это значит, что мы никогда не сможем прийти к нуминозному и целостному без этого ощущения легкости и непринужденности, что так свойственно детям. Обратите внимание, что я сказал именно «свойственно детям», но не инфантильные проявления. При более выраженном сознании наш разум будет достигать наивысшей точки глубины, вовлеченности и ясности.

Опасности одностороннего подхода

Человеческое Эго, когда экспериментальный и динамический подход к жизни оказывается нарушенным, делает все возможное для того, чтобы ассимилировать реальность к существующим психическим структурам. Оно стремится к безопасности и предсказуемости.

В чем-то это похоже на историю с Прокрустом, другим мифологическим персонажем того времени, когда жили Кастор и Поллукс. Очевидно, вам известен миф о Прокрустовом ложе. Имя Прокруст означает «способный вытянуться». Прокруст – персонаж мифов Древней Греции, подстерегавший путников на дороге. Обманом заманивал он в свой дом путников. Потом укладывал их на своё ложе и тем, кому оно было коротко, вытягивал ноги, а кому было велико, обрубал ноги — по длине этого ложа.

Если у нас очень сильно доминирует архетип Мудрого Старца, мы можем, подобно Прокрусту, стараться изменить или отсечь опыт, не соответствующий нашим ригидным установкам.

Вечный юноша – это некое универсальное средство для тех структур, которые устарели. Без этой энергии мы становимся неживыми.

И напротив требуется больше энергии Мудрого Старца, когда наши границы отсутствуют или же мир распадается на части. Меня всегда удивляют рассказы, как люди, находящиеся на пути духовного роста, работают над тем, чтобы избавиться от Эго. Разрушив Эго, вы становитесь психотиком, а не просветленным. Западный человек, стремящийся избавиться от Эго, часто сталкивается с инфляцией под маской духовности (мы слишком далеко зашли, слишком индивидуалистичны, чтобы вернуться к простому до-эгоистичному сознанию). Однако, человек действительно может преобразовать Эго в этих отношениях, поставив его на службу чего-то более значительного. Тогда структура Эго будет обращать внимание на определенные практические аспекты, чтобы поддерживать нашу нынешнюю жизнь «на плаву», но это должно происходить на должном уровне.

Другая возможность может заключаться в том, чтобы относиться к Эго, как к тому, что отвечает за осознание, нежели за принятие решений. Это подразумевает смещение фокуса от «Что в этом для меня?» (Эго осознание) до «Что мне необходимо в данный момент для большей целостности, интеграции и творческого выражения? Что нужно мне во благо? (более высокий уровень самосознания). Мы еще вернемся к этой эволюции сознания в Главе 9.

Проклятие перфекционизма

Перфекционизм – это распространенное препятствие для Вечного Юноши. Внутренний критик управляет многими из нас; это неразвитая деструктивная разновидность Мудрого Старца, который никогда не бывает удовлетворен, вне зависимости от наших действий и достижений. Всякий раз, когда вы чувствуете это внутреннее напряжение или пытаетесь взять себя в руки, чтобы справиться с

какой-то ошибкой или проблемой, само это «взять себя в руки» может оказаться проблемой. Именно поэтому ребенок может споткнуться и упасть, ничего себе не повредив, в то время как мы, взрослые, оказываемся в кабинете у врача. Путь к силе – это уязвимость и открытость. Ошибки совершенно необходимы. К сожалению, в школе нас учат, что ошибки – это нечто такое, чего следует бояться, скрывать или избегать.

Если вы тот самый человек, который страдает от перфекционизма, поразмышляйте о том, как работает термостат. У термостата никогда не бывает нужной температуры. В вашем доме температура опускается немного ниже установленной нормы, и термостат начинает свою работу. Он будет работать до тех пор, пока не станет слишком жарко, и только потом он отключается. Он постоянно превышает отметку, внося промежуточные коррективы, недотягивая до определенной отметки и регулируя весь процесс. Это и есть признак здоровых самоорганизующихся систем. Точно так же и у нас, когда Эго не мешает нам. Таким образом, игра представляет некое регулирование в ответ на изменения в окружающей среде, поскольку психика должна постоянно задавать вопросы и сама же отвечать на них относительно собственной идентичности.

Понаблюдайте за тем, как играют дети, и вы увидите невероятный фокус и концентрацию. Там же мы можем видеть и присутствие, и готовность ко всему, что может произойти.

Мастер дзен Шунри Сузуки обратил внимание на то, что в сознании новичка – достаточно много возможностей, в то время как в сознании эксперта их уже совсем мало. И настоящими неофитами мы можем почувствовать себя, только приступая к чему-то. Цель Дзен в достижении этой открытости и постоянном присутствии. Как только мы начинаем что-то дифференцировать, полагаясь на какие-то привычные нам паттерны восприятия реальности, мы ограничиваем себя.

Терапия с морскими котиками

Когда ваши работа или жизнь становятся неинтересными, игривый духа Вечного Юноши может придать вам легкомыслия и поможет осуществиться вашим замыслом. Исцеляющую силу энергии Пуэра я наблюдал у Дзена, одного из моих клиентов, переживающих кризис среднего возраста.

Дэн был очень успешен в своем бизнесе, и к тридцати годам он уже неоднократно становился миллионером. Он был помешан на своей работе, но несмотря на материальный успех Дэна нельзя было назвать счастливым. Он был все время в напряжении, постоянно контролируя собственные вложения. Проблемы со здоровьем также имели место (у него была язва желудка. Да и отношениями с его постоянной подругой тоже зашли в тупик. Он не мог оставить свой бизнес или положить конец этим отношениям. Поэтому он чувствовал себя в западне из-за вещей, которые собственно и определяли его жизнь.

Несколько сессий мы потратили с Дэном на обсуждение его возможностей, но вряд ли мы куда-то продвинулись. И вот однажды после сессии он решил прогуляться по пляжу в Южной Каролине. Неподалеку от всемирно-известного Аквариума Скриппса там есть небольшая бухта, где обычно собираются котики. Это был обычный рабочий день, поэтому Дэн оказался на пляже единственным человеком. Там он заметил одного занимательного котика. Сначала они оба осторожно изучали друг друга, но в конце концов любопытство взяло верх, и тогда они оба решили приблизиться друг к другу. Между ними установилась симпатия, и уже совсем скоро мужчина и котик совершали какие-то невероятные движения на пляже, похожие на танец, а потом плавали вместе в Тихом океане. Это веселье продолжалось почти два часа, когда они все же решили расстаться. Так вот именно этот опыт и оказался трансформирующим.

На следующей сессии было видно, как эта история буквально переполняет его. Я старался поддержать его и концу сессии он сообщил, что уже не может больше отрицать

свою истинную природу: он собирался вернуться домой, чтобы сделать «все необходимое». Прекрасно, – подумал я. Значит котик оказался более терапевтичным, чем все мои усилия. Так к Дэну вновь вернулась его энергия Вечного Юноши.

Прошло несколько месяцев, и вот однажды Дэн снова появился у меня. Это стоило ему немалых денег, но он все же расстался с подругой, продал долю в бизнесе своему партнеру и купил парусную лодку размером в тридцать футов. Его сессия с котиком показала ему путь к новой жизни. Следующие несколько лет Дэн бороздил морские просторы. Он так стремился к свободе и спонтанности морской глади. Иногда он брал и меня с собой, и тогда я отмечал, насколько он чувствовал себя легко и непринужденно в воде. По последним данным он устроился на работу в морской экологический институт. Вот так Дэн действительно проживал свою непрожитую жизнь.

По вполне понятным причинам не каждый может или хотел бы так прямо подойти к своей непрожитой жизнью, как это сделал Дэн. Ему повезло, что у него был некий задел, позволивший совершить главные жизненные изменения. И хотя продажа бизнеса или завершение несчастливых отношений – все это оказалось достаточно болезненным и потребовало немалых затрат, он подошел-таки вплотную к тем качествам, которые были у него неразвиты, меняя что-то вовне. Если вы способны это сделать – прекрасно, но символическая работа через активное воображение может быть не менее эффективной.

Постарайтесь делать то, что вы любите: упражнение

Все мы знаем о том, что в День Святого Валентина принято посылать возлюбленным записочки. По легенде Валентин был итальянским монахом, который, невзирая на преклонный возраст, дарил людям добро и любовь. Сначала ему просто доставляло удовольствие писать всевоз-

можные благодарственные записки и письма-признания тем, кто находился рядом с ним; а впоследствии ему вообще разрешили остаться в келье, ничего не делать и лишь писать эти записки, показывая таким образом свою любовь. Впоследствии Валентин был канонизирован.

Если вы застряли во второй половине жизни, устав от груза ответственности, обязательств и обязанностей (это относится к большинству современных людей), тогда вам следует найти нечто такое, чему вы могли бы отдавать свою любовь и какие-то новые направления, чтобы ваши действия приносили вам радость. На что у вас хватает энергии и страсти? Напишите записочку Вечному Юноше, который по-прежнему где-то внутри вас. Затем положите ее под подушку или рядом с компьютером. Ваше внутреннее бытие, очевидно, даст вам ответ через какое-то сновидение и творческий взрыв. Самое важное здесь – это избавиться от контроля или страхов выглядеть как-то не так. Бессознательное вернет вам то отношение, которое вы демонстрируете. Управляйте активным воображением, используя те образы, которые приходят к вам. Чего желает он или она? Следуйте за этой энергией и это выведет вас из любого угла, в который вы себя загнали.

9. Объединяя жизненные противоположности

Предшественниками братьев-диоскуров очевидно были две звезды в Индии, которые назывались Асвины. Это были всадники-близнецы, предвестники рассвета. Эти звезды появлялись на небе, когда наступало весеннее равноденствие. Таким образом, всадников Асвинов считали предвестниками весны. Представление о том, что эти звезды символизируют близнецов, впервые зародилось в Индии, а уже потом получило свое распространение в Персии, затем Греции, Риме и, наконец, достигло Европы.

Итак, начало весны. Есть что-то вневременное и какая-то надежда в этом образе мальчиков-близнецов, Кастора и Поллукса, произведенных на свет Ледой. Это архетипические символы единства, которые мы можем видеть в каждой дуальности.

Попытки Зевса разрешить Кастору и Поллуксу проводить один день на Олимпе вместе с богами, а следующий — в подземном царстве мертвых ни к чему не привели. В конце концов, для каждого из близнецов это оказалось очень неудобным — находиться на территории, которая принадлежит другому. Немало страданий выпало на их долю, и только потом Зевс смог найти более глубокое решение: он отправляет обоих на небо как созвездие близнецов. Но подобные решения пока еще не очень распространены в нашей культуре.

Делать что-то осознанно, что ранее мы делали бессознательно, означает готовность оказаться на небе вместе со своим божественным братом. Тогда каждый из них сможет присвоить себе эту неземную красоту и божественность. Только так Кастор и Поллукс могли постичь на равных уровнях это величие. В этом и состоит синтез.

Некий компромисс (разрешив им один день блуждать по мрачным полям царства теней умерших, а другой день жить вместе с богами во дворце Зевса) – это результат действий Эго и только. Синтез – это представление о неделимой целостности двух противоположных составляющих, божественное по своей природе. Мы можем видеть это в христианской теологии, когда говорится о том, что ни одна проблема никогда не решается на человеческом уровне, но только милостью Господней. Звучит красиво, но понять это не так просто.

Как же мы достигаем подлинного синтеза Эго и представлений нашего высшего Я, нашей земной жизни и духовного призыва к целостности?

Зевс отправляет Кастора на небо, делая его бессмертным. Означает ли это, что нам следует одухотворять наши земные стороны? Относительно выхода из дуальности можно слышать предложения «лишить земного» наши инстинкты, в особенности это касается сексуальности, презрения всего земного, связанного с нашей природой. В некоторых духовных традициях именно так и происходит. Например, существуют адепты прежних религий, считающие все то, что относится к телесному, греховным, или ратующие за то, чтобы свести это к минимуму. Все мы помним, как когда-то бабушки грозили нам пальчиком, наставляя нас: «И даже не думай об этом, ведь ты же не хочешь оскорбишь нашего любимого Иисуса».

Такой подход может быть оправданием жестких мер, необходимых для компенсации излишеств материалистической культуры. Но это точно неверное лекарство для нашего века чрезмерных абстракций, в котором доминирует мысль. Возможно теперь, на пороге нового века, мы поймем, что нам необходимо что-то иное. Прежние религии и все наши греческие мифы предлагали нам иные решения.

Давайте попробуем заменить слово *сознание* на *обожествление*. Мы должны сделать осознанным все то, что находится в Царстве теней. Не означает ли это, что у нас

станет еще больше пороков? Не будет ли это представлять угрозу тем добродетелям и ценностям, на которые у нас ушло столько сил в первой половине жизни?

В каждой ценности есть обратная сторона

А теперь давайте рассмотрим «правильные» ценности – все то, что находится справа (наши личностные качели).

Всем мы знаем, как здорово побеждать, и поэтому мы стремимся быть победителями. Так что большая часть нашей жизни организована именно таким образом, чтобы одержать победу. Конечно же, никто не станет спорить, что победа приносит человеку огромное удовлетворение. Большинство людей предпочитает побеждать, чем быть правым.

Любой человек скажет вам, как это замечательно – что-то получать. Мы направляемся после обеда к почтовому ящику проверить, что же там пришло. И когда мы видим там банковский чек, что не может нас не радовать, или же это день выдачи заработной платы или же нам вернули подоходный налог – все это вещи, которые вселяют в нас уверенность и придают устойчивости.

Доход – прекрасная вещь. Никто не станет этого отрицать. Мы говорим: «Чем вы зарабатываете себе на жизнь?» Таким образом, мы делаем выводы о человеке на основании его доходов. Доход дает нам ощущение устойчивости. Это мерило нашего успеха. Поэтому умение зарабатывать стоит на первом месте. Зарабатывая, человек испытывает самые наилучшие чувства, это позволяет ему ощущать себя состоятельным. Это твое – ты заработал это сам. Ты только что это получил.

Точно так же каждому из нас знакомо то удовольствие, которое мы получаем от еды. После вкусной еды мы ощущаем некую наполненность внутри. Сколько там осталось до перерыва на обед? Многие из нас буквально считают минуты, которые остались до обеда.

Еда дает нам некие отправные точки, добавляя структуру в наш день.

Действовать – превосходно. Часто мы можем слышать от своих друзей: «Не будь пассивным; делай хоть что-то. Контролируй свою жизнь». Если вам не нравится то, что происходит с вами, будет здорово, если вы постараетесь предпринять что-то в этой связи. Если вы одиноки, постарайтесь с кем-то познакомиться. Если у вас недостаточно денег, устройтесь на работу. Если вам не нравится ваша работа, попробуйте найти себе другую. Если вы не поддерживаете какое-то руководство, постарайтесь воспротивиться этому. Вы не должны стоять в стороне; нужно что-то делать.

Не меньшее удовольствие доставляет нам обладание. Большинство из нас стремится иметь собственный дом. Тогда нам не нужно будет выполнять требования арендодателя. Это принадлежит вам, и никто не может указывать вам, что делать с вашей собственностью. Таким образом, вы можете чувствовать себя устроенным и прочно стоящим на земле. то же самое и с автомобилем. Вы не взяли его у кого-то – он принадлежит только вам. Обладание чем-то говорит о хорошем прочном ощущении Я. И это не только дом или машина, но и все вещи, которыми мы окружаем себя для утверждения собственного бытия: компьютер, телевизор, часы, кольцо – все это важные для нас вещи. Все то, чем мы обладаем, – это расширение нашего Я. Это некие маркеры, благодаря которым другие могут считать информацию о нас. Это говорит о здоровом ощущении состоятельности и успешной жизни.

Также считается очень хорошо быть занятым. Занятые руки – это счастливые руки. На безделье и всякая дурь в голову лезет. Просыпаясь утром, как здорово выпить чашечку кофе и спланировать свой день. Как говорил мой отец: «Давайте пойдем туда и что-то сделаем, пусть даже это и окажется неверным»

Секс, безусловно, прекрасная вещь. Так трогательно чувствовать близость с другим человеком, ведь это по-

зволяет нам вернуться к первоисточникам, выходя за собственные пределы. Это предельная форма самоотдачи. Многие в этой жизни совершаются благодаря

Эросу.

Решительность – прекрасно. Не бойтесь прямо высказывать собственную точку зрения по любому вопросу. Ведь как здорово быть рядом с человеком, который полон решимости. Мы знаем, что можно ожидать от такого человека. Избрание на какой-то высокий пост требует решительности; если вы измените мнение или пересмотрите свое решение на основании новой информации, вас могут назвать хамелеоном.

Свобода – это так здорово. В основе Конституции США и американского образа жизни лежит свобода выбора. Выбор – прекрасная вещь, что говорит о сознании и, вне всякого сомнения, это высочайшая добродетель.

Демократия – восхитительно. Мы боремся и умираем за демократию. Власть – в этом тоже нет ничего плохого, если только она в хороших руках. Люди, обладающие личной властью, были избраны на эту должность. Управляющий банком, юрист, врач – все это профессии, подразумевающие власть, поэтому, как правило, они хорошо оплачиваются.

Рассудительность, вне всякого сомнения, очень важное качество. Мы взываем к голосу разума людей, которые наделены властью.

Ясность – безусловно очень важное качество. Как хорошо быть рядом с теми, у кого это действительно есть.

Говорят, величие Уинстона Черчилля заключалось в том, что он всегда очень ясно выражался. Когда спрашивали его мнение по какому-то вопросу, как правило он отвечал очень прямо: « Именно так я считаю ». Свои поражения Черчилль тоже обычно признавал. Испытывая смущение или чувствуя себя потерянным, вы почувствуете облегчение, получив четкий ответ или какие-то ясные ориентиры.

Сознание также высочайшая добродетель особенно для тех из нас, кого интересует психология, духовность, саморазвитие и личностный рост. Осознавать что-то – значит понимать, чувствовать это, обращать на это внимание. Все это действительно очень важно.

Я пожалуй остановлюсь на этом восхитительном перечне добродетелей, хотя можно было продолжать и дальше. Вы можете составить свой собственный список ценностей, которые вы считаете правильными и верными. Безусловно, никто не будет пытаться оспорить эти прекрасные качества, и большинство из нас, по крайней мере добрую половину нашей жизни, старается реализовать именно их.

Как же быть с противоположностями?

А теперь давайте поставим эти важнейшие идеалы во главу угла. Так в чем же духовная составляющая этих добродетелей?

Духовная мудрость во все времена и во всех культурах учит нас тому, что лучше проиграть, чем победить и лучше отдать, чем получить. Об этом нам без устали повторяют еще в детстве – быть может это просто позволяет так или иначе держать нас в узде? В Библии сказано: «Продай все, что у тебя есть, и отдай бедным». Раннее христианство не имело ничего общего с обладанием. Это считалось проклятием в жизни, посвященной господу Богу.

Общечеловеческая мудрость также говорит нам о том, что лучше соблюдать пост, чем есть; человек, который постится сорок дней и сорок ночей в пустыне, готовит себя к встрече с божественным. Церковные праздники учат нас соблюдать пост.

Что касается поступков, то нам настоятельно повторяют, что лучше, конечно же, подставить другую щеку.

В отношении деятельности известно, что святые долго сохраняли период молчания и бездействия; что же касается сексуальности, то целибат и воздержание превозно-

сятся как высшие добродетели – так вы скорее сохраните энергию для Господа, чем будете отдавать ее беспорядочно миру.

Решительность? Тем, кто идет по пути духовных исканий, советуют прислушиваться к воле Господа, а не потакать тщеславно собственным желаниям. Монах или монахиня принимает обет послушания, отказываясь от свободы. Буддисты верят в то, что человек свободен только тогда, когда у него не остается выбора; ведь где свобода, там и тревога, а где искания, там и страдания. Любой выбор является односторонним, что мешает нашей удовлетворенности.

Если говорить о демократии, то вряд ли это путь духовного порядка. Вы берете за основу слово или поступок священника, духовного учителя, йога, шамана, раввина, римского папы или следуете букве закона. Точно так же всем известно и то, что власть разрушает, а абсолютная власть разрушает полностью. Власть есть нечто, противоположное любви. Стремление к власти – это желание контролировать другого, в то время как любовь – это желание единения с другим. Там, где присутствует безусловная любовь, не стоит вопрос о власти. С религиозной точки зрения любовь намного лучше. «Любовь все знает, любовь способна все победить и любовь способна все вынести».

А что же с сознанием? В религиозной перспективе состояние медитации, внутренний мир значительно важнее внешней реальности. На Востоке все то, что связано с сознанием, называют *майей*, в переводе – «иллюзия». Когда вам кажется, что вы что-то осознали и вы действительно сфокусированы на чем-то и это важно для вас, на самом деле вы лишь предаетесь майе. И вы не найдете Бога, если вы слишком сосредоточены на себе (несмотря на то, что фокус действительно очень важен; например, чтобы вовремя выполнить работу, заполнить формы подоходного налога или починить машину). Подлинно ищущий человек стремится к расширению собственного сознания.

И хотя в нашей культуре приветствуется умеренность, истово верующие стремятся к каким-то высшим переживаниям. Отдаться на волю Господа Бога – вряд ли в этом можно усмотреть какую-то умеренность.

Итак, перед нами два разных уровня ценностей и добродетелей. Справа – главные качества, которыми мы дорожим и придерживаемся в нашей культуре, но то, что слева, очевидно противоречит им на каждом шагу. На самом деле нет таких добродетелей, которые бы не вступали с чем-то в противоречие. Или же другой пример. Нам говорят о том, что смирение – это высшая добродетель. Но если у человека крайне низкая самооценка, то в данный момент ему необходимо как раз большее, а не меньшее чувство собственного достоинства. Мы также можем видеть и то, что гнев – один из так называемых семи главных грехов – оказывается надлежащим ответом в случае подавления.

Не об этом ли нравственном релятивизме, которого мы все так страшимся, нас предупреждают в воскресных проповедях по телевизору? Или же такова природа нашей реальности?

Юнг предупреждал нас о том, что мы вступаем в новую эру, требующую от нас и новой этики. Он подчеркивал, что этой новой этике можно было дать следующее определение: «Развитие и дифференциация прежних нравственных законов. И это встречается сегодня крайне редко у тех людей, которые испытывая неизбежные конфликты, связанные с чувством долга, стараются установить ответственные отношения между сознанием и бессознательным».³⁶

Прежняя этика была основана на неких абсолютных ценностях и принципах, которым необходимо было следовать для достижения нравственного совершенства, поддержания социального порядка и благополучия. Из этого следует, что добро и зло – это тоже противоположности. Поэтому нам следует избегать определённых мыслей, чувств и поступков, иначе мы можем согрешить. Но эти

нравственные законы не могут служить нам импульсом во второй половине жизни, способствовать развитию большей аутентичности, целостности и единства.³⁷ Поэтому, если мы хотим выжить, мы должны сознательно от этого отходить.

Есть два вида противоположностей: несовместимые противоположности между собой и отменяющие друг друга (например, правый/левый или верх/низ) и обратные противоположности, которые соединены вместе и на самом деле никогда не бывают разделены (например, свет/тьма или здоровье/болезнь). Например, пока я писал эти строчки, за окном стемнело, потом наступил рассвет, затем день вошел в свои права, а уже день сменился ночью. Точно так же и человек никогда не бывает полностью здоров, но всегда находится в динамическом процессе – здоровье и болезнь. Дуализм прежних нравственных принципов скорее способствует разделению, чем союзу, ибо добро и зло представлены там как несовместимые противоречия. Таким образом, какие-то врожденные и естественные мысли и эмоции оказываются непрожитыми. Подавляемые нами, они переходят в бессознательное, где начинают преследовать нас как невротические симптомы или проекции на других, которым мы не доверяем и сопротивляемся. Есть одно очень мудрое замечание, что плохое настроение – часто это результат хронической добродетели.

При черно-белом мышлении (несовместимые противоположности) нам приходится выбирать либо/либо. И тогда, сталкиваясь с каким-то парадоксом, у нас возникает соблазн руководствоваться данным типом мышления, но ведь парадокс – это артезианский источник смыслов, столь необходимых нам в нашем современном мире. Противоречия статичны, в то время как парадоксы ведут нас к чему-то светлому и требующему разгадки. То, что воспринимается нами как противоречия на одном уровне сознания, становится парадоксом в более расширенной перспективе. Но реальность все же первостепенна. Так как же нам следует поступить?

Действовать – значит грешить

Неверно воспринимая какой-то парадоксальный аспект своей жизни, вы обречены на страдания, и возможно все закончится тем, что вы просто станете циником и вас ждет разочарование. Вы не можете действовать и в то же самое время ничего не совершать. Даже выбирая какую-то одну сторону, наличие противоположной ценности может, в конце концов, все испортить. Если мы стараемся тщательно выверять свою жизнь, подобно Святому Августину или другим святым, то нам скоро откроется то, что писал Августин: «действовать значит грешить». Исправление непрожитой жизни – это серьезное столкновение с парадоксами. Поэтому отчасти это может объяснять то, почему сначала мы с этим не очень хорошо справляемся.

Мы отказываемся от парадоксальной природы реальности, переводя это в нечто противоположное. Так, например, когда нет никакой связи между работой и отдыхом, это плохо сказывается и на том, и на другом. Всякий раз, когда мы разрываемся между очевидными противоположностями, это приводит к личным страданиям.

В нашей культуре принято, главным образом, проецировать что-то на «других» или же по возможности отказаться от этого.

Так что вместо того, чтобы исправить собственную непрожитую жизнь, – в чем наше божественное право и глубочайший смысл, – мы напротив видим это только у других, а в себе глубоко скрываем. Поэтому мы так часто отвергаем все то, что противоречит Эго, проецируя противоположные качества на кого-то другого – на сиблингов, коллег по работе, людей другой этнической принадлежности или религиозного вероисповедания, иную культуру. Это самый примитивный метод поиска «козла отпущения», когда те качества, которые мы считаем негативными, переносятся на другого человека или группу людей. Потом мы начинаем ненавидеть их за то, что мы не хотим иметь с этим дело в нас самих. Эта родовая ментальность становится все более опасной в нашем взаимозависимом

и взаимосвязанном мире. Если мы будем и дальше придерживаться этого старого метода, имея дело с чем-то неполным и незаконченным в нас, это окончательно нас разрушит. Фанатизм всегда указывает на то, что человек принял какую-то одну сторону в паре противоположностей. В каком-то смысле нужно вообще подальше держаться от истины, поскольку именно эта справедливость зависит от того, чтобы «быть правым».

Отказываясь признавать собственные недостающие части, вы неизбежно причиняете вред кому-то еще. И это ужасная вещь – настоящий грех.

Все то, что человек осознающий испытывает в собственной жизни, есть не что иное, как пара противоположностей. Что бы вы ни делили в жизни или любой ваш опыт – всегда существует некая непрожитая противоположность в бессознательном. Любые непреложные истины – это всегда пара. И нам следует признавать это, чтобы соответствовать реальности. Большую часть времени мы стараемся так или иначе поддерживать две противоречивые точки зрения, избегая конфронтации. Например, мне нужно идти на работу, но я этого не хочу; мне не нравится мой сосед, но я должен быть вежливым с ним или с ней; мне не мешало бы немного похудеть, но я так люблю есть. С подобными противоречиями мы сталкиваемся очень часто.

Вы не можете просто взять и убрать какую-то одну сторону в данном балансе. Да и вряд ли это будет правильным видеть все «зло» только у вашего соседа. Но вы можете изменить собственный взгляд на проблему. Две стороны не следует рассматривать как противоречащие друг другу. Добро и зло не являются противоположностями, противоречащими друг другу. Скорее их взаимосвязь можно назвать чем-то обратным. Иными словами, их становится все больше и все меньше; при этом и то и другое совершенно необходимо. И только когда вы действительно видите обе стороны противоположностей, вот тогда вы способны постичь парадокс. Подлинный религиозный опыт – это как раз та точка, где нет единого решения.

Если перед вами стоит какой-то вопрос, пусть существуют обе стороны – одинаково важные и ценные. Если вы испытываете напряжение, какое-то решение – лучшее для вас – так или иначе должно прийти. Одна сила должна научить чему-то другую, способствуя некоему новому инсайту.

Перейти от противоположностей (всегда размолвка) к парадоксу (всегда нечто целостное) – значит совершить некий прорыв в сознании. Парадокс позволяет нам выйти за собственные пределы, разрушая наивные и неадекватные способы адаптации и компромиссы.

Как мы уже говорили, индийское слово *майя* означает «иллюзорный». Майя – это обман или игра, в которую мы все попадаем, пытаясь справиться с самыми разными трудностями в обыденной жизни. Иногда майя переводится на английский как «то, что не является истинным». Но существует и более расширенное понятие, известное как *маха майя* (слово маха означает «величайший»). *Маха майя* – величайшая иллюзия – не что иное, как божественная игра. Кто прав, а кто виноват? Которую из добродетелей более важно актуализировать? Какой из аспектов реальности имеет первостепенное значение? *Маха майя* – это величайшая игра, в которую мы все играем. Вне зависимости от того, довольны вы своей жизнью или нет (надо сказать, что и в человеческом плане, и на определенном культурном уровне мы все стараемся разобраться и так или иначе сориентироваться в этом мире противоположностей и борьбы), личный опыт каждого из нас также не-большая часть той огромной драмы.

А как же зло?

Один богослов перефразировал однажды Фому Аквинского, что зло – это отсутствие добра. «Но не забывайте и оставшуюся часть предложения», – заметил мудрый старый монах. Никто не знал, это переложение содержало в себе что-то еще. А недостающая часть предложения была

следующей: «которое должно быть здесь». Итак, правильно предложение звучит следующим образом: «Зло – это отсутствие добра, которое должно быть здесь» Что же это значит?

Постепенно до меня стал доходить тот смысл, который вкладывали в эту фразу старый монах и Фома Аквинский. Если вы замените слово сознание словом добро, данное утверждение будет очень полезным. Тогда духовный отец говорит буквально следующее: «Зло – это отсутствие осознанности, которая должна здесь быть». Иными словами, мы не должны игнорировать ту новую энергию, которая не прожита, но уже достаточно сформирована в царстве теней, чтобы проникнуть в сознание. То, что уже готово проникнуть в сознание, но отрицается или подавляется, и есть причина зла.

Это и говорит нам о том, на какую часть собственной тени нам следует обратить внимание – то, что представляется самым важным и доступно сознанию. (Это также касается и миссионеров, которые должны нести в мир «истину», будь то христианская или мусульманская истина, научная или терапевтическая истина или же любая другая. Если люди не готовы к этому, особенно когда это внедряется с позиций догм, – что часто наблюдается у миссионеров, – нет смысла им докучать). До тех пор, пока не возникнет срочной необходимости (это должно идти из нашей психики) с чем-то разобраться, ничего не произойдет. Мы должны сами это осознавать, и это не должно быть имплантом, который кто-то другой считает важным.

Всякая возможность представляется нам ценной, и это стоит осознавать. Но это не обязательно требует непосредственного выражения. Именно те аспекты непрожитой жизни, которые мы готовы осознать, но пока этого не делаем, и представляют для нас проблему. Всевозможные симптомы, несчастные случаи, сновидения – именно так наше высшее Я пытается донести нам, что мы отказались от чего-то важного в собственной реализации. У вас могут начаться головные боли, вы можете испытывать боли в

спине или же постоянно чувствовать усталость. Или быть может вам периодически снится один и тот же сон, причиняющий вам беспокойство. И задача именно бессознательного, но никак не Эго помочь вам разобраться, что же происходит не так. Как это ни странно, но именно бессознательное может помочь нам в этом. Если вы прислушаетесь к собственным симптомам, то они помогут вам вызвать тот образ, который будет использоваться сознанием для последующих изменений.

Из этого следует, что нечто, подавляемое нами, находится совсем не там. Совсем не обязательно это хорошее или плохое, просто не в том месте. С божественной точки зрения нет ничего такого, что бы не принадлежало психике – есть только то, что применялись некорректно. Наша ошибка состоит в том, что мы неверно поместили или неправильно и не к месту применяли какие-то свои потенциальные возможности, а потом посчитали их чем-то негативным.

Эволюция от либо/либо к и/и

Все то, что способно постичь человеческое сознание, очевидно, состоит из пары противоположностей. Обычно мы не очень дальновидны. Юнг однажды заметил, что средневековая ментальность – это либо/либо, но если мы хотим, чтобы человечество действительно шло вперед, мы должны научиться принимать и/и. Еще в одном греческом мифе рассказывается о разделении, когда остается только одна часть: там говорится о том, что у человека первоначально было четыре ноги и четыре руки; и как мужские, так и женские признаки. Но потом в какой-то момент произошло разделение, и с тех пор две части снова пытаются оказаться вместе.

Как это ни странно, но тяжелые жизненные обстоятельства защищают нас от того, чтобы мы прямо подходили к жизненным противоположностям. Но наряду с тем, как наша жизнь улучшается, и у нас появляется боль-

ше времени на отдых, напряжение противоположностей только возрастает. Когда жизнь тяжелая, мы прежде всего руководствуемся необходимостью. Возможно, именно поэтому слишком много свободы оказывается тяжким бременем для большинства людей. Вообще эта идея, которая считается антиамериканской, не очень популярна, но чем больше свободы, тем больше у человека тревоги как раз из-за того самого осознания, за которое отвечает Эго. Именно в этом заключается опыт дуальности.

Чтобы достичь более острого сознания и объединить эти жизненные противоположности, нам нужно как-то приподнять этот занавес. Если вы задумываетесь о том единстве, которое существует и в этой дуальности, значит вы уже перевели это в человеческое измерение. Но при этом мы часто пытаемся представить, что бы это могло быть – выйти за пределы единства и целостности. Кришнамурти однажды заметил, что главное препятствие к тому, чтобы попасть в рай – это наши представления о рае. И мне кажется это действительно так.

Для того чтобы выйти на путь просветления, а не воспринимать жизнь как серию противоречий, с которыми нужно бороться, вы можете решительным образом вмести в свой опыт все то, что происходит в вашей жизни. Это означает взять собственное Эго и инвестировать его куда-то еще. Если вы смело инвестируете власть и свободу, вы будете спасены от постоянной тревоги разделенного мира. Чтобы устранить эту тревогу, вам потребуется только сказать «да» тому, что вы имеете. Так просто, но так трудно этого достичь.

Построить божественный храм

Есть одна старая притча, которая мне очень нравится. Два человека толкают непомерно тяжелую тележку с камнем. У первого спрашивают, что он делает, и тот отвечает: «Разве вы не видите – я толкаю тележку. С тем же самым

вопросом обращаются ко второму, и он говорит: «Разве вы не видите, я делаю божью работу; я строю храм в Шартре».

Итак, одна и та же деятельность, но совершенно разные уровни осознания. Второй мужчина решительно инвестирует свой труд, – видя в этом великий замысел, – таким образом его жизнь обретает смысл. Важно не то, чем вы занимаетесь в жизни; скорее вопрос в том, насколько осознанна ваша деятельность. Толкаете ли вы тележку или возглавляете корпорацию – дело собственно не в этом. Важно, кто это делает и сколько в этом осознанности?

Если мы способны признать то, что Эго сознание косвенно является дуальным сознанием, – когда реальность бесконечно разделяется на то и это; то, что было выбрано, и так и осталось невыбранным; все то, что было прожито, и непрожитое, – значит мы готовы так или иначе опередить дуальность.

Когда Индия только избавилась от британского гнета, повсюду были восстания. Новый Дели уже полыхал, а в Калькутте царили хаос и насилие. Индуисты поджигали дома мусульман, то же самое делали и мусульмане. И вот Мохатма Ганди приезжает на поезде в Калькутту. Соорудив себе лежанку из бечевки у своего друга мусульманина, – это происходило на главной оживленной улице, – он сообщил, что собирается здесь голодать. Эта новость тут же облетела ближайшие окрестности, и ситуация постепенно нормализовалась. Именно в этом и состоит примиряющая сила символов. Ганди – это ярчайший символ примирения. Обычно мы считаем таких людей мудрецами или святыми. Однако, не менее сильные символы есть и у каждого из нас, в нашей собственной психике.

Не лучше ли просто отпустить наше Эго? Просто жить «здесь» и «сейчас» и почувствовать просветление?

Буддийские наставники говорят о том, что чем больше вы пытаетесь избавиться от важнейшей дуальности, тем больше это забирает у вас энергии. Единственное возможное решение – это положить этому конец. То место, где нет разделения, а только объединяющее начало – за предела-

ми обычного человеческого сознания – и есть та самая ось вращения.

Это священное место; место единения. Но это колесо никогда не остановится, если человеческое сознание так и будет пытаться прийти к чему-то «правильному», исключая при этом другое.

Сказать «да» тому, что есть

Может показаться самым лучшим решением вообще ничего не делать, но это не совсем правильно. Есть уровни сознания, помогающие нам так или иначе замедлить темп. Об этом мы говорили в Главе 4, обсуждая противоположность «быть» и «делать». Из своего бытия мы можем наблюдать за тем, что у нас есть, принимая это (то, что я называю творческим страданием). Это все не пассивное принятие своей убогой жизни или же мы это делаем, стоически стиснув зубы или цинично ожидая худшего. Это невротическое страдание. Творческое же страдание – это принятие наряду с действием. Первоначальный смысл слова *страдания* – «позволять», как в одной из драм Шекспира льстец говорит: «я позволяю вам вещать перед королем». Итак, страдать творчески значит просто позволить быть тому, что есть, перестав бороться и напротив – утверждая собственную жизнь. Творческое страдание – это позволить быть *тому, что есть*, просто сказав «да!» Такой опыт целительный, потому что это правда приводит к исцелению и знаниям о самом себе.

Если вы способны честно и объективно оценить все то, что происходит в вашей жизни, вы все ближе подходите к просветлению, ибо механизмов уходов становится все меньше. В любое время честно и искренне утверждая *то, что у вас есть*, вы начинаете это действительно осознавать.

Когда Господь «разделил свет и тьму», о чем говорится в Книге бытия, тень вовсе не отбросили как нечто, не являющееся божественным. Напротив, как свет, так и тень

признавались божественными. То же самое происходит и с каждой парой противоположностей, которые мы способны постичь: горячий и холодный, грубый и мягкий, сырой и сухой, удовольствие и боль. Это одно из важнейших правил игры, что противоположности должны быть в паре.

Об этом же говорят и эзотерики во всем мире, независимо от их вероисповедания. Уильям Блейк очень точно это отразил в «Предзнаменованиях невинности»:

Радость и печаль идут рука об руку.
В этом божественная душа.
Под любой печалью и сосной
Есть место радости, обвивающей своей
роскошной нитью.
И так и должно быть.
Человек создан как для радости,
так и для печали.
И только так мы можем чувствовать себя
безопасно в этом мире.³⁸

Блейк показывает, как может достигаться гармония противоположностей. И тогда мы «можем чувствовать себя безопасно в этом мире».

Размышляя об этом, мы можем подумать также об истоках христианской доктрины первородного греха. Быть человеком – значит грешить (это можно рассматривать как напряжение противоположностей; и совсем не обязательно это плохо). Мы можем избежать этого ценой утраты человеческой природы, что так мучительно для нашего обычного Эго сознания. Попробуем пойти еще дальше – не будет ли наши человеческая природа противоречить другому, более глубокому осознанию? Способны ли мы чувствовать это разделение в мире или божественную реальность, но не то и другое одновременно?

Точно так же, как Кастору и Поллуксу, нам хорошо известны такие понятия, как целостность и расщепленность,

а также дифференцированное сознание. И это также свойственно человеческой природе, что нечто в нас так и будет стремиться к объединению.

Человеческому сознанию крайне сложно постичь единую реальность, не разрывая ее на части, и это искажает ее. Но все же нам приходится как-то справляться и с этим.

На мой взгляд, реальность одна, а не разделена на противоположности, – если это рассматривать под одним углом зрения, – но как только мы пытаемся найти некую технику достижения подобного осознания, нам неизменно приходится выбирать между разными возможностями. И это противоречие неоправданное.

Если вы внимательно понаблюдаете за собственными процессами, вы поймете, что за этим расщеплением находится некий иной уровень, чем сознание, видящее это расщепление. Тогда нам следует задать себе вопрос: «действительно ли мы проецируем дуальность из нашего собственного сознания на нерасщепленный мир? Не означает ли это, что мы сможем прийти к нерасщепленному сознанию, если мы научимся заглушать собственное Эго?

Итак, мы стремимся к такому сознанию, которое не будет расщеплено изначально. Решение проблемы не в самом решении, но в том, чтобы уничтожить это расщепление. Здесь мы снова сталкиваемся с тем, что Юнг называл *психойдной* реальностью, подчиняющейся различным законам в нашем обычном дуалистичном мире. Эго не может сформулировать для себя, что же является «реальным», ибо его собственная полярность говорит об относительности его утверждений. Юнг считал, что в основе психических событий лежит психойдная основа, что обычно называют духовным. В этой области происходит соединение человеческого сознания (способность дифференцировать) и объективной реальности (неразделенная). Между ними не остается никаких противоречий. Не в этом ли первоначальный смысл молитвы, к которому мы приходим такими окольными путями? Если это так, то мы действительно далеко ушли от его первоначального смысла.

В сущности, если мы будем столько же времени посвящать сознанию и осознанности, сколько собственным тревогам, довольно скоро нам удастся покончить со всей этой неразберихой. Часто в самом начале терапии, когда ноша клиента оказывается совершенно непосильной, я обычно предлагаю ему: «сейчас я могу взять на себя часть вашей ноши, а остальное придется нести вам». Многие считают это неплохой сделкой. Та часть, которую я взял себе, это возмущение против самого процесса, ситуации как таковой. Если вы перестанете бороться с ней, часть бремени вы сбросите с себя. Когда вы перестанете бороться с собственной ситуацией; ситуация останется той же, что и была раньше, но вы уже больше не будете пытаться справиться с ней. Обычно человек способен это преодолеть. Это означает перестать причинять себе боль через эти тюремные затворы реальности – т.е перестать жаловаться на то, что мы имеем.

Положить конец расщеплению: упражнение

Выберите какую-то полярность в своей жизни, которую вы бы хотели проанализировать. Например, работа и отдых, любовь и власть, обязательства и спонтанность. Возьмите лист бумаги. На одной стороне нарисуйте одну из полярностей, выбранных вами. Затем переверните страницу и нарисуйте ее противоположность – то, что находится на другом конце. Художественное исполнение здесь совершенно не важно; пусть ваша рука просто свободно движется. Если вы стараетесь все чрезмерно контролировать, попробуйте рисовать другой рукой, недоминантной.

А теперь обратите внимание на две полярности (противоположности в вашей жизни), расположенные одна против другой. Представьте себе, как они взаимодействуют между собой. Затем возьмите лист бумаги и нарисуйте взаимодействие фигур или образов. Пусть они перемещаются. Это может выражаться в форме столкновения,

временного диалога или отдаленной коммуникации. Продолжайте рисовать на новых листах бумаги, позволяя возникать этому диалогу противоположностей. Отдельные элементы на ваших рисунках могут спонтанно претерпевать изменения.

Когда же на новом рисунке возникнет некий синтез, задайте себе следующий вопрос: что это значит лично для вас? Постарайтесь осознать то внутреннее состояние, которое вызвало этот образ. Затем поразмышляйте над тем, как этот новый синтез может найти воплощение в вашей жизни.

10. Возвращение домой и заново открывая это для себя

Кастор и Поллукс были участниками плавания на корабле «Арго» за золотым руном в страну Эю. На обратном пути их настигает буря. Сильный и беспощадный ураган сметает все на своем пути, и ни у кого не остается сомнений в том, что гибель неминуема. Но Арго ждало впереди ещё множество приключений. Аргонавтам пришлось проплыть между знаменитыми Сциллой и Харибдой, которых позже видел и Одиссей. Подобно Одиссею, они проследовали мимо острова сирен, привлекавших моряков сладким пением, а потом убивавших. Миновать Сирен аргонавтам помог Орфей, чья чудесная музыка победила чары песен сирен. Когда же буря внезапно стихла, как гласит предание, прямо над Кастором и Поллуксом на небе засияли две звезды, что считалось явным благословением. С тех пор считается, что Кастор и Поллукс покровительствует мореплавателям. Получив благословение Богов, впоследствии их стали обожествлять и на ночном небе.

Когда-то моряки обращались к Кастору и Поллуксу, едва только заведя мерцание на топе мачты (это явление также известно как Огни Святого Эльма). Сильная струя света (что похоже на мистику) во время бури считается добрым предзнаменованием, поскольку обычно это происходит тогда, когда худшее уже миновало и на море наступает штиль. Обращение к Кастору и Поллуксу вселяло надежду на успех, а во время опасности – и на спасение. Это указывает на то, что души Кастора и Поллукса всегда присутствуют здесь в качестве проводников.

В юности Кастора и Поллукса почитали как героев. В более старшем возрасте в их божественной природе можно было видеть синтез обеих личностей. В честь близне-

цов возводят дворцы и храмы, и их изображают на передней части корабля. Когда-то Апостол Павел плыл на таком корабле с острова Мелита в Рим. В сцене 28:11 он пишет: «и через три месяца мы покинули корабль в Александрии, – с изображением Кастора и Поллукса на борту, – который оставался на острове на зиму.

Образы, символизирующие дуальность, изображались также на римских монетах и бордюрах в Вавилоне и на картах звездного неба. А совсем недавно тема Близнецов прозвучала вновь. Специалистами НАСА был официально объявлен «Проект Близнецы». Американские астронавты Скотт и Марк Келли, являющиеся близнецами, должны стать частью уникального биологического эксперимента на орбите. С их помощью ученые хотят узнать, какие именно изменения происходят с организмом в условиях микрогравитации.

Возвращение центра Вселенной

Мы также способны включить в свое земное бытие некое божественное видение. Но для этого необходимо снова вернуться в центр. Чуть больше пятисот лет тому назад астроном Николай Коперник бросил вызов существующему представлению о том, что земля является центром физической Вселенной. Вместе с Галилео Галилеем – итальянским ученым, открывшим главный закон свободно падающих тел, они сформировали новое учение о природе. Создание телескопа, которым изучались лунные карты, также принадлежит Галилею. Им же было признано и открытие Коперника после долгого и тщательного изучения. Выражаясь психологическим языком, сегодня можно считать похожей ересью то, что Это не является центром реальности человека. Современная наука пускается в самые разные дебри, чтобы поддерживать это заблуждение. Тем не менее, когда мы достигаем зрелости, данная парадигма уже перестает нам казаться столь убедительной.

Понятие личного «Я» возникло в западном мире, и западный язык главным образом эгоцентричен по своей структуре. Мы унаследовали религиозные традиции, в которых разговор ведется на ином уровне. Но они оказываются неэффективными, поскольку религиозные институты стали жертвой парадоксальной идентичности, фокусируясь больше на структурах, правилах и нормах, нежели возвращая центр нашей жизни в надежное место и помогая нам найти свой путь в обретении нуминозного опыта.

Для современного человека Бог – это некто, зачастую отец, и молитва своеобразная попытка избежать наказания. Цель науки, как предполагается, сделать так, чтобы все происходило в нужном нам направлении – изменить это, создать то, отвергнуть что-то еще. В современном обществе существует тенденция всячески поддерживать науку и технологию, и преследуются такие нравственные цели, когда мы способны практически полностью диктовать Богу, что нужно делать – в достаточно вежливой форме, конечно. Но это достаточно ограниченная система взглядов. Похожие светские и религиозные институты стали структурами, в основе которых лежит Это. Мы самонадеянно пытаемся переделать природу и Господа Бога в нашем воображении.

Есть только танец

В четырех квартетах Т.С. Элиот говорит:

В спокойной точке вращения мира.

Ни сюда, ни отсюда,

Ни плоть, ни бесплотность; в спокойной

точке ритм,

Но не задержка и не движение. И не зови

остановкой

Место встречи прошлого с будущим.

Не движение

Сюда и отсюда,
Не подъем и не спуск. Кроме точки, спокойной
точки,
Нигде нет ритма, лишь в ней – ритм.³⁹

Элиот чувствовал танец мироздания – тот танец, который материалисты теперь видят в упорядоченной игре субатомных частиц (предельное единство души и материи). Он говорил о некоей встрече во времени и пространстве, когда человеку необходимо было отказаться от всех мыслей и теорий, определяющих его прошлое. Надо сказать, что подобная точка зрения не очень приветствовалась тогда. Элиот просил прощения за все хорошие и плохие поступки в своей жизни. То, что он пытался найти, – это некий новый язык, который нельзя определить словами, раздвигающий рамки противоположностей; тот язык, который был всегда доступен мистикам, мудрецам и великим художникам. В так называемых примитивных обществах это проявлялось на бессознательном уровне в характере их танца.

Если мы постараемся проследить, что же действительно происходило в нашей жизни, воспоминания станут более живыми и осмысленными. Подходя к анализу собственной жизни честно и беспристрастно, мы увидим, сколько наших поступков и достижений, которые когда-то казались целомудренными и правильными, непреднамеренно оказались также и причиной наших страданий. Сколько боли и вреда было причинено во имя чего-то правильного и хорошего?

Есть только один ответ на противоречия этого мира причин и следствий: тот, кто действительно хочет интегрировать противоположности в самом себе, может войти в танец со всем мирозданием. У поэта рождается очень сильный образ танца и то, как он вернется домой, чтобы впервые это же «узреть». Здесь мне бы хотелось еще раз вернуться к строчкам Элиота, которые послужили эпиграфом к данной книге:

Мы не бросим исследований,
И предел наших поисков –
Достигнуть исходного пункта
И узреть то же самое место впервые.

Совершая движение вокруг неподвижной точки в центре, мы увидим, что жизнь идет по спирали. Это уже больше не прямая линия от рождения до смерти, но напротив мы можем воспринимать жизнь как различные паттерны или танцы в таинстве мироздания. Мы можем приблизиться к тому, что Юнг называл главным таинством жизни. Отделяя Эго от более нагруженного высшего Я, мы сознательно вступаем в этот танец.

Приближаясь к смерти

По мнению Юнга, каждый из нас должен приблизиться к собственной смерти.

Жизнь, имеющая какую-то цель и предназначение, гораздо более здоровая и наполненная, чем бессмысленная жизнь, и смерть – вполне естественная цель любой жизни. Всякие попытки этого избежать лишают вторую половину жизни смысла. Умиравший человек, который не способен отпустить жизнь, – это невротик, застрявший в этом, как молодой человек, и не понимающий этого. Очень часто мы сталкиваемся здесь с той же самой детской жадностью, страхами, демонстративным поведением и упрямством. Именно поэтому все религии, рассматривающие смерть исключительно как переход психологический и духовный, способствуют укреплению здоровья. С незапамятных времен люди испытывали необходимость верить в продолжение жизни, и те образы, которые возникают в сновидениях и символической работе, говорят нам о том, что после физической смерти душа продолжает жить.

Все мы знаем, что существуют специальные учреждения для молодых людей, дающие им необходимые знания о мире, которые будут важны в первой половине жизни.

Но следует отметить, что есть необходимость в подобных учреждениях и для сорока, пятидесяти и шестидесятилетних, которые бы готовили их к вызовам второй половины жизни, таким как: старость, смерть и вечность.

Известно, что когда Святой Франциск умирал в окружении своих братьев монахов, он попросил, чтобы с него сняли одежду. Это было нужно ему для того, чтобы ничто не мешало его встрече с создателем. Монахи исполнили его просьбу. Потом он попросил: «Положите меня на пол – я хочу быть ближе к своей матери». И его последние слова были такие: «Господь, ты привел меня сюда, пожалуйста, заberi меня отсюда». Эта история меня многому научила.

Когда-то нам всем предстоит умереть. Это неизбежно. Если мы будем думать о смерти, как о завершении нашей жизни, это будет не совсем адекватное понимание. С другой стороны, мы не можем верить в то, что никогда не умрем. На самом деле умирая, мы не умираем. В западном обществе много говорится об уникальности «Я», а с точки зрения просветления – необходимости доведения собственной уникальности до некоего абсолюта. В восточном же обществе просветление – это подавление личности. Если вы спросите у индийского гуру о продолжении жизни после смерти, то он скорее всего ответит вам: а капля росы продолжает существовать, попадая обратно в океан? И пока вы пытаетесь решить эту дилемму на рациональном уровне, гуру удаляется на послеобеденный чай. Безусловно, капля росы по-прежнему существует, хотя она уже больше и не является этой каплей. Подавление личности объясняется тем, что истинно просветленный человек – это также сострадающий человек. А это значит, что он знает о существовании всего человечества и увеличивает собственную энергию, обучая и помогая другим.

У многих из нас сама мысль о смерти вызывает отвращение. При этом мы забываем о том, что какие бы испытания не выпадали на нашу долю, некая противоположность всегда где-то рядом. Смерть очень близка к переживанию экстаза. Слово *экстаз* имеет греческие корни и означает

«выйти за пределы себя». Но наше Эго опасается подобно-го опыта и думает «Только убереги меня Господь от этого!» Экстатическое переживание никогда не бывает осознанным; оно происходит за пределами сознания. Когда человек приближается к переживанию экстаза, Эго пытается как можно быстрее этому воспрепятствовать. Если же на нашу долю выпали сильные страдания, мы можем быть уверены в том, что Господь рядом с нами и утешит нас.

Чем больше у человека мудрости, тем сильнее осознание того, что в конечном счете нам известно очень мало о том, кто мы. Юнг писал: «Чем старше я становлюсь, тем меньше я понимаю или способен заглянуть в глубь себя». Мы не относим себя к тому, чем мы не являемся. Напротив, мы ощущаем некое единство со всем. Мы чувствуем эту связь со всеми людьми и вещами, чтобы постичь смысл «Я», за которым стоит Бог. Вряд ли это можно считать энантиодромией, изменением противоположностей, с чем мы сталкиваемся в середине жизни. Скорее это осознание единства в том, что на первый взгляд представлялось противоположным отношением к жизни. Нам открывается новое видение, когда мы способны различить божественный танец во всем. Этот танец совершенно непостижимым образом находит воплощение в вас, во мне и в каждом из нас в этом мире. Именно к этому мы должны прийти, стараясь объединить противоположности.

Затрагивая любой из вопросов в этой книге, я старался показать, как застревает человеческое сознание, сталкиваясь с нереализованными противоположностями любого осуществленного нами выбора. И здесь не поможет убрать непрожитую часть жизни (вся та ересь, которой было принято верить раньше – будь хорошим, выбирай «правильные» вещи и ты обязательно попадешь в рай). Но тогда «плохое» переходит в бессознательное и становится непрожитым, и оно еще вернется к нам. В нашем стремлении доминировать и контролировать что же возвращается в общество как отвергнутое и непрожитое? Возьмем, скажем, такой пример, когда величайшее из наших изо-

бретений – атомная энергия – превратилось в огромную опасность для нас. И как это ни прискорбно, но любой террорист или недружественное государство может получить доступ к атомной энергии и использовать ее для нашего уничтожения.

Таким образом, оказавшись в этой важнейшей поворотной точке в нашей истории, мы должны научиться проживать собственную непрожитую жизнь. Мы должны осознанно подходить к тому, что так и осталось у нас неразвитым, отвергнутым и заброшенным. Непрожитая часть должна быть как-то интегрирована, так как мы уже понимаем, что наша эгоцентрическая позиция является неверной, и мы должны понять, наконец, чего же нам не хватает.

Человек докоперниковской эпохи говорил: «Посмотрите, совершенно очевидно, что утром встает солнце. Это понятно любому, если он не идиот. Земля – это центр Вселенной». Но Коперник видел это иначе. Что является реальным? Если проследить этимологию слова «реальный», вы узнаете, что оно происходит от слова «царский»; иными словами, это все то, что бы ни говорил нам царь (или человек, наделенный властью). Нам может хотеться, чтобы реальность была попроще, но те времена уже давно в прошлом.

В наше время беря за основу главные принципы квантовой физики, мы понимаем, что «реальное» на самом деле относительно и всегда связано с взаимодействием наблюдателя, который делает определенные наблюдения. Тем не менее на практике мы обычно сталкиваемся с тем, что нам более близки предубеждения старой парадигмы. Поэтому мы склонны считать, что реальное – это то, что мы воспринимаем осознанно теми средствами восприятия, которые доступны нам. Нам действительно необходимо сохранять и поддерживать некую фрагментарность реальности, определенную эгоцентрическую позицию. Но как же быть с теми фрагментами, которые не были включены, и теми аспектами, которые не соответствуют уста-

новленной парадигме? Ведь мы не можем не учитывать определенных локальных правил и законов, которым мы следуем (скажем, вождение в строго отведенном для этого месте на дороге), но мы должны признать то, что эти правила локального характера, и они не могут объяснять целое. Для этого требуется определенное смирение и отказ от определенности.

Так как же быть со всей этой неразберихой?

И здесь опять же мне хотелось бы отметить то, что мы обязательно сталкиваемся с противоположностями, если говорить о человеческом измерении.

Однажды я придумал и смастерил особый клавиикорд – очень экзотичный инструмент под названием «Клавиикорд Любви». В семнадцатом или восемнадцатом веках этот прекрасный инструмент занимал очень высокое положение в музыкальном мире, но теперь уже нигде не встретишь этого музыкального инструмента. В каком-то достаточно сомнительном научном труде мне удалось найти всего один абзац, где говорилось о том, как был сделан этот музыкальный инструмент, после чего рассказывалось о восхитительной красоте его звучания.

Целых две зимы, все свое свободное время, я посвящал разработке и созданию этого прекрасного инструмента, и наконец мои труды увенчались успехом. Работая над этим проектом, каждый день я получал напоминание о полярности любого опыта: все эти деревянные палочки, котел для клея и повсюду разбросанные остатки использованного дерева и металла. Клей был сделан из старой конской кожи – как раз то, что необходимо для орнамента. Так как же делается клей из конской кожи? Вы берете старую шкуру, варите ее в течение недели, убираете остатки жира и продолжаете варить до надлежащей консистенции. И что же у вас остается? Беспорядок. Именно этот урок был усвоен мною тогда, когда я столь увлеченно пытался открыть для себя восхитительные звуки Клавиикорда Любви

– инструмента, способного издавать быть может самые тонкие и изящные звуки, известные человечеству.

А что же мы можем сказать по поводу всей той неразберихи, с которой мы сталкиваемся ежедневно в своей обычной жизни? И что с этой бедной лошадьё? Полная неразбериха! Как же мы справляемся с этой неизбежной реальностью в своих поисках истины и прекрасного?

Вряд ли здесь можно придумать что-то иное, кроме как погрузиться в эту тему, которая является для нас коллективно запретной. Рискую вызвать негодование в свой адрес, я все же скажу, что наши тени и все наши неприятные стороны удивительным образом взаимосвязаны между собой. Создать или выбрать что-то хорошее, значит убрать нечто ценное из того невероятного множества, окружающего нас со всех сторон; алхимики называли это *прима материя*, то, что лежит в основе всего. Мы едим натуральную пищу, извлекая из нее то, что полезно для нас, остальное же выводится из организма.

Человек, очевидно, единственное создание, кого так волнуют поиски добра. Все остальные создания по-видимому довольствуются тем, что у них есть или по крайней мере следуют своим инстинктам, что и является правильным. Человека же, напротив, не так легко удовлетворить, и он стремится улучшать все то, с чем соприкасается. Давайте вернемся к нашему примеру, когда мне постоянно приходилось что-то улучшать и проклеивать, приводить в надлежащее состояние металл и наводить глянец, чтобы в конечном счете получилось что-то лучшее. И надо сказать, что конечный результат действительно превзошел все ожидания. Я создал клавикурд, порождающий неземные звуки. Но здесь нас подстерегает серьезная опасность, если мы не будем знать о том беспорядке, с которым сталкиваемся в процессе. То же самое происходит и в мире, в котором мы живем сегодня. Поэтому у нас такое ощущение, что мы по колено увязли во всей этой неразберихе.

Если говорить о христианских воззрениях, свойственных западному миру, то сейчас наблюдается тенденция

действительно верить в то, что никакого беспорядка вовсе и нет или по крайней мере будет правильно скрыть это, сделав вид, что этого вообще не существует. Столь многие вещи в нашей жизни в культуре связаны с игрой, как если бы мы совсем не потели или у нас не было перхоти или неприятных запахов после физических упражнений или во время посещения туалета. В крайних формах это проявляется в том, что у нас вызывает неприязнь само упоминание слова «туалет» в обычной жизни. Слово «туалет» превратилось в уборную, потом это стали называть ванной комнатой, впоследствии это стало комнатой для отдыха, потом ванной с уборной, потом Санузлом, а потом... Нежелание встроиться с чем-то неприятным в нас самих очень сильно.

Но наши сомнения по поводу собственной сексуальности и того, насколько это прилично, гораздо хуже нашего беспокойства, связанного с туалетом. Христианство отошло от своих главных убеждений, что Христос (прототип человека), и в нем есть равные части от Человека и от Господа, земного и божественного. Для теологии главным образом важно именно это, да и само слово «ересь» первоначально означало «потерять равновесие» – преувеличить значение одной стороны или другой в этом главном балансе. Разрушить человеческую, земную часть человечества значит поставить под сомнение главное учение Христианства. Тем не менее во многих религиях сегодня принято считать, что телесное следует отрицать, подавлять, отдавая этому самое ничтожное место в человеческом функционировании.

Так что же произошло?

Вполне возможно, что человек в самых ранних цивилизациях, а потом и в Средние Века был настолько поглощен физическим миром, что он испытывал столь сильную потребность хоть немного отойти от этой односторонней позиции к желаемому парадоксу человек/бог, земное/божественное – что и было основным учением Христианства. В средневековье все эти церемонии и дисципли-

нарные взыскания были обусловлены необходимостью увести человека от так называемой еретической позиции, когда слишком много земного и недостаточно духовного. В ранее существовавших обществах человека защищали от прямого контакта с божественным. Возможно, это было связано с пониманием того, что лишь немногие способны выдержать встречу с божественным. Во многих традиционных религиях человека старались защитить от нуминозного опыта, которого могло оказаться для него слишком много. Шаман или священник был неким посредником между двумя мирами. Именно это как нельзя лучше отвечало потребностям людей в былые времена. Но современные люди резко отвергли данные представления, переводя земное, телесное и сексуальное в разряд менее важного. Нам необходим баланс так же, как и средневековому человеку, но наша потребность совершенно иного порядка. В наше время сексуальность и романтическая любовь несет на себе бремя утраченной связи с нуминозным – но при этом мы не видим столь необходимой связи с трансцендентным.

Многие религиозные учения – как восточные, так и западные – направлены на сохранение определенного баланса, что так сильно отличается от наших нынешних потребностей. На самом деле мы не можем сказать, что каждому человеку необходимо здесь и сейчас в коллективном смысле. Одному человеку, возможно, требуется, чтобы ему помогли справиться с нерасторопностью Кастора, в то время как другому необходимо, чтобы его спасли от чрезмерной идеализации, теоретической ментальности Поллукса, угрожающей нам тем, что мы можем полностью лишиться собственных корней. Вот теперь смысл нашей главной истории становится более или менее понятен нам: мы должны научиться как-то интегрировать смертную (Кастор) и бессмертную (Поллукс) стороны нашей человеческой природы. Только тогда мы сможем прийти к некоему новому единству. Но как же это сделать?

Простых рецептов не бывает

Одна старая пословица «Что одному хорошо, другому смерти подобно» подходит здесь как нельзя лучше. Если человек тонет, не пытайтесь вернуть его к жизни, вылив на голову ведро воды. Или же другой человек может умирать из-за недостатка той самой воды, и ему требуются ни какие-то правила и абстракции, но просто вода.

К сожалению, нет единого простого рецепта, как обрести это самое единство и удовлетворенность. Очевидно, самое главное – это осознать собственные заблуждения. Ваша жизнь слишком заполнена чем-то или же она слишком сухая? Вы рафинированы настолько, что не можете расслабиться, поэтому вы нуждаетесь в непрожитом материале, который вы отклоняли, как бесполезный? Ваша связь с землей настолько сильна, что вы вообще исключаете само существование природы Поллукса? Но как раз именно этот инсайт – полпути к восстановлению целостности (священного).

На пути к целостности вы должны начинать с того, где вы сейчас находитесь, даже если это пробуждение состоялось за час до вашей смерти. Вам не нужно это делать буквально на каждом шагу. Все, что от вас требуется, – это сделать осознанным то, что ранее не осознавалось вами. Вы должны научиться проживать собственную непрожитую жизнь. Сказать об этом вслух другому человеку, – древняя практика исповеди, – вполне достаточно, чтобы искупить грех. Безусловно, с точки зрения нравственности будет правильно и хорошо восстановить то, что вы можете в своей внешней жизни, но фактически самым важным для вас будет осознание, соединяя вместе противоположности. Как я уже отмечал ранее, я не говорю о беспорядочной целостности, но скорее определенном вашем отношении ко всему остальному. Вы становитесь более целостным, прорабатывая определенные стратегии в конфликтных ситуациях в своей жизни, а не пытаетесь избежать или возвыситься над какими-то характерными

особенностями вашей жизни. Так что же в действительно-сти происходит в вашей нынешней ситуацией?

Настоящее признание требует серьезных душевных затрат, ведь не так просто увидеть пару противоположностей, существовавших до этого разрозненно. И вы ничего не сможете «сделать» до тех пор, пока не произойдет некий синтез сознания. Пытаясь разобраться во всей той неразберихе, которую вы когда-то создали сами, этот синтез практически всегда вызывает еще большую неразбериху. Когда мы постоянно чем-то заняты, это сродни тому, чтобы не попасться на эту липкую бумагу от мух.

Нам следует внести ясность и в другое понятие, если мы не хотим оказаться в безвыходном положении. Так. *божественное* должно быть более широким понятием, включая и земное. Божественное вовсе не значит какое-то другое место или время, но «здесь» и «сейчас». Поэтому и именно здесь и сейчас данный процесс обожествления Кастора и должен быть завершен.

Годы полумрака

Мы говорим о вызовах середины жизни, но возможен ли какой-то иной драматический поворот, который может произойти в сумраке жизни? Мы говорим, что кто-то становится старше, имея в виду тех, кто просто оказался на последнем этапе своего бытия и тех, кто по-прежнему действительно чему-то учится и становится еще мудрее.

Приближаясь к закату жизни, наши зрение и слух ухудшаются, тело ослабевает, наши способности к передвижению могут быть ограниченными или же мы можем быть вообще бездвижны. Наше тело становится непослушным. Мы постоянно испытываем раздражение, чувствуем усталость и ревность. Нам все чаще приходится обращаться в медицинские учреждения. Все, что связано с телом, становится новым фокусом в нашей жизни.

Будем ли мы бороться с этими ограничениями или же проявим смирение и попробуем из этого извлечь какие-то

уроки? Один восьмидесятилетний старик недавно рассказывал мне: «В годы полумрака я выбираю путь познания, что вовсе не значит чувство вины или сожаления, но в большей степени пробуждение, смелость и чувствительность, – все то, что я наблюдал у других стареющих людей многие годы.

«Может показаться странным, но мне удавалось избегать старости гораздо дольше, чем большинству других людей. Быть может, это стало возможным, потому что я давно почувствовал в себе эту старость. Автомобильная авария в детстве и последующая инвалидность, когда я находился практически при смерти, будучи единственным ребенком разведенных родителей, которого воспитывала главным образом бабушка – все это лишало человека естественной непринужденной молодости, заставляя соприкасаться с некоторыми аспектами старости с очень раннем возрасте.

«Тем не менее к двадцати пяти годам у меня обнаружили невероятные способности и очень серьезные нарушения наряду с этим. В начале того года я функционировал главным образом на энергии Пуэра, но уже к концу нынешнего года я ходил прихрамывая и у меня были тяжелые симптомы возрастного человека. Это было болезненное ощущение, но вместе с тем я приобрел и новые способности, дарующие мне исключительно радость.

Одно из сновидений, которое приснилось мне, когда я уже перевалил за отметку восьмидесяти пяти лет, наиболее ярко отражает эту трансформацию.

«Я решил, что я проснулся в каком-то другом мире, который оказался совершенно новым для меня. Это было, как неожиданное прибытие в другой мир. То, о чем так много рассказывала мне бабушка, придерживающаяся религиозных баптистских законов со всеми этими образами золотых колесниц, ангелов с крылышками, улиц, вымощенных золотом, божественных хоров и херувимов, играющих на чарующих арфах. Это представление о божественном глу-

боко проникло в мою взрослую жизнь и я заплатил серьезную цену за это обещанное счастье. Факты моей взрослой жизни сильно отличались от этого чарующего покрова, и тогда я столкнулся с совершенно иными образами. В этом сновидении, приснившемся мне в возрасте восьмидесяти пяти лет, я оказался в скромном и даже примитивном доме, построенном из коричневого необожженного кирпича. Этот дом был построен на земле без единой прямой линии в его конструкции. Со мной там находилось еще несколько человек, все одетые в коричневое и не имеющие представления о том, кто они и что им нужно делать. С самого начала я испытывал здесь некоторое замешательство, но было достаточно странно осознавать то, что необходимо искать какие-то пути выхода.

Я использовал все известные мне средства, чтобы преодолеть это забвение, и совершенно неожиданно я осознал, кем на самом деле я являлся и у меня возникла потребность взять ответственность за ту ситуацию, в которой я оказался. Я переходил от одного человека к другому, и каждый из них был в забытьи, как и я когда-то. Но в конце концов мне удалось взять все необходимое у каждого из них, что и составляет мою нынешнюю идентичность.

Для меня стало огромным счастьем, что я смог увидеть эту красоту и невероятную божественность, – все то, что уже было у меня. Затем я покинул эту группу людей, обходя разные комнаты, находя в этом для себя невероятную красоту и удовлетворенность. И все это можно было охарактеризовать коричневым цветом – и земли, и этой постройки и нашей одежды. Там совсем не было золота. Но повсюду распространялось это необычное золотое мерцание – как внутри, так и снаружи, – хотя невозможно было понять, откуда исходил этот свет. Создавалось такое ощущение, что все стремилось рассказать об этом блеске и могуществе. Это сновидение не имело конца, и именно благодаря ему я проанализировал этот коричневый/золотой сверкающий мир».

По долгу своей профессии я занимаюсь анализом сновидений, поскольку именно сновидения часто дают нам какую-то новую информацию или же вносят коррективы в ту неправильную информацию, которую человек бессознательно несет в себе. Рассматривая данное сновидение с этих позиций, мне кажется, что оно некоторым образом подготовило меня к другому уровню осознания, исцелив от сентиментальности бабушки, а также собственных предубеждений относительно божественного. Настойчивое указание на коричневый цвет (простота и естественность), отсутствие вычурных украшений, а также прямых линий (прямой – это символ патриархальной культуры, в которой все подчинено законам) – все это были составляющие, указывающие мне на то, что необходимо как-то справиться с односторонностью в том, как я представляю себе рай.

Найти истинный рай

Миф о рае или золотом веке так или иначе существовал в любой культуре. Во всех мифах о созидании также рассказывается об утрате рая, как своеобразном переходе из единого сознания в расщепление реальности, – то, что мы, современные люди, называем неврозом. Вряд ли возможен рай в прямом смысле этого слова, но это никоим образом не должно ставить под сомнение саму идею рая. Есть два типа рая. Первый – это Эдемский сад, та целостность, от которой отказались Кастор и Поллукс, как только они обрели сознание. Но дело в том, что никто из нас не может вернуться в этот золотой век. Любые попытки в этом направлении – это регресс, причиняющий вред нашей личности (и обществу).

Стремление к утраченному раю особенно сильно у подростков (у человека может быть сознание подростка в любом возрасте). В подростковом возрасте мы получаем определенные знаки, говорящие нам о необходимости выхода на новый уровень сознания. Но в то же самое время

что-то в нас стремится вернуться назад в «прежние золотые денечки», утраченный рай невинности, простоты и власти. Эта ностальгия поет нам свою песенку Лорелеи в самые разные периоды нашей жизни. таким образом, если вы не сможете устоять и вернетесь в инфантильный рай, ничего не принимая из реалий вашего нынешнего опыта и культуры, тогда вы совершаете регресс. Есть много физических и эмоциональных заболеваний, связанных с регрессом.

Чтобы действительно понять рай, подумайте о разных уровнях сознания. Тогда у вас будет это право стремиться к раю, если вы поместите его на должный уровень. Второе или альтернативное восприятие рая – это то, что Уильям Блейн называл «Божественный Иерусалим». Мы вступаем в Эдемский Сад ребенком и постепенно утрачиваем целостность, проходя через разные стадии дифференциации. Не имея возможности вернуться обратно (сознание продолжает развиваться), мы можем идти только вперед. В языке мы стараемся объяснить нечто такое, что находится за пределами дуальности языка и Эго. Поэтому мы должны использовать символы, благодаря которым сознание увидит определенный смысл; скажем, прогресс от невинной целостности Эдема к просвещенной целостности Божественного Иерусалима.

В конечном счете существует только один рай, и он никогда не был утрачен или обретен. Рай всегда в наших руках. И дело не в каком-то другом времени, другом месте или других условиях. Весь этот рай с вами здесь и сейчас, он абсолютный, полный и вы заплатили за него соответствующую цену. Вам нужно только прояснить собственное отношение к нему.

Рай – это реальность, на которую мы смотрим с разных уровней сознания. Сначала это нам кажется чем-то отрицательным. Это не приходит к вам, когда вы этого заслужили, но когда вы действительно способны это выносить. Предвосхищение рая, когда это наступает слишком быстро, крайне болезненно. Если вас хоть немного коснулось

божественное, но вы не видите с этим никакой связи, значит вы не установили двухсторонних отношений со своим божественным потенциалом, и тогда это может перейти в опыт, который ввергнет вас в пучины зла.

Одно из основных определений рая состоит в том, что это вневременная категория.

Вечность не наступает тогда, когда останавливается время. Шаббат указывает нам на необходимость ухода от обычного сознания один раз в неделю. Сделать осознаваемым представление о времени – главный шаг на пути к просветлению. Задайте себе вопрос: каким временным отсчетом вы руководствуетесь в жизни? Зачастую наше ощущение счастья драматически противоположно нашему ощущению быстротечности времени.

Французский художник постимпрессионист Поль Гоген, которого не устраивало отсутствие признания у себя дома и при этом сильно нуждающийся, отправляется в тропики, чтобы совершить уход от европейской цивилизации и «всего того, что представлялось ему искусственным и светским». (До этого у него было несколько попыток обрести тропический рай, когда он жил, питаясь рыбой и фруктами и рисуя в своей все более примитивной манере; в том числе и его краткое пребывание на Малых Антильских островах и в качестве рабочего на Панамском канале). В 1891 г. Гоген отправляется на Таити, проецируя настоящий рай и полагая, что это будет неким противоядием его жизни отшельника в Европе девятнадцатого века. Но оказавшись на юге, он сталкивается с тем, что физическая реальность – это совсем не то, что он ожидал. Здесь есть все: и нищета, и голод, и болезни. Но благодаря своим поискам, он действительно пришел к некоему символическому или внутреннему раю; именно то, что он писал и чем запомнился нам.

Жизнь невыносима без этого ощущения рая хотя бы иногда. Инфантильный рай, в котором пребывают Кастор и Поллукс как единое целое, проникает в нас, но мы все должны покинуть этот Эдемский Сад. Если вы слишком

привязаны с этому раннему состоянию, это означает конец вашего развития. Впоследствии в жизни у нас могут возникать различные фантазии о рае, но это худшее из возможных препятствий, поэтому мы всегда должны помнить об этом.

Это может быть похоже на ужасный обман, полностью принимать эту правду. Поэтому я не устаю повторять вам: рай возможен, но как некий уровень сознания, и он будет доступен вам, как только у вас появится к этому готовность.

Различные духовные учения иногда интерпретируют как нечто, советующее нам освободиться от материальных вещей и облегчить собственную ношу, сократив свои привязанности. Но это главное заблуждение, если говорить об истине, как таковой. Чтобы наше сознание стало более глубоким, мы должны быть «отняты от груди» не в материальном плане, но в смысле нашей верности дуальности. Само по себе представление о том, что материальный мир является отдельным от какого-то другого «более высокого» состояния, является заблуждением дуальности. Реальность отнюдь не дуальна, несмотря на то, что на нашем нынешнем уровне сознания мы это воспринимаем именно так.

Если человек приближается к интеграции или объединению двух сфер, он не следует полярности противоположностей, как другие люди. Просветленный человек не настолько ограниченный и односторонний, и не так много вещей, которые он знает наверняка. Однако, этот процесс перехода от нашего обычного Эго-состояния к сознанию рая сопряжен с опасностью. Зачастую же происходит то, что Эго просто делает вид, что оно сдалось, а на самом деле оно пытается ассимилировать высшее Я, и все заканчивается невероятной инфляцией. Мы уже говорили о том, что девяносто пять процентов в обучении тому, что необходимо для просветленности, – это некая структура, которая сможет это вынести, а воплощение рая здесь, на земле, это скорее мысль, которая пришла к нам слишком

поздно. Совершенно очевидно, что вы должны защищаться – но это не должна быть инфляция. Для древних желание все знать – быть как Бог – это фатальное желание.

Мы можем видеть это у многих так называемых праведников и гуру, познавших вкус рая и теперь использующих это с целью власти, собирая в свои ряды все больше последователей и средств, а потом лишь эксплуатируя их. Когда речь идет об истинной трансформации, нет возможности ассимилировать создание рая; это оно ассимилирует вас.

Люди, которые подошли к этой точке в своем развитии, приводят самые оправдания, только бы не требовать своей части божественного. Выбор, как таковой, что характерно для нашего эгоистичного мира, связан именно с предпочтениями. Мы определяем самих себя через борьбу с этими бесконечными противоположностями.

Мы думаем о том, как попасть «туда», когда в сущности нам и некуда больше идти. Буддисты говорят о том, что реальность существует в единственном числе; она никогда не бывает дуальной. Обычное сознание и буддистское сознание – это одно и то же. Христиане также демонстрируют это каждое воскресенье, иногда до конца не понимая смысла собственных слов, повторяя всякий раз: «Я верую в Бога, Отца всемогущего, Создателя Неба и Земли...» Это означает, что Бог един. И дуальности нет. Иными словами, все очевидные противоречия жизни могут быть разрешены, но для этого требуется переместить Эго, как центр Вселенной.

Евангелие Иуды

Иисус говорил: Отче! прости им, ибо не знают, что делают. И делили одежды Его, бросая жребий».

Я неоднократно выступал с критикой существующих религиозных институтов за то, что они обращают должного внимания на духовные потребности современного человека и не способны увидеть более глубокие аспекты в своих учениях. Все существующие концепции божествен-

ного – это метафоры и символы, которые были нам так необходимы для объяснения этого таинства и различных понятий за пределами очевидного. В свое время именно Юнг обратил мое внимание на то, что Христианство, как ни что другое отражает психическую структуру западного человека и оказывает помощь человеку в его внутренних исканиях. Сам Юнг так никогда до конца и не оправился от тех ран, полученных им от своего отца-пастора, но именно работы Юнга дали мне ключ к пониманию христианских учений совершенно в ином свете.

Для Юнга главное противоречие христианской ортодоксальности состояло в полном исключении теневой стороны из жизни человека. Евангелие Иуды – текст на библейскую тему с новозаветным сюжетом; часть папирусного «Кодекса Чако», древней коптской рукописи, найденной в Египте в 1978 году; современный перевод 2006 года; определён в ряд гностических апокрифических евангелий. В тексте Иуда Искариот показан как единственный ученик, которому Иисус Христос открыл все таинства Царства небесного, и именно он может помочь нам положить конец существующим противоречиям.

То обстоятельство, что перед Церковью стоит важнейшая задача содействия самым разным уровням осознания, немного смягчило мою критику. Я обратил внимание на три важнейших уровня осознания, известных в истории развития церкви. При этом каждый из этих уровней настолько отличается от другого, что вряд ли представляется возможным представить их в рамках одного учения.

Первый уровень осознания характерен для очень простых, преимущественно необразованных людей, которые легче всего подчиняются власти и закону. Второй уровень – это наша точка зрения; люди, у которых есть своя точка зрения и которым необходима свобода и демократия, как богом дарованное им право. Третий уровень – это только зарождающееся понимание того, что это сознание не совсем подходит в делах управления и решении иных вопросов.

Так почему же нас тогда должно удивлять то, что Церковь с негодованием относится к противоречиям этих совершенно разных потребностей?

Когда речь идет о первых двух уровнях осознания, то здесь мы отчаянно нуждаемся в законе и порядке, чтобы чувствовать себя в безопасности. Еще совсем недавно это не вызывало затруднений. Среди самых важных составляющих отмечались: специально- установленные каноны, избегание противоречий и четкие ориентиры. Христианская церковь (то же самое мы можем видеть и в других крупнейших религиозных системах) строго устанавливает, что «хорошо», и что «плохо», и эти правила не подлежат обсуждению. Здесь нам очень помогает существующая мифология героев и антигероев: Бог и Дьявол, Иисус и Иуда и так далее вплоть до героя-ковбоя и злодея, Люка Скайуокера и Императора, и наконец дуальность добра и зла мы можем видеть в самых разных мифах на экранах телевизоров сегодня.

Подобный миф всегда предполагает изменника, и мы можем видеть его в лице Иуды. Следуя по этой шкале герой/антигерой мы как раз приходим к тому, что было раньше – Америка/коммунизм (а сейчас Америка/фундаменталистский ислам), католики/протестанты, евреи/не евреи, республиканцы/демократы, юппи/хиппи, моя семья/ чуждые мне соседи.

В лучшем случае подобное столкновение противоположностей приводит к тому, что подобная дискриминация совершается под эгидой науки. А в худшем – мы постоянно находимся в состоянии войны: начиная от международных политиков и заканчивая нашим собственным невротическим поведением. Поэтому совершенно очевидно то, что человечество не сможет выжить в этом извечном конфликте. Если же говорить о решении, то здесь необходимы радикальные изменения в том, что является неким главным отношением. Поэтому достаточно сомнительно, действительно ли мы сможем добиться таких кардинальных изменений, что поможет нам предотвратить

апокалипсис (первоначально это означало неожиданное появление какой-то иной цели, а не просто разрушение прежней).

Одним из возможных решений на этом мифологическом/религиозном уровне будет восстановление в правах Иуды – от злодея к герою. Это именно то, о чем говорится в Евангелии Иуды! На папирусе мы видим Иисуса, беседующего с Иудой. Иисус призывает к Божественному Возмездию. И, наконец, он говорит о том, что Иуда будет лучшим или величайшим из тех двенадцати апостолов, кто сделает это.

Так о чем же там говорится?

Божественный путь подразумевает, что распятие перейдет на уровень возмездия? Злодей – на уровень героя? Плохое – к избавлению от неудавшегося хорошего? Подобные исторические факты еще будут обсуждаться теологами, но мы должны сделать фокус на психологическом смысле, чтобы это выделялось в данный конкретный период развития.

Юнг говорит об этом достаточно определенно, обращая внимание на трансформацию невротической борьбы в божественный парадокс. Использование различной терминологии может оказаться полезным, но любые факты – это предвестник конца для большей части представлений о добре и зле, которых мы стараемся придерживаться. Или же мы можем обратиться к некоему историческому факту – скажем, Коперник когда-то навлек на себя гнев, утверждая, что центром нашей Вселенной является солнце, а не земля. Копернику в конце концов удалось преодолеть все трудности, выпавшие на его долю. Если же говорить о наших современниках, то они ведут себя довольно самонадеянно и в общем-то далеки пока от той же самой революции в отношении центрального места Эго (организующий принцип сознания) по отношению к высшему Я (некий принцип организации включающий в себя как прожитые, так и непрожитые наши аспекты; как осознаваемые, так и бессознательные).

Юнг писал, что «современный человек не желает видеть собственное расщепление в системе разделения. Определенные области внешней жизни и его собственного поведения содержатся, как и прежде, в отдельных ячейках и никогда не пересекаются с другими...грустная правда состоит в том, что реальная жизнь человека включает в себя целый комплекс безжалостных противоречий – день и ночь, счастье и горе добро и зло...Жизнь – это поле битвы, в противном случае нашему существованию пришел бы конец».

А вот небольшой фрагмент, написанный Юнгом уже в конце жизни: «точно так же, как и человек переходит от противоположностей, становясь старше, так и психика получает доступ к внутренней полярности, что еще раз указывает на то, что она живая... Как в теории, так и на практике полярность неизбежна там, где мы имеем дело с вещами, которые можно назвать живыми. На другом конце всеобъемлющей силы мы видим хрупкое Эго. И сама возможность существования Эго, очевидно, связана с тем, что все противоположности стремятся к некоему балансу.⁴⁰

Да и наш язык, настолько подчиненный мышлению, отражает лишь игру противоположностей. В лучшем случае это может привести к чему-то возвышенному, божественному и драматическому – и парадоксу; в худшем же – это может вызывать сомнения, тревогу, чувство вины и противоречия. Современный человек, очевидно, все чаще оказывается в позиции Гамлета (когда ему приходится делать выбор «быть или не быть»).

Не следует ли из этого то, что мы обречены испытывать эту боль, когда нас буквально раздирает дуальность выборов, ибо мы хотим оставаться людьми? Вольфганг Паули (второй после Эйнштейна всемирно известный ученый в области физики) однажды сказал «мое сознание не может существовать без пары противоположностей. Поэтому единство за пределами сознания всегда будет для меня божественным».

Возвращение домой

Много лет назад, когда я еще жил в Индии, мне довелось познакомиться с одним старым йогом, который заметил однажды: «Ты будешь возрождаться в любом из возможных жизненных проявлений до тех пор, пока не наступит конец». Тогда я это понял так, что могу стать богатым, бедным, святым и грешником. И всегда я буду воплощаться в такой форме, которая должна будет меня научить всему возможному в человеческом отношении. Потом последовала долгая пауза. Он ждал, когда это утверждение дойдет до моего сознания, и наконец произнес: «Ты одновременно будешь находиться во всех своих инкарнациях». И опять замолчал. А последняя его фраза была следующей: «все то, что одновременно проходит разные стадии инкарнации, и является божественным». Выдержав многозначительную паузу, он посмотрел мне прямо в глаза, и я почувствовал головокружение: «Так это вы!» Но его уже не было рядом. С тех пор я уже никогда не был таким же.

Реинкарнация – это довольно причудливый способ встречи с непрожитой жизнью. Если воспринимать это буквально, то можно предположить, что мы повторно родились через какое-то время, как другой человек или даже животное. В этом и заключается связь Эго с идентичностью. Буквализм – это всегда некая форма идолопоклонства, а идол как правило – наше собственное Эго. Эго не может представить собственную трансформацию, поэтому оно переводит это в плоскость буквального. Какое-то яркое и не до конца понимаемое нами переживание конкретизируется как некая концепция, скорее какое-то убеждение, нежели опыт. Говоря психологическим языком, реинкарнация относится к возвращению нашей непрожитой жизни необходимости рассмотреть все потенциальные возможности, прежде чем мы сможем постичь Бога (единство). У каждого из нас есть тысячи потенциальных возможностей, требующих одновременно выражения и опыта. В этом и заключается смысл реинкарнации для современного человека. Все наши потенциальные возможности стремятся к воплощению, к тому,

чтобы быть прожитыми, прежде чем наше путешествие на пути к целостности не будет завершено. Все они одновременно соперничают за наше внимание. Реинкарнация – это не когда-то, в какое-то другое время, в другом месте и в другой жизни – это то, что должно произойти «здесь» и «сейчас». Если это воспринимать должным образом, то мы все одновременно переживаем самые разные воплощения.

Тем не менее, подобный рай практически всегда воспринимается нашим Эго как полнейшая неразбериха. Есть масса возможностей уклониться от нашего потенциально-го просветления. Постичь таинственный мир оказывается очень непросто для большинства людей. Но если вы понимаете то, что вы делаете, – это уже хорошо.

Главное, что важно для нас сейчас: что вы будете делать после того, как достигнете просветления? Как это ни странно, но мудрецы говорят о том, что вы будете делать все то же самое, что и раньше, но теперь вы будете знать, что вы делаете. В ваших действиях будет непрерывная связь с бытием. В основе всего будет ваше высшее Я, озаряя путь, подобно вспышке света, любое ваше действие.

Все, на что бы вы не посмотрели с позиций вашего Эго, будет и дальше неразрешимой парой противоположностей. И это может только выжать из вас все соки. Но та же самая ситуация, рассматриваемая уже с позиций просветленного сознания, может отчасти восприниматься вами как творческая игра Господа Бога.

Как говорят буддисты: до своего просветления рубил деревья и носил воду и после него – рубил деревья и носил воду.

Незаметно распускается цветок

Восточный мастер дзен Зенкей Шабайяма иллюстрирует осознание следующим четверостишием:

Незаметно распускается цветок,
В тишине он облетает.

Но здесь, в этот самый момент и в этом месте
Весь мир цветка, сияет весь этот мир.
Именно так разговаривает с нами цветок
Слава вечной жизни
Излучающей здесь свет.⁴¹

Мы живем в век все возрастающей тревоги, когда рас-свету предшествует мрак ночи. Как заметил мне однажды один мудрый старый учитель в Индии, все возможные инкарнации – все это внутри нас. Именно к этому призывает нас непрожитая жизнь. Но услышим ли мы этот призыв? Только если научимся сдерживать собственные рефлексивные паттерны, перестав защищать отдельные идентичности, связанные с определенным моментом, и открываясь тому, что ждет нас за пределами известного.

Мы живем в век разделения и полярности, однако древние мудро призывали к тому, что середина – самый лучший путь. И это вовсе не значит какой-то сглаженный компромисс, но определенный синтез. Жизнь полна напряжений и противоречий, тем не менее если мы научимся скорее сдерживать это напряжение, а не поддерживать какие-то односторонние решения, то быть может мы еще откроемся тому опыту, который является единым и целостным. И совсем не обязательно это будет какая-то катастрофа, что позволит нашему сознанию выйти на более глубокий уровень, если посмотреть на это изнутри.

В социально обусловленном процессе легитимности и успешности в мире, стремясь к власти, наряду с нашим желанием определенности во Вселенной, состоящей из парадоксов и таинств, мы не хотели бы встретиться лицом к лицу с собственной тенью и усомниться в собственных убеждениях. Проще свалить все «плохое» на наших соседей, вне зависимости от того, живут ли они на соседней улице или за океаном, скорее страшиться «другого», чем столкнуться с собственной «инаковостью» внутри.

Итак, постарайтесь задать себе следующие вопросы: что я должен сделать, чтобы осуществить следующий шаг

в своем развитии? Могут ли я позволить себе анализировать какие-то новые пути? Как страх сдерживает меня в реактивном состоянии, что я и дальше иду по путиустаревших форм бытия? Нравится ли мне жить в тихой заводи (то, что представляет моя личность сейчас) или же я готов к каким-то новым мыслям и чувствам? Способен ли я мобилизовать ту энергию, которая необходима, для реализации собственного непрожитого потенциала? Проживание непрожитой жизни начинается «здесь» и «сейчас», и это все в ваших руках.

Однажды меня совершенно потрясли слова Гилберта Мюррэя, ученого и переводчика греческой классики, который писал: «Старайтесь жить, стремясь к чему-то более высокому и значительному, и когда в вашей жизни произойдет этот трагический переход, вы поймете, что были здесь не напрасно».

Приложение

Непрожитая жизнь. Опросник

Настоящее упражнение поможет вам ответить на вопросы относительно собственной непрожитой жизни. Вы увидите качества, которые были реализованы, возможности, так и не использованные вами или недоступные вам, а также потенциальные возможности, которые бы вы все еще хотели реализовать. Проанализируйте собственные нереализованные и недостигнутые потенциальные возможности. Выполняя данное упражнение, обращайтесь внимание на собственное прошлое рефлексивно и честно, не идеализируя его или без каких бы то ни было оценочных суждений. Воспринимайте ситуацию так, как есть. Отметьте, что было важно для вас тогда и что – сейчас.

Пожалуйста, прочитайте внимательно все вопросы и дайте ответ, который, на ваш взгляд, наиболее точно отражает ситуацию. Запишите ответ в соответствующую графу. В данный момент Вас не должны волновать суммарные результаты или звездочки; просто попытайтесь дать ответ на каждый вопрос.

В своих ответах руководствуйтесь следующему принципу:

ПС – Полностью согласен

НУ – Не уверен

СС – Скорее согласен

СНС – Совершенно не согласен

Внешняя жизнь

1. Я получаю удовольствие от того, чем занимаюсь в своей жизни.

	ПС	НУ	СС	СНС	ИТОГО
1. Я получаю удовольствие от того, чем занимаюсь в своей жизни.					
2. Я легко схожусь с людьми.					
3. Новые ситуации всегда непросты для меня.					*
4. Моя работа – не лучшее место применения моих талантов и способностей.					*
5. У меня позитивное отношение к деньгам.					
6. Я не использую эффективно свое время.					*
7. У меня все в порядке с физической энергией.					
8. Я чувствую себя перегруженным ответственностью.					*
9. У меня недостаточно времени для восстановления и релаксации.					*
10. Как правило, я довожу до конца задуманное.					

Внешняя жизнь. Итого:

Внутренняя жизнь

ПС НУ СС СНС ИТОГО

1. Я нравлюсь себе как человек.					
2. У меня были (есть) любящие отношения со своей семьей.					
3. У меня часто бывают сложные эмоциональные состояния (грусть/тревога/гнев/стресс).					*
4. Я не люблю действовать самостоятельно.					*
5. Я стараюсь сохранять некий баланс – заботясь о себе, не забывая при этом других.					
6. Для меня сложно концентрироваться и четко мыслить.					*
7. Мне не сложно проявлять чувства любви и привязанности к другим.					
8. Меня не удовлетворяют мои нынешние отношения.					*
9. Я редко знаю наверняка, что я чувствую.					*
10. Я позитивно воспринимаю собственное тело.					

Внутренняя жизнь. Итого:

Глубинный уровень

	ПС	НУ	СС	СНС	ИТОГО
1. Я доверяю собственным ощущениям, что действительно лучше для меня.					
2. Я способен по-разному проявлять креативность.					
3. Меня не интересует, что творится у меня в бессознательном.					
4. Я обычно не прислушиваюсь к своей интуиции и внутреннему чувству.					
5. Я стараюсь позитивно относиться к своему будущему.					
6. Я редко обращаю внимание на свои мечты.					
7. Я знаю, что я расту и развиваюсь.					
8. Я не уверен, что обладаю способностью исцелять себя сам.					
9. Для меня трудно представлять какие-то вещи, с которыми я никогда не сталкивался.					*
10. Я часто чувствую некую связь с природой.					

Глубинный уровень. Итого:

Жизнь в целом

	ПС	НУ	СС	СНС	ИТОГО
1. Я уверен в существовании высших сил (Бог/ сила жизни/дхарма/дао).					
2. Я стараюсь относиться с любовью и уважением к другим.					
3. Я не уверен, что духовность важна для меня.					*
4. Я не верю, что есть какая-то высшая цель в том, чтобы чувствовать себя живым.					*
5. Мне бы хотелось, чтобы моя жизнь оказывала позитивное воздействие в мире.					
6. Я не занимаюсь какими-то духовными практиками (медитация/ размышления/ молитвы).					*
7. Я занимаюсь тем, что помогает мне успокоить мои мысли и чувства.					
8. Меня легко захватывает всякая поверхностная деятельность и всевозможные проблемы.					*

9. Я редко размышляю о смысле собственной жизни.					*
10. Я следую тому, что мне представляется «правильным» в духовном плане, принимая какие-то важные решения.					

Жизнь в целом. Итого:

Подсчет результатов

Вопросы 1, 2, 5, 7 и 10 в каждом сегменте (без звездочки*) оцениваются: 0, 1, 2, 3 (согласен – не согласен)

Вопросы 3, 4, 6, 8 и 9 в каждом сегменте(со звездочкой*) оцениваются: 3, 2, 1, 0 (согласен – не согласен)

Подсчитайте суммарные показатели по каждому сегменту и запишите полученные результаты в таблицу ниже

Внешняя жизнь	
Внутренняя жизнь	
Глубинный уровень	
Жизнь в целом	
Итого	

Интерпретация

Внешняя жизнь – сюда входят наш внешний опыт и деятельность, направленная вовне, т.е насколько эффективно и действенно вы реализуете аспекты, связанные с действием, в вашей жизни.

Внутренняя жизнь – это субъективный опыт вашего личного Я, т.е ваше отношение к себе, насколько вы уверены в себе и ваши личные отношения с другими.

Глубинный уровень – некий интуитивный и творческий опыт, т.е как вы относитесь к тем аспектам собственного опыта, которые, на ваш взгляд, вы не можете осознанно контролировать.

Жизнь в целом – это более высшего Я, некая трансперсональная связь с божественным, т.е как вы относитесь к духовности, ключевым ценностям и стремлениям.

Ваши показатели по каждому из сегментов– все это свидетельствует о вашем понимании и актуализации потенциальных возможностей по каждому параметру.

Ваш общий итог по Опроснику всей жизни (из возможных 120) показывает развитие и удовлетворенность вашей жизнью в настоящее время.

Показатели 15 или ниже указывают на значительный непрожитый или недостаточно реализованный потенциал данной области. Показатель психического здоровья – это ваша способность переживать разные уровни осознания и легко дифференцировать эти состояния (параметры).

Полученные показатели помогут вам увидеть то, где вы себя чувствуете очень неплохо (или напротив теряетесь) – это касается определённых аспектов вашего бытия. Например, вы можете очень уверенно себя ощущать во внешней жизни, с тем, что составляет ваше Я, при этом испытывая тревогу, когда вам требуется решать вопросы, связанные с внутренним опытом (главная область взаимоотношений и чувств). Или же у вас могут оказаться высокие показатели в том, что составляет Жизнь в целом, но при этом у вас возникают сложности с оплатой счетов или с тем, чтобы ваша жизнь была упорядочена. Высоко духовные люди иногда теряются в этой трансперсональной области.

Глубинный уровень жизни – это область символического межличностного понимания. Глубинное сознание – это основа физической и психологической интеграции; если вы поставили низкую отметку в этом сегменте, проанализируйте эти вопросы еще раз и подумайте о том, как некие прошлые важные убеждения могут сдерживать вас сейчас. Просто попробуйте прислушаться к собственной

интуиции, когда вы будете принимать следующее решение, или же запишите какое-то сновидение, чтобы у вас была иная перспектива.

Вы можете обращаться именно к этим параметрам – внешний, внутренний, глубинный, в целом – чтобы периодически проверять разные аспекты своего Я. Что вам нужно прямо сейчас, чтобы чувствовать себя лучше? Читая эту книгу, по мере развития вашего осознания, старайтесь отслеживать различные параметры собственного опыта.

Наша цель в данном случае – поддерживать динамический баланс, получая доступ ко всем тем разным возможностям собственного Я в нашей жизни. Путь к целостности – это не значит полное исцеление или просветление, но способность управлять различным опытом, гибко и творчески реагируя на текущие жизненные изменения. Ведь когда вы настраиваетесь на различные аспекты, жизнь становится более интересной.

Сравнение показателей по разным сегментам дает нам картину тех областей нашей жизни, которые были более прожиты в отличие от сравнительно непрожитых областей. Вы можете использовать следующую диаграмму, чтобы у вас сформировалась некая визуальная картина.

30					
28					
26					
24					
22					
20					
18					
16					
14					
12					
10					
8					
6					
4					
2					
0					

Внешняя жизнь Внутренняя жизнь Глубинный уровень Жизнь в целом

Подумайте, какие области вашей жизни требуют от вас большего внимания и обратите внимание на те сферы, – по каждому из параметров, – которые наименее развиты.

Опросник непрожитой жизни – это небольшой срез нашей непрожитой жизни, который поможет нам углубить наше понимание и применение материала, который мы здесь обсуждали. Дочитав книгу до конца, вернитесь еще раз к результатам данного опросника и поразмышляйте, какие практические шаги вы можете осуществить в течение последующих шести месяцев для развития нового потенциала и возможностей в своей жизни.

Об авторах

Роберт Джонсон всемирно известный аналитик, преподаватель и автор бестселлеров *Он: понимание мужской психологии* (Harper SanFrancisco, 1989, переиздание), *Мы: понимание психологии романтической любви* (HarperSanFrancisco, 1985) и *Внутренняя работа* (HarperSanFrancisco, 1989). Множество его книг было переведено на девять разных языков, которые можно найти в библиотеках и книжных магазинах на пяти континентах. Джонсон проживает в Сан-Диего, Калифорния.

Джерри М. Руль, доктор психологии, клинический психолог и известный преподаватель. Наряду с глубинной психологией он изучал также духовные традиции Японии, Бали, Тайланда, Непала и Индии. Среди его последних работ можно отметить *Балансируя между небом и землей* (HarperSanFrancisco, 1998) и *Удовлетворенность* (HarperSanFrancisco, 1999), написанные в соавторстве с Робертом А. Джонсоном. Руль живет в Йеллоу Спрингс, Огайо.

Более подробную информацию об авторах и их деятельности, а также книги, видеозаписи и DVD вы можете найти на сайте www.JerryRuhlRobertJohnson.com

Примечания

1. Элиот, « Литл Гиддинг « Четыре квартета, 1942 г. (оригинал). Воспроизводится с разрешения Эсме Валери, Издательство Элиот Harcourt, Inc, 1970 г.

2. К. Г. Юнг, *Собрание сочинений К.Г. Юнга*, в переводе Р.Ф.С. Халл (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1973), том. 9, часть 2, пар. 43-67. (Собрание сочинений – далее СС.)

Наше высшее Я направляет нас к важнейшему жизненному опыту и связям с более глубокими и важными сферами. Идентичность, связанная с важнейшими архетипическими паттернами космоса, воспроизводит то, что Это воспринимает как смысл. Наше высшее Я более правильно использовать как глагол, как в слове “самовыражение” (“selfing”), поскольку оно не является чем-то статичным или материальным. Это процесс, который можно наблюдать, и в настоящей книге, ссылаясь на высшее Я, мы понимаем это как склонность психики к динамическому поиску более высоких уровней интеграции, организации, отношений и творческого выражения.

Вопрос самоорганизующихся свойств психики неоднократно рассматривался нами, в частности, в теории сложных систем. Если же говорить о более научно-ориентированной аудитории, то здесь следует отметить, что гомеостаз, – одно из основных свойств живых существ, – это свойство открытых систем, в особенности живых организмов, что позволяет регулировать их внутреннее окружение для поддержания баланса и стабильных, постоянных условий через определенную динамику. Данное определение ввел Уолтер Кэннон в 1932 году от греческого *homoios* («такой же», «как», «напоминающий») и *stasis* («стоять», «занимать определенное положение»). В нашем теле, при должном функционировании, существуют определенные системы, позволяющие сохранять температурный баланс, солевой и кислотный баланс, концентрацию питательных веществ и отходов в допустимых пределах. Это и есть саморегулирование.

То же самое и с психикой. Речь идет об определенных компенсаторных свойствах и самокоррекции. Поскольку для

психических процессов характерна динамика, и они не регулируются чем-то фиксированным (как термостат), лучшим определением для их описания будет гомеорезис. *Гомеорезис*, от греческого «сходный поток», означает динамические системы, возвращающиеся в определенную траекторию, в отличие от систем, которые возвращаются к определенному состоянию (гомеостаз). Данное определение, впервые использованное в 1940 г. К. Х. Уоддингтоном, означает качество психики, позволяющее регулировать динамические процессы. В экологии этот термин используется в теории Гайя, в основе которой лежит гипотеза о взаимодействии живой материи с окружающим ее миром, ведь наша планета Земля обладает “разумом”, связанным с остальными “живыми” планетами. См. С.Н. Waddington, *Tools for Thought: How to Understand and Apply the Latest Scientific Techniques of Problem Solving* (New York: Basic Books, 1977). “Самовыражение” или склонность высшего Я способствовать тому, чтобы непрожитые потенциальные возможности были интегрированы и получили свое выражение, могут пониматься как через научные метафоры, так и религиозные, иными словами, божественная искра или душа приближают нас к целостности и проявлению божественного.

3. Томас Манн, «Фрейд и будущее», *Сборник эссе* (New York: Vintage Books, 1957), p. 317.

4. В *Опроснике непрожитой жизни* были взяты за основу вопросы Роланда Эванса, который и помог впоследствии адаптировать его в наших целях. Говоря о других полезных психотерапевтических средствах стоит обратить внимание на прекрасную книгу Эванса: *В поисках целостности: пытаюсь постичь таинство опыта* (Boulder, CO: Sunshine Press, 2001).

5. Цитируется по «Кастор и Поллукс», Кейт Хови. www.The-Pantheon.com. В пересказе данного мифа о Касторе и Поллуксе также были использованы самые разные источники, в частности:

- Карл Кереней, *Греческие боги* (New York: Thames and Hudson, 1980).
- Джейн Эллен Харрисон, *Исследование религии в Древней Греции* (New York: Meridian Books, 1955).
- Гилберт Мюррей, *Пять этапов древнегреческой религии* (Mineda, NY: Dover Publications, 2003)

- Колумбийская электронная библиотека, 6-е издание (New York: Columbia University Press, 2006).
- Артур Котерелл, *Энциклопедия мифологии* (New York: Anness Publishing, Ltd., 1996), p. 38.
- Майк Диксон-Кеннеди, *Энциклопедия греко-римской мифологии* (Santa Barbara, CA: ABC-CLIO, Inc., 1998), p. 116.
- Пьер Грималь, *Энциклопедия мира Лярусса* ((New York: G.P. Putnam's Sons, 1965), pp.118-119.
- Томас Булфинч, *Мифология Булфинча* (New York: Random House, 1993), p. 148.

6. К. Г. Юнг, СС, т. 8, пар. 749-795.

7. К. Г. Юнг, СС, т. 8, пар. 112. Юнг писал: «Только тот способен уйти от мрачных законов энантиодропии, кто знает, как отделить себя от бессознательного, не подавляя это, – ведь тогда бессознательное просто совершает на него атаки сзади, – но поставив себя прямо перед фактом как то, чем он не является»

8. К. Г. Юнг, СС, т. 7, пар. 114.

9. Антонио Мачадо, „Прошлой ночью, когда я спал” (Times Alone: Selected Poems of Antonio Machado, trans. Robert Bly). (Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1983). Воспроизводится с разрешения Wesleyan University Press.

10. Джеймс Холлис, *Перевал в середине пути* (Toronto: Inner City Books, 1993). В настоящей книге, как и во многих других работах Холлиса, множество глубоких мыслей, действительно заставляющих человека задуматься.

11. Мы можем увидеть некое сходство между «странными аттракторами» теории хаоса и концепцией Юнга о психологических комплексах. Человек способен оперировать на пределе определенных состояний, и затем наступает «переломный момент». Аттракторы показывают нам само-повторяющуюся способность в психике, демонстрируя их привлекательность или притягательную силу как определенные явления, идеи, теории, настроения и поведение. Все эти психические связи играют важную роль в создании систем убеждений, эмоциональных реакций и поведения. Об этом же говорится в статье Дж. Мэя и М. Гродера „Юнгианское мышление и динамические системы: новые подходы к архетипической психологии“, *Psychological Perspectives*, Spring-Summer 1989, vol. 20, no. 1, pp. 142-155.

12. Томас Леви, *Фари Амини и Ричард Ланон. Величайшая теория любви* (New York: Vintage Books, 2001) – интересное исследование в области человеческих эмоций.

13. С точки зрения Эго, очень много жизненной энергии уходит на оппозицию и противоречия, если же говорить о сознании в целом, то в том же самом мире существует множество парадоксов, тайн и трепета. Оптимально функционирующая личность (как люди, так и организации) способна критиковать себя и видеть реальность лишь в определенном ракурсе – частичное и ограниченное видение. Как отмечал Оуэн Барфильд, буквализм сродни идолопоклонству.

14. Более исчерпывающая информация по данному вопросу – см. Роберт Джонсон, *Овладеть своей тенью. Понимание темной стороны души*. (San Francisco: Harper San Francisco, 1993)

15. Для того чтобы распутать собственные комплексы, требуется достаточно много времени сейчас, да и потом. В процессе анализа я часто прошу своих клиентов завести блокнот и три ручки с разным цветом чернил. Ведь для каждой из наших областей предназначается определенный цвет: черные чернила для записи мысли, красные – чувств, синие – физических ощущений. Постарайтесь выделить время, хотя бы раз в неделю, чтобы делать какие-то записи в блокноте. Это прекрасная возможность отпустить все то, что было у вас за день, перед сном. Поэтому, если у вас достаточно жесткий график, постарайтесь относиться к этому, как своеобразному снотворному.

Обращайте внимание на каждый из этих различных аспектов вашего опыта.

Проще всего начать с мыслей. Используйте свои записи в качестве своеобразного контейнера для хранения тех идей, которые чаще всего возникают у вас. Затем постарайтесь согласовать это со своими чувствами и сделайте запись красными чернилами. Далее сконцентрируйте свое внимание на физическом состоянии вашего тела: Начните с пальцев ног и медленно перемещайте свое внимание на лодыжки, икры, бедра и так далее, пока не дойдете до головы. Обращайте внимание на любые места, где вы испытываете напряжение. Обратите внимание на те участки, где вы чувствуете онемение, или же на те места, которые вообще практически не осознаете, – и сделайте соответствующие записи. Все то, на что

вы обратили внимание, запишите синими чернилами. Цвета чернил будут отражать различные аспекты вашего Я. Если вы постараетесь вести подобные записи в течение месяца или более, то у вас соберется информация о том, что собственно и составляет ваш опыт. Надо заметить, что даже осознание того, сколько чернил определенного цвета вы использовали, будет достаточно полезным. У многих из нас будут преобладать черные чернила, что говорит о том, сколько времени мы проводим в собственных мыслях.

Эти записи помогут вам обратить внимание на повторяющиеся паттерны ваших комплексов в действии. Можете ли вы назвать какие-то мысли, неизменно преследующие вас? Как взаимосвязаны ваши мысли и чувства? Например, портится ли у вас настроение, когда вы говорите себе определенные вещи? Крутятся ли у вас в голове какие-то мысли сразу же после пробуждения? Что происходит, когда вы оказываетесь в стрессовой ситуации? Какие сообщения влияют на ваши оценки реальности и определенные решения? Переживая конфликт, понимаете ли вы, что происходит с вами на уровне физиологии? Где центр этого напряжения в вашем теле? Как вы поступаете с тонкими интуитивными ощущениями: обращаете ли вы на них внимание вообще? Вы пытаетесь перекрыть их с помощью Эго? Не забывайте о том, что осознания собственных внутренних паттернов вполне достаточно для того, чтобы вызвать изменения. Дочитав данную главу до конца, вы узнаете, как необходимо строить диалог с собственными комплексами, постепенно ослабляя их, чтобы их влияние было не столь сильным.

16. В традиции дзен-буддизма принято, чтобы мастер задавал вопросы новичку, проверяя его духовную глубину. Стандартный вопрос, наиболее часто используемый в этой связи: «Кто вы?» Этот простой, на первый взгляд невинный вопрос, указывает на то, что Дзен помогает нам справиться со страхом. Это требует от нас сразу же открыться реалиям нашего «Я», поэтому мы используем местоимение первого лица – т.е. весь человек. Чтобы проанализировать данный вопрос на глубинном уровне, от ученика требуется непосредственное понимание Я, как чистейшей и безусловной субъективности. В этот момент человек переводит внимание на собственное Я, и его Я объективируется. Чистое Я может быть осознано только через полную трансформацию Эго в

нечто иное, функционирующее в другом измерении человеческого сознания. В этой связи я хотел бы обратить ваше внимание на следующую глубокую книгу: Тошибо Инзуцу *В направлении к психологии дзен буддизма* (Boulder, CO: Prajna Press, 1982).

17. Уолт Уитмен, *Песнь о себе*.

18. Коулман Баркс, *Руми и кельты: душа как дружба и разговор*, Parabola, Winter 2004, p. 26.

19. И хотя все мы имеем определенное представление, что значит Я, при ближайшем рассмотрении это не так просто понять, поскольку Я – это не какое-то место или вещь. Точно так же мы не сможем увидеть Я на рентгеновском снимке, при вскрытии человеческого мозга или же в нашем генетическом коде. Я – это нечто преобразующееся и изменяющееся, поэтому более правильным было бы рассматривать его скорее как глагол, нежели существительное. Мы постоянно находимся в процессе формирования Я, и хотя у нас есть некое ощущение непрерывности, по сути не существует устойчивого Я.

20. Мэри Уоткинс, *Невидимые гости: работа над воображением* (New York: Continuum International Publishing Group, 2000). В данной работе мы можем видеть убедительную критику психологии развития и настоятельное требование прислушиваться только к собственному голосу. В частности, я обращаю внимание на то, как в ней используется определение, связанное с воображением. Наряду с Джеймсом Хиллманом Мэри Уоткинс стояла у истоков архетипической психологии.

21. Эрвин Гоффман, *Наши Я в обыденной жизни* (New York: Anchor Books, 1959).

22. К. Г. Юнг, *Цели психотерапии*, CW, т. 16, п. 97, 98.

23. Более исчерпывающее исследование в данной области – см. Роберт Джонсон *Внутренняя работа: использование сновидений и творческого воображения для личностного роста и интеграции* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1989).

24. К. Г. Юнг, “О тайне золотого цветка”, CC, т. 13, п. 20.

25. Пьеро Ферручи, *Какими мы можем быть* (New York: Tarcher/Penguin, 2004). Данную книгу, содержащую в себе множество упражнений, направленных на развитие воображения, можно считать неким введением в психосинтез.

26. К. Г. Юнг, CC, т. 8, п. 532.

27. К. Г. Юнг, СС, т. 16, п. 86.

28. Federico Garcia Lorca, „Casida de la Rosa“. Репринтное издание. Лорка, испанский поэт и драматург, также известен и как художник, пианист и композитор. Во время испанской гражданской войны Лорка был расстрелян партизанами-националистами.

29. Расселл Локкарт, «Сновидению необходимо сновидение», *С нами разговаривает психика: югианский подход к себе и миру* (Wilmette, IL, Chiron Publications, 1987), p. 19.

30. Некоторые из этих техник усиления феноменологического сновидения были основаны на работах Стивена Айзенштадта, Ph.D., президента Института после дипломного обучения в Карпентерии, Калифорния. Нам в свою очередь хотелось бы выразить благодарность Стивену за помощь в проведении семинаров и лекций на протяжении многих лет. См. Stephen Aizenstadt, *Dream Tending: Techniques for Uncovering the Hidden Intelligence of Your Dreams* (audiotape, Sounds True Audio, 2002). Benjamin Sells, ed., *Working with Images: The Theoretical Base of Archetypal Psychology* (New York: Continuum International Publishing Group, 2000) – в данной книге говорится о практическом применении аналитических инсайтов Джеймса Хиллмана в работе с образами сновидений. Также заслуживает внимания следующая книга James Hillman, *The Dream and the Underworld*. (New York: Harper & Row Publishers, 1979).

31. К. Г. Юнг, СС, т. 7, п. 155. сноски.

С. Г. Юнг, СС, т. 7, стр. 155, сноска.

32. А. Бернард, *Работа над сновидениями* (Sherman Oaks, CA: California Family Conference, 1989). На вебсайте содержится ряд упражнений, позволяющих совершать работу над сновидениями.

33. Стивен Нахманович, *Свободная игра* (New York: Tarcher, 1991). – прекрасный анализ пьесы и ее роли в жизни и искусстве.

34. К. Г. Юнг, СС т. 6, п. 197.

35. К. Г. Юнг, *Воспоминания, Сновидения, Размышления*, пер. Ричард и Клара Уинстон (New York: Vintage Books, 1963), с. 174.

36. См. введение Юнга к книге Эриха Нойманна *Глубинная психология и новая этика* (Shambhala, 1990).

37. В рассмотрении данного вопроса и других противоречивых моментов нам очень помог юнгианский аналитик Ричард Свини. Также очень важной представляется его работа (еще не опубликованная) *Архетип тени и поиск новой этики* (завершенная им в марте 2007) с которой можно ознакомиться в Юнгианской Ассоциации, Central Ohio, 59 W.3rd Ave, Columbus, OH 43201.

38. Уильям Блейк, *Предвестие невинности*.

39. Т. С. Элиот, Спаленный Нортон в *Четырех Квартетах*, репринтное издание 1940 г. – T.S. Eliot, переиздание Эсме Валери Элиот 1970 г., воспроизводится с разрешения Harcourt, Inc.

40. К. Г. Юнг, *Воспоминания, Сновидения, Размышления*.

41. Зенкей Шибаяма, *Цветок не разговаривает: сборник эссе дзен* (Rutland, VT, and Tokyo, Japan: Tuttle Publishing, 1970). Публикуется с разрешения Tuttle Publishing.

Содержание

Предисловие.....	6
1. Осознание своих самых заветных желаний и потенциальных возможностей.....	9
2. Разделение в процессе взросления.....	25
3. Середина жизни: призыв к большей целостности.....	47
4. Постигая вечное искусство бытия.....	72
5. Символическая жизнь: преодолевая собственную односторонность.....	83
6. Активное воображение: попытки возразить себе.....	107
7. Наши сны.....	137
8. Два важнейших архетипа зрелости.....	164
9. Объединяя жизненные противоположности.....	180
10. Возвращение домой и заново открывая это для себя	201
Приложение.....	230
Примечания	239

Минимальные системные требования определяются соответствующими требованиями программ Adobe Reader версии не ниже 11-й либо Adobe Digital Editions версии не ниже 4.5 для платформ Windows, Mac OS, Android и iOS; экран 10"

Научное электронное издание

Джонсон Роберт, Руль Джерри

ПРОЖИВАЯ СВОЮ НЕПРОЖИТУЮ ЖИЗНЬ

Подписано к использованию 13.01.2018

Формат 10,5×18,5 см

Гарнитура Minion Pro

ООО Издательство

«Институт общегуманитарных исследований»

119071, Москва, Ленинский проспект, д. 18

Электронная версия данной книги подготовлена
Агентством электронных изданий «Интермедиатор»

Сайт: <http://www.intermediator.ru>

Телефон: (495) 587-74-81

Эл. почта: info@intermediator.ru