



Юнгианская
психология

Джеймс Холлис

Почему
хорошие люди
совершают
плохие
поступки

Понимание
темных сторон
нашей души

От автора мировых бестселлеров: «Перевал
в середине пути», «Душевные омуты», «Грезы об Эдеме»

Джеймс Холлис
**Почему хорошие люди совершают
плохие поступки. Понимание
темных сторон нашей души**
Серия «Юнгианская психология»

*Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9367663*

*Холлис Дж. Почему хорошие люди совершают плохие поступки: Понимание темных сторон нашей души: Когито-Центр; Москва; 2011
ISBN 978-5-89353-340-8, 978-1-592-40276-2*

Аннотация

Почему так часто наше представление о себе и то, как нас воспринимают другие люди, не совпадают с некоторыми нашими поступками? Почему обычные люди играют в азартные игры, злоупотребляют спиртным, растрачивают чужие деньги, посещают порнографические интернет-сайты, изменяют своим супругам, смеются над неудачами других, деструктивно ведут себя на работе и в повседневной жизни? Изучение теневых сторон нашей жизни очень полезно для личностного роста, поскольку способствует преодолению внутренних разрывов и противоречий, а также помогает обнаружить те внутренние силы, которые работают против нас, и понять, почему так происходит. В этой книге Джеймс Холлис предлагает свою помощь в том, чтобы сделать наше поведение более разумным, и указывает пути выхода на новый уровень осознания наших решений и действий.

Содержание

Предисловие	5
Вступление	7
Глава 1	11
Четыре формы выражения тени	13
I Тень, остающаяся бессознательной	13
II Тень, отвергаемая через проекцию	15
III Обладание через отождествление	17
IV Интеграция в сознание	18
Глава 2	21
Психика как скопление центров	25
Сближение религии и психологии	29
Глава 3	30
Раны Эроса	32
Встреча с Марсом	38
Цена необходимых адаптаций	41
Глава 4	43
Психопатология: Страдание души	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Джеймс Холлис

Почему хорошие люди совершают плохие поступки. Понимание темных сторон нашей души

Человек становится просветленным не потому, что представляет себе фигуры из света, а потому что делает тьму сознательной. Однако последняя процедура не из приятных и, как следствие, непопулярна.

К. Г. Юнг. Избранные труды

WHY GOOD PEOPLE DO BAD THINGS

Understanding Our Darker Selves

JAMES HOLLIS, PH.D.

© James Hollis, 2007

© Когито-Центр, перевод на русский язык, 2011

Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается

This edition published by arrangement with Gotham Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Предисловие

*Внутри нас целый мир, обитель призрачных творений, что глухо
ропщут против воли Я, царя, что правит ими.
Гуннар Экелёф*

Некое Я, о котором мне известно, что оно недостаточно знает для того, чтобы знать, что оно знает недостаточно, считает себя лучистым кристаллом, когда на самом деле это темноватый, мутноватый, неправильной формы, а подчас так и вовсе не прозрачный обсидиан. А то, которое я считаю своим Я, – лишь только голос Эго, тонкая пленка, растянувшаяся по поверхности безбрежного внутреннего моря. Наш язык подводит нас. Когда я говорю Я, которое из этих Я говорит? Какая часть в этот момент говорит за других? Когда я говорю «мое», чей именно слышен голос? Могу ли я сказать, что знаю себя в любой... или хотя бы в какой-то определенный момент?

Как так получается, что хорошие люди поступают плохо? Почему наша личная история, наша общественная история полна кровавых повторений, не щадит ни нас, ни других, опровергает саму себя? Эта книга исходит из общего положения, трюизма для глубокой психологии, однако мало известного широкой общественности: *человеческая психика не представляет собой чего-то цельного, единого или единообразного, как хочется верить Эго. Она разобщена, многогранна и разделена... всегда разделена.*

Но таково заблуждение Эго, подчас заблуждение необходимое, что эта совокупность расщепленных Я подотчетна сознанию, содержится под его контролем или, по крайней мере, хотя бы познаваема. Эти расщепленные Я, эти темные сущности, представляют собой фрактальные энергетические системы, которые *обладают способностью действовать независимо от нашего сознательного намерения.* На деле же они весьма активны почти в каждое мгновение и способны низвергать сознание, узурпировать свободу и разыгрывать свои собственные программы независимо от того, известно нам это или нет. Если взглянуть на такое положение дел с долей юмора, то можно сказать, что одни части нас самих совершенно незнакомы с другими. Но даже если представить их друг другу, это вовсе не значит, что они захотят ужиться.

Автономный мир внутри нас – обитель того, что Юнг назвал *Тенью*. Тень не есть зло как таковое, хотя может совершать и то, что нами самими или другими людьми впоследствии будет расценено как зло. Но в любом случае мы целиком ответственны за действия и последствия проявлений Тени, даже если в момент их совершения не подозреваем о них.

Активность этих темных Я, этих теневых силовых полей выходит за пределы нашей личной жизни. Они дают о себе знать в нашей общественной системе, в нашей политике, в межличностном общении и даже в наших богословских моделях. Да и может ли быть иначе, чтобы бесконечная сложность человеческой психики не проявила себя в бесконечных сложностях того мира, который мы создали, или того мира, каким мы его вообразили? Поговаривают, что тайну Вселенной раскрыл Гермес Трисмегист («Трижды-Величайший»)¹ во времена Древнего Египта. Тайна эта, которую читателю мы откроем без всяких дополнительных затрат с его стороны, заключается в том, что «горнее – копия нижнего, а нижнее – копия горнего» и «вверху и внизу одно и то же».

Это значит, что подлинное исследование сложностей нашей повседневной жизни потребует от нас стать свидетелями, помимо прочего, многоликости и многообразия пси-

¹ Его египетское имя было Тот. Считается, что он был изобретателем письма и, подобно Прометею в греческом мифе, посредником, доставляющим тайные знания, тайные силы от богов людям.

хики. Исследуя индивидуальную человеческую психику, со всей неизбежностью обнаруживаешь ее активность во всех человеческих сообществах и даже в представлениях о Вселенной. Но в наше время немногих по-настоящему заботит, от какой отправной точки разворачивается их повседневная жизнь. Мало кто задумывается о взаимосвязи между индивидуальной психикой и общественно-политическими дрязгами, в которые мы постоянно впутываемся. Мало кто задумывается о том, как наша психика истолковывает и даже переживает свой образ в космос. Исследуя этот предмет, нам неизбежно придется разобраться в том, как наша сложная, многообразная психика проявляет себя на столь многих уровнях: личностном, общественном, космическом. Построение этой книги, ее последовательная логика состоит в том, чтобы начать с личного и непосредственного, а затем продвигаться все расширяющимися кругами от личностного к общественному, далее к историческому, затем к космическому, чтобы снова вернуться к самому что ни есть личному. Ведь, по крайней мере, частично все эти планы нашей реальности проистекают от персональной Тени. В конечном итоге работа с персональной Тенью в значительной степени определяет наши взаимоотношения с Тенью на всех остальных уровнях. То, чем мы пренебрегли внутри себя, рано или поздно покажет себя вовне... словно грузовик, что мчится не по своей полосе прямо на нас.

Те, кто не принимает в расчет вовлеченность разделенной человеческой души, остаются в неведении относительно своих мотивов и, следовательно, опасны для себя и остальных. Те же, кто все-таки решит остановиться, и задуматься, и спросить себя *почему*, делаются все более и более чутки к сложности своих психологических процессов. Жизнь становится для них интересней, а они сами менее опасными для себя и окружающих. Именно для этой последней группы и написана данная книга. Книжные прилавки сейчас заполнены пособиями по так называемой «психологической самопомощи», предлагающими шаблонные программы быстрых личностных изменений. Большинство этих программ не работает как раз по той причине, что в них не берется в расчет сложность человеческой психики. Они редко учитывают факт, что очень многое из того, что формирует нашу жизнь, оперирует вне сферы сознательного. Не хотят замечать и того, как нас затягивает в водоворот противоречивых мотивов, как одна часть нас самих не проявляет желания подключаться к программе, проводимой в жизнь другой частью, и эти темные Я, какого бы прогресса эго-сознания мы ни добивались, продолжают гнуть свою линию совсем в противоположном направлении. Книга «Почему хорошие люди совершают плохие поступки: Понимание нашего темного Я» – приглашение к неприглаженному диалогу с собой и своим миром, к многообещающему, хотя и не менее трудному обмену мнениями, который не может не привести к пониманию себя и мира.

Джеймс Холлис
Хьюстон, Техас
2006 г.

Вступление Лицом к лицу с Тенью

Вот несколько реальных случаев. Поразмышляем над ними:

- Уважаемая женщина-бухгалтер находит способ переводить средства из неприбыльного благотворительного фонда на личный счет. Много лет она говорит мужу, что ее поощряют бонусами за успехи в работе. И лишь тогда, когда они уезжают в продолжительный отпуск и другой человек принимает ее дела, мошенничество раскрывается.
- Политик, известный своими яростными нападками на гомосексуалистов, сам оказывается геем. Чего больше в его публичной позиции: проявления ненависти к себе или циничного использования в собственных целях ограниченности и предрассудков своих избирателей? Так ли важно для него сохранить за собой этот пост, и если да, то почему?
- Женщина выходит из церкви и, обернувшись, видит, как ее богатая соседка поскользнулась и приземлилась прямо в лужу. Женщина раздражается безудержным смехом. Она никак не может остановиться и продолжает истерически хохотать, к величайшей досаде своего мужа, сына и позднее к своей собственной.
- Опекун тайно спускает на азартные игры сбережения, отложенные для учебы детей в колледже. Только после того, как первого ребенка принимают в колледж, для него наступает время «платить по счетам».
- Миллиарды долларов тратятся на порнографию самыми обычными людьми. Немало подобной продукции рассматривают в Интернете те, кто ратует за нравственность и открыто осуждает подобный интерес.
- Телепроповедник сообщает своей пастве, что он говорил с Богом, и Бог сказал, что их ждет счастье и чтобы они не забывали делать взносы на Его церковь; по стечению обстоятельств это совпадает с интересами священнослужителя.
- Практикующий психотерапевт привязывает клиентов к себе, несмотря на подписание этического кодекса, строго запрещающего навязывать клиентам услуги.
- Богатейшая страна в мире тратит миллиарды на вооружение и рискованные авантюры за рубежом, одновременно урезая расходы на социальные, здравоохранительные и образовательные нужды своих обездоленных граждан, а также сокращает налоги для богатых; как показывает последняя статистика, каждый шестой гражданин этой страны ежедневно голодает.
- Дорожа близостью, мы видим, тем не менее, сколь малое число отношений остается долговечным. Может ли кто-то любить «другого» по-настоящему, как есть, без примеси эгоизма? Не присутствует ли здесь нарциссический интерес, который вскрывается, стоит лишь повнимательней приглядеться к своим поступкам и программам? Даже родители, большинство родителей, разве не ждут они от своих детей, что те будут придерживаться их ценностей вместо того, чтобы искать собственные?

Этот список можно продолжать бесконечно, пополняя все новыми человеческими историями. Но при всем разнообразии примеров содержат ли они что-либо общее? Все они – проявление *Тени*².

² В этой книге я пишу слово *Тень* с большой буквы, для того чтобы подчеркнуть ее относительную автономность, ее глубинную *инаковость* при всем том, что она остается глубокой частью нас самих.

Почему обнаруживается столько расхождений между ценностями, которые мы исповедуем, достоинствами, которые числим за собой, и таким количеством примеров шокирующего, часто деструктивного поведения?

Возможно, самое пронзительное замечание, сходившее когда-либо с человеческих уст, принадлежит древнеримскому поэту Теренцию, который писал почти два тысячелетия назад: «Ничто человеческое мне не чуждо». Но разве это возможно? Ведь я не сомневаюсь, что во всем, что я знаю и ценю, во всем, что предлагаю вам, нет ничего от темных сторон человеческой природы. Как я могу предположить, что там, внутри меня, может оказаться убийца? Как мне жить с мыслью, что я могу испытывать жестокие, порочные, корыстные чувства в отношении других людей?

По убеждению Платона, человек добродетелен от природы и остается таким, пока сохраняет полную сознательность; по крайней мере, так утверждает автор «Государства». Если человек поступает плохо, то только потому, что не полностью осознает последствия своего поступка. В притче о Гиге, рассказанной в «Государстве», пастушок находит волшебное кольцо: стоит лишь повернуть его на пальце – и его хозяин делается невидимым. Вот так, становясь невидимкой, Гиг может запросто обирать или своекорыстно использовать соседей, не думая о последствиях. Насколько нравственны будут поступки каждого из нас, *знай мы, что нам не придется за них отвечать?* Платон утверждал, согласно Сократу: если бы Гигу растолковали последствия его поступков, то, как его поведение скажется на других людях, ему пришлось бы жить в обществе, где никому нельзя доверять, и он поступал бы «должным образом», несмотря на дарованные ему магические возможности³.

Для многих, кто изучает сложную человеческую природу, включая и меня, представления Платона кажутся идеализирующими и наивными. Наша культура в значительной степени основывается на ложной идее, что мы можем научить молодежь социально корректному поведению (даже я всю свою жизнь отдал образованию, поискам того «добра», которое можно было бы передать через обучение, книги и психотерапию). Наша уголовно-исполнительная система в большей степени ратует за уменьшение строгости наказания (хотя это и справедливо), чем прилагает усилия для того, чтобы исправить характер людей путем публичного порицания. Поэтому мы называем места лишения свободы «*исправительными*». (Идею пенитенциариев, «исправительных домов», развили квакеры, верившие, что принадлежность к общине является духовной необходимостью человека. Удаленный из сообщества людей, он переживает боль отделения и тем самым склоняется к исправлению, добровольно изменяя свои поведение и взгляды, чтобы быть возвращенным к «стаду».)

Тем не менее современные философы окрестили «ошибкой Сократа» наивность платоновских воззрений на природу человека. Достаточно лишь взглянуть на заголовки наших газет или понять скрытые программы, которые задействуются при вступлении во взаимоотношения, чтобы ощутить то темное, которое налагает отпечаток на наше сознание.

В иудео-христианской традиции эта темная примесь получила название «первородный грех». Более образованные из нас скажут, что решение Адама и Евы, как прообразов всего человечества, навечно запечатлелось в человеке, словно какой-то генетический дефект. Для менее образованных склонность сознания превозносить свое положение, не видеть возможных последствий, скрытых мотивов и есть «первородная», то есть первичная для всего рода людского. (Одна моя толковая коллега, не принадлежащая ни к одной религиозной традиции,

³ Любопытно, что этот аргумент на двадцать три столетия предвосхищает аргумент Иммануила Канта, стремившегося отыскать основу нравственного поведения, не опирающуюся на страх божественного воздаяния, чисто рациональную почву для «правильного поведения». Он ввел такое понятие, как «категорический императив», предполагающий, что мы должны поступать *так, как если бы* некое обобщенное наших поступков было прилагаемо ко всем, включая нас. То есть, я не краду у ближнего не потому, что мстительное божество того и ждет, как бы наказать меня, – для меня неприемлемо жить в мире, где никто не доверяет другому.

как-то заметила, что единственный религиозный концепт, отвечающий за все безобразия XX века, который она готова поддержать, – это архетип Грехопадения.)

По здравом размышлении мы неизбежно придем к выводу: то, что мы привычно называем *мое Я*, содержит в себе множество фрагментов, множество расщепленных Я. Некоторые из этих темных Я представляют собой *комплексы* — термин Юнга, обозначающий то, как психика заряжается программными энергиями по мере развития нашей личной истории. Ну а поскольку все мы представляем одну большую человеческую общность и в чем-то общую культуру, мы часто разделяем исторически привлеченные энергии, завязанные на деньгах, власти, сексуальности, еде и т. п. В то время как наши предки могли проецировать первоисточник этих расщепленных Я вовне – на Дьявола или на Злого, современность более склонна признавать, что темные мысли и поступки исходят от нас и что в конечном итоге отвечаем за них тоже мы. Правда, мысль о «темных сторонах наших Я», безнаказанно орудующих внутри нас, не может не внушать беспокойство. В рассказе Натаниеля Готорна «Молодой Браун» показано, как наивный юноша сталкивается с Тенью в лесу. Потрясенный этой встречей, он отдаляется от жены (которую, кстати, зовут Вера) и остаток жизни проводит, избегая общения с людьми, разочарованный и подавленный.

Быть способным исследовать и принять ответственность за эти темные Я, когда они дают о себе знать, – тут не обойтись без сильного самосознания и немалой храбрости. Куда проще отвергать, обвинять других, проецировать на кого угодно или держать все под спудом и делать вид, что ничего не происходит. Именно в такие мгновения человеческой слабости мы опасней всего для самих себя, наших семей и общества. *Исследовать этот материал – не значит потакать себе. Это путь принятия ответственности за свой выбор и возможные последствия. Это акт большой нравственной силы, потому что в нем заключена возможность снять с других наше бремя – бесспорно, самое нравственное и полезное, на что мы способны для тех, кто окружает нас.* Как подметил Юнг:

Тень – это нравственная проблема, бросающая вызов всей целиком «эго-персональности», ибо невозможно осознано признавать существование Тени без значительного нравственного усилия. Осознание этого факта включает признание темных аспектов личности как реальных и существующих.

То, что не является сознательным, будет и дальше идти по пятам за нами и за нашим миром. Да, внутри нас столько всего, что едва ли мы сможем все понять и усвоить за то краткое время, что длится наше пребывание на этой земле. И все же качество нашей жизни напрямую зависит от уровня осознанности, привносимого в повседневный выбор. Эта книга – напоминание и одновременно приглашение к более осознанному подходу к жизни.

У поэтессы Максин Кумин есть поэма под названием «Сурки» об одной мягкой и доброй женщине, скромной представительнице среднего класса. Обнаружив, что в ее подвале роют норы сурки, она теряет покой, долгими ночами просиживает в подвале и ждет, когда же те покажутся, чтобы прикончить их из револьвера 22-го калибра. Постепенно проникаясь «дарвиновской правотой» своей затее, своим биологическим превосходством над незваными гостями, она под конец начинает забавно умолять зверьков, чтобы те позволили удушить себя газом «по-нацистски, без лишнего шума». Но захочется ли кому-то открыть в себе нациста? Нечто подобное внутри себя находит поэт Деннис Слеттери, он вспоминает, как палил из своего револьвера, причем «Крик и скрежет жизни / Вываливаясь рваными клубами / Собой заполнил воздух»⁴. Оба автора, тонко ощущающие нюансы, теллурические глубины сложностей человеческой души, не остаются в неведении относительно того, что

⁴ *Slattery. Shooting Rats // Casting the Shadows: Selected Poems. P. 79.*

притаилось в их подвалах. А мы? В какие сферы внешней жизни прогрызут ходы наши с вами грызуны темной породы? Подавляем ли мы все то, что затаилось у нас в подвалах или же проецируем эту тьму на других? И если так, то как вообще можем мы общаться с другими людьми, иметь сознательные, этические отношения с ними, когда буквально топим их в собственной отрицаемой темени? В этом личностном и коллективном взаимодействии с Тенью, лежащей внутри каждого из нас, и заключено качество жизни, тональность и итоги личных отношений и сама судьба цивилизации.

Глава 1

Многоликие тени души

Четыре формы выражения Тени

«...и видел ли ты врата тени смертной?»
Иов, 38: 17

И Зигмунду Фрейду, и Карлу Юнгу было что рассказать об этих темных Я. Фрейд, в частности, дав определение смешанных мотивов психического, откровенно заговорив о сексуальности и рискуя оспорить священные образы западного мира, навлек тем самым на себя целый шквал критики. В его работах, поднявших на свет открытого обсуждения такие темы, как детская сексуальность или же скрытые, нарциссические планы в самых нравственных побуждениях, стали публично усматривать «грязные» движущие мотивы и сомнительные помыслы. В своей первой значительной публикации, «Исследования истерии», написанной совместно с Йозефом Брейером в 1895 году, Фрейд обратил внимание на то, как мотивы, которые находятся в конфликте с сознанием и подавляются Эго, могут искать для себя третью сферу приложения и проявляться в теле в виде соматических отклонений. Патология, которую прежде рассматривали в рамках медицинской модели, часто безуспешно, была представлена как символическое выражение всего того, что так яростно отвергается сознательной жизнью. В «Психопатологии обыденной жизни» (1901) Фрейд исследовал скрытые умыслы, подтачивающие сознание и порождающие очевидные ошибки, так называемые оговорки по Фрейду, которые, как он считал, были символическими проявлениями иной темной воли, стремительное течение которой пролегает в глубинах под поверхностью сознательного моря.

Позднее, находясь под воздействием ужасов мира, провозглашающего преданность иллюзорному прогрессу и все же принесшего на заклание цвет молодости под Верденом, Пашендалем, Ипром или на Сомме, где англичане потеряли 60 тысяч только в первые двадцать четыре часа военных действий, Фрейд написал работу «Неудовлетворенность культурой» (1927–1931). Он выделил и соответствующим образом оценил значимость базовых человеческих импульсов, что ведут к агрессии, насилию и разрушению. Потребности в социальной адаптации, отмечал Фрейд, порождают противоборствующее им чувство беспомощности и неудовлетворенности, с которыми мы справляемся с помощью отклонений, замещений и всевозможных интоксикаций. Среди этих интоксикаций главная – дурман патриотизма и обольстительные чары войны, которые привели сына Фрейда в лагерь военнопленных во время Первой мировой войны и которые захватили четырех его сестер, пропавших в концлагерях в период Второй мировой⁵.

Но именно Карл Юнг посвятил значительную часть своего жизненного странствия исследованию этой темной морской стихии внутри нас. Юнг вырос в семье протестантского пастора, в которой, кроме него, было еще пятеро детей. Казалось, его ждет жизнь трезво-мыслящего уважаемого буржуа-швейцарца. Но еще в детстве ему приснилось, будто он смотрит на устремленные к небу шпили кафедрального собора в своем родном Базеле. С небес, от Бога, на землю упали золотые экскременты, которые раскололи башни и сровняли с землей величественное строение. Напуганный и пристыженный тем, что ему приснился подобный сон, он несколько десятилетий никому о нем не рассказывал. И лишь позднее, в

⁵ Ф. Ницше однажды иронически заметил, что это удивительно, как легко «плохая музыка» и «плохие аргументы» перерастают в образ «врага».

середине жизни, Юнг понял, что творец этого сна – не «он», не Эго, а нечто глубинное, более автономное, возможно, даже «Бог», захотевший намекнуть ему, что его собственный духовный путь будет не таков, как отцовский. Этот волнительный сон переписывает библейскую метафору об отвергнутом камне, ставшем камнем краеугольным в новом здании, поскольку экскременты были божественными, необъяснимо «золотыми» и были предназначены расчистить старое, чтобы откровение могло предстать в новом обличье.

Из множества понятий, сформулированных Юнгом⁶, пожалуй, не найдется другого, столь же емкого, как его идея Тени. Если описывать ее функционально, то Тень состоит *из всех тех аспектов нашего существа, которые работают на то, чтобы заставлять нас ощущать дискомфорт от самих себя*. Тень – это не просто бессознательное, Тень – *то, что нарушает ощущение самости, которое мы хотели бы удержать*. Она не синонимична злу, хотя может содержать элементы, которые Эго или же культура расценивают как зло. Помните, в дни моей юности, прошедшие под звуки радио, была одна популярная программа, которая так и называлась – «Тень». Вел ее некий Ламонт Кренстон, и в ее начале звучала всегда одна и та же заставка: «Кто знает, какое зло скрывается в сердцах людских? Тень, только Тень!» А затем эта добрая душа принималась клеймить зло и превозносить добро, на все про все тридцать минут, включая рекламу мыла, овсяных хлопьев и мастики для паркетов. На самом же деле, как мы позднее увидим, Тень вполне может заключать в себе и то, что мы восприняли бы как добрые, целительные, созидательные энергии, помогающие нам в достижении большей цельности. Как поясняет сам Юнг:

И если доньше бытовало убеждение, что Тень человека – источник зла, теперь, при тщательнейшем рассмотрении, можно удостовериться, что бессознательный человек, иначе же его Тень, не состоит лишь из нравственно порицаемых наклонностей, но также обнаруживает целый ряд положительных качеств, таких как нормальные инстинкты, адекватные реакции, реалистичные прозрения, творческие порывы и т. д.⁷

Будучи частью нас самих, Тень не покинет нас, повинувшись одним лишь уговорам нашей воли, и «правила хорошего поведения» не устоят перед ее влиянием на повседневную жизнь. Тень проникает во все наши будничные дела, присутствует во всех наших начинаниях, неважно, какими бы возвышенными ни казались их замысел или тональность.

У каждого из нас есть своя неповторимая «персональная Тень», хотя мы во многом похожи на окружающих нас людей. «Коллективная Тень» – более темная струя культурного потока, непризнанные, часто рационализированные взаимные переплетения времени, места и наших племенных ритуалов. Каждый из нас обладает персональной Тенью, и каждый из нас, хотя и в разной степени, делает свой вклад в коллективную Тень.

⁶ В их числе: комплекс, архетип, личность, тип личности, синхрония, анима, анимус, индивидуация и мн. др.

⁷ Jung. Conclusion // CW. 9ii. Par. 423.

Четыре формы выражения тени

Существует четыре категориальных способа, которыми Тень проявляет себя в нашей жизни: а) Тень остается *бессознательной*, хотя и активной в нашей жизни; б) отрицается, будучи *проецируема* на других; в) узурпирует сознание, *овладевая* нами; г) расширяет *сознание* через признание, диалог и усвоение ее содержимого.

1 Тень, остающаяся бессознательной

Один вопрос, на который никто из нас не может ответить, звучит так: «Скажи мне, чего ты не осознаешь?» По определению, мы не знаем того, чего мы не знаем. Мы не знаем того, что на самом деле известно о нас другим людям. И все-таки то, чего мы не знаем о себе, никуда не исчезает и исподволь просачивается в наши ценности и в наш выбор. И даже если мы начинаем подмечать, что мы стойко придерживаемся мотивов и программ, противоположных ценностям, которые мы исповедуем, скорей всего, отыщется и оправдание тому, почему мы делаем так, как делаем, и поступаем так, как поступаем. И, без сомнения, один из вернейших признаков того, что мы обороняемся от своей Тени, – то, что у нас всегда наготове рационализации, которые немедленно проявляются, когда нужно оправдать нашу позицию по любому предмету. Как просто критиковать целые группы людей! «У этих людей нет трудовой этики» – так говорит кто-то, игнорируя разрыв между нашими исповедуемыми ценностями снисходительности и любви к людям и упорной заинтересованностью в ощущении своего превосходства. Ширли прочитала пару книг по психологии и теперь получает удовольствие, ставя психологические диагнозы своим приятелям. Ей становится лучше, когда она чувствует свое превосходство над ними. Эдвина притязает на особые отношения с Богом и в своем кругу направо и налево раздает советы, как нужно обустроить жизнь. «Пунктик» Чарльза – приглашать приятелей на дружеский ланч, при этом намекая боссу, что у них не все в порядке на работе потому, «что и дома у них нелады». Элина, побуждаемая психологическими травмами прошлого, идеализирует своих друзей, доводит до крайнего предела свои с ними отношения, а затем истерично обвиняет друзей в предательстве, когда те раз за разом «бросают ее в беде». Ей и невдомек, что единственный человек, неизменно присутствующий во всех ее отношениях, – это она сама. Настроившись на то, что друзья должны во всем потакать ей, она сама отдаляет их от себя, и уж тут они становятся объектом ее сплетен и злословия. Каждый из этих людей уловлен своей Тенью, молча идет на поводу личных умыслов и совершенно не осознает того, каким образом причиняет вред другим.

Сложность Вселенной и сложность нашей души столь велики, что фантазировать, будто мы доподлинно знаем себя, – все равно что взойти на гору в сумеречную пору и считать, что мы объемлем взглядом всю круговерть звездных орбит в бескрайнем просторе над нами. В лучшем случае мы узнаем то одну звезду, то другую. Мы проецируем на их неведомые орбиты свою психическую потребность в порядке (по-гречески «порядок» – *космос*) и уже видим небесные картины. Уверяем себя, что вон там – воин, а это – животное; созвездия существ, вращающихся в чернильном омуте неба. И верим, что познали эти фантомы, верим в то, что видимое нами реально, объективно и осязаемо.

Так же обстоит дело и с Тенью. Как мало мы знаем о том, что картины, которые мы подмечаем, толкования, которые предлагаем, миры, которые выдумали, – все они берут начало в нас самих, а затем автономно управляют нами. Тень воплощает в себе все беспокоящее нас, то есть чуждое нашему идеалу Эго, противоречащее тому, что нам хотелось бы думать о себе, или же грозящее пошатнуть то чувство Я, которое мы с удобством примеряем на себя. Эго складывается из множества обломков расколотого опыта, и потому оно с легкостью

воспринимает как угрозу даже свою собственную инакость, все, что противоречит основной жизненной программе или хотя бы немного видоизменяет ее. Потому-то на самом деле Эго мало когда бывает знающим настолько, чтобы знать, что оно недостаточно много знает. Получается так, что им владеет, управляет и направляет его то, чего оно не знает. Знает ли рыба, что плавает в воде? Конечно, нет. Она – одно целое со своей стихией. Известно ли Эго, что оно плавает в море соперничающих, часто противоборствующих ценностей и энергий? Лишь изредка.

Да и кто из нас достаточно силен, чтобы неизменно признавать за собой недостатки, скрытые намерения, сокровенные мотивы? Женщина засмеялась при виде того, как ее подруга обрызгалась грязью, нечаянно угодив в лужу, хотя всегда сознательно, даже старательно подчинялась диктату своих жизненных правил. И все же она не в силах скрывать зависть в отношении той, которую она тайно привыкла считать своей соперницей, и вот уже вовсю хохочет, довольная ее незадаче. Ее *Schadenfreude*⁸, или радость, вызванная несчастьем другого, – эмоция, совершенно чуждая ее сознательной жизни. И все же, словно долго сжатая пружина, она распрямляется в мгновение ока. А какая пружина может распрямиться в *каждом из нас* в такие рефлексивные моменты?

Да и есть ли кто из нас, кто не был бы эмоционально зависимым, тщеславным, порой самовлюбленным, подозрительным, несамостоятельным или же склонным манипулировать людьми? Счастлив ли был брак госпожи Индиры Ганди с человеком, который получил в супруги всю Индию? Развертыванием какого рода теневой динамики был их брак? Не угнетет ли служение другим людям того, кто посвятил ему свою внешнюю жизнь, не проклинает ли он его втайне? Всегда ли этот порыв самопожертвования является благом? И можно ли сказать, что это добровольный выбор? Не служит ли человек, завоевавший почетное звание «Гражданин года», также и потребности быть востребованным? Цинично ли отдавать себе отчет в присутствии противоположной ценности во всем, что только объемлет наше сознание, или же это глубинная форма честности? Можно ли назвать человека святым по той причине, что он принес свой жизненный путь в жертву служению другим людям? Был ли это вообще неподдельный жизненный путь или же проявление комплексов, столь мощных, что возможности любого другого выбора просто не было? Делает ли это человека святым или достойным жалости? И кто из нас, не ведая его внутренней психической конституции, вправе выносить подобное суждение? Могут ли добрые дела сопутствовать внутренней жизни, полной страданий? И разве не бывает так, что отвергнутая внутренняя жизнь, какой бы великий свет ни проливался во внешний мир, скрывает под своей маской очень обширную Тень? Нам остается только вспомнить постыдные разоблачения столь многих проповедников, политиков, тайную жизнь кинозвезд и звезд спорта. Не стоит забывать о том, как история порой приоткрывает завесу над самыми чтимыми биографиями, признавать силу Тени и те постоянные требования, что она предъявляет даже лучшим из нас.

Что движет религиозным фанатиком, не жалеющим времени на то, чтобы словом или силой обратить кого-то в свою веру: искренняя убежденность в пользе благого дела или же беспокойный плен внутреннего сомнения, того сомнения, которое изгоняется достижением единомыслия? Николас Мосли писал: «Люди относят себя к христианам или мусульманам скорее из нужды принадлежать к определенной группе, обеспечивающей эмоциональную поддержку в непростом мире, чем в результате индивидуального поиска истины и смысла»⁹. В самую точку! Это касается и божественного откровения, и характеристик «цельных натур»! К слову отметим, что такие вопросы незамедлительно начинают раздражать чувствительность нашего сознания. Мы, хозяева своей жизни, склонны возмущаться неува-

⁸ Злорадство (нем.).

⁹ Mosley. *Inventing God*. P. 3.

жением к нашей репутации, к нашим сознательным ценностям, к нашей личности. Вот она, та самая теневая зона, в которой мы оказываемся куда чаще, чем хотелось бы признать.

И все же, поскольку неслышное движение Тени чаще всего совершается вне нашего поля зрения, в неизмеримо глубоких морях, мы не понимаем того, как Тень проявляет себя в нашей внешней жизни. Где берут начало наши нравственные устои, на которые мы так часто ссылаемся? Являются ли они врожденной добродетелью человечества или привитым, привнесенным извне комплексом? Может ли нравственность неумышленно порождать зло для самого человека и его ближних? Может ли добро, лишённое своей противоположности, избежать впадения в односторонность? И не окажется ли рано или поздно эта односторонность подавляющей, принудительной, даже демонической? Кто из нас, пусть по прошествии десятилетий, не видит сомнительных последствий во всем том, к чему мы так стремились в свое время и чем так хотели обладать? Кто во второй половине жизни, обладая хоть малой толикой сознательности и психологической зрелости, не оглядывается на прошлое с сожалением, некоторым стыдом и весьма немалым разочарованием? А ведь в то время мы мнили, что знаем себя, что поступаем мудро, достойно и с наилучшими намерениями. Понимание того, что ты и только ты отвечаешь за свою собственную историю жизни, – первый шаг к признанию прежде подспудных проявлений и действий нашей Тени.

Кто из нас может сказать о своей Тени, собственно о своем бессознательном: «Я сознательен в отношении того, что бессознательно»? Это самое бессознательное садится с нами за обеденный стол и, возможно, за чей-то еще. Оно создает во владениях Эго свое теневое правительство за спинкой его резного трона.

II Тень, отвергаемая через проекцию

«Кассий тош, в глазах холодный блеск. Он много думает, такой опасен!»¹⁰ (Кому, как не другому политику, может принадлежать подобное наблюдение в «Юлии Цезаре»?) А что скажете о том Джо... – честолюбивый, тщеславный, самовлюбленный? (Кто-то добавит: «Совсем как я».) А о тех иноплеменниках, безбожных и неистовых, – может, лучше прикончить их всех сразу? (Кто-то сделает паузу, чтобы задуматься, до какой же степени *они* — отражение *нас*?) Или о враждебном отношении к гомосексуалистам со стороны тех, кто озабочен даже собственной сексуальностью? Или о том, как удобно, когда всегда знаешь, кто враг; если враг *там*, значит его нет *здесь* и незачем отягощать себя бременем самоанализа, обязанностью вглядываться вглубь себя самого.

Для «эго-сознания», этой тонкой пленки на поверхности обширного моря с мерцающими глубинами, все то, что не попадает в его поле наблюдения, или не существует, или спит беспробудным сном. На самом деле содержимое подсознательного – это энергетические системы, динамичные, активные и вполне способные обойти контролирующую силу сознания. Ориген, один из ранних отцов церкви, винил себя за то, что слишком много думал о юных танцовщицах. Решение проблемы подавления своей Тени он нашел в том, что оскопил себя. Но вскоре обнаружил, что опять думает о танцовщицах. Мог ли мужчина, искренне, истово верующий мужчина, истребить свою сексуальную природу? И если да, чего это стоит, учитывая свидетельства¹¹ недавних скандалов по поводу сексуальных домогательств со стороны священнослужителей? Да и кто они, те духовные авторитеты, которые требуют умерщвления той самой плоти, что им дарована их же Богом? Какая Тень скрывается во всем этом?

¹⁰ Пер. М. Лозинского.

¹¹ Английское слово *testify* («свидетельствовать»), однокоренное со словом *testicles* («яички»), происходит от древнего правила произносить торжественную клятву, держа себя за детородный орган. Это должно было засвидетельствовать, что присягающий клянется самым корнем жизни, и, следовательно, искренность клятвы.

Просто взять и отвергнуть что-то не получится. Наши бессознательные элементы наделены зарядом энергии, позволяющим подняться из темного моря и войти в наш мир, ничуть не потревожив внимание сознания. Если бы это было не так, тогда политтехнологи и рекламисты с Мэдисон-авеню быстро остались бы без работы. В книге «Тайные увещатели» Вэнс Паккард рассказывает, как инструменты и техники завуалированной дезинформации и манипуляции смыслами, разработанные разведслужбами во время Второй мировой войны, жадно перенимала реклама в послевоенное время. В частности, для того, чтобы растормозить подсознательное и стимулировать положительные проекции на свой продукт, спектр которого – от персиков и «Понтиаков» до политиков.

Никто не занимается проекцией сознательно, поскольку это будет явная несообразность. Никто не встает с постели, приветствуя утро с намерением осуществить проекцию. И все же со всей неизбежностью психическая энергия внутри нас, особенно та, что лежит вне спектра сознания, проявляет себя в динамике, которую Эго не способно вместить. Именно так мы влюбляемся, так остерегаемся чужаков и так снова и снова воссоздаем свои эмоциональные истории. Психика – это аналоговый компьютер, содержащий факты личной истории. Загружаясь, он подбирает аналогии, словно бы говоря: «Когда мне уже случалось здесь побывать?», «Что я знаю об этом?», «Что об этом подсказывает мне мой прошлый опыт?». И хотя каждое мгновение совершенно неповторимо, наша психическая система, обслуживающая исторически заряженный опыт и систему тревожного менеджмента, заполняет новое поле опыта данными старого. Поэтому мы проецируем нашу внутреннюю жизнь или ее аспекты на других людей, группы, нации. Соответственно, и пропаганда, политические кампании и реклама в особенности стремятся пробудить позитивные или негативные реакции с нашей стороны. Слишком часто критическая способность «Эго-сознания» вытесняется силами исторического программирования, и новые мгновения жизни со всей неизбежностью вылепливаются под впечатлением старых.

Женщина замечает за собой, что резко негативно реагирует на совершенно незнакомого ей человека, которого она видит по телевизору. (Кто из нас не усматривал позитивной или негативной ауры вокруг знаменитостей, забывая на мгновение, что они совершенно чужие нам люди, которые могут просто играть свою роль?) После нескольких подобных случаев она, наконец, поняла, что мужчина с экрана хмурит брови точно так же, как в ее далеком детстве нахмурилась мать. Прошли десятилетия, на экране был человек другого пола, но достаточно было ему сдвинуть брови, чтобы вызвать сильную аффективную реакцию.

Все то, чего мы не можем или не хотим признавать, то, что не согласуется с нашим представлением о себе, часто дистанцируется от нервного Эго с помощью разобщающего механизма проекции. Поскольку энергия, валентность, проблема теперь сосредоточены «там», нам не нужно разбираться с ними «здесь». Снова мы проецируем несознательно, потому-то наши проекции так сильны, так убедительны. Можно ли представить себе, что все, что мы переносим «туда», берет свое начало «здесь»? Что реальность, которую я наблюдаю «там», – это аспект меня самого? Неудивительно, что она выглядит такой знакомой, такой убедительной! Как нам, современным людям, постичь ту истину и принять тот вызов, о которых напоминает нам древнекитайский текст «Искусство ума»:

Человек стремится познать *то*... Но его способ познания – *это*... Как он может познать *то*? Только совершенствуя *это*¹².

То — внешний мир, который мы постигаем, некое знание о нем проистекает из *это*, внутреннего мира нашей индивидуальной психики. Как же иначе можно познать *то*, окружающий нас реальный мир, как не узнавая больше *это*, наши внутренние процессы, страсти, предубеждения?

¹² Waley. The Way and Its Power. P. 47.

Следовательно, мы вечно возвращаемся к своей собственной Тени и верим, что это нечто внешнее, от чего можно держаться в стороне. С каждой теневой проекцией наше потенциальное отчуждение от реальности становится только шире. Чем больше мы заваливаем других людей нашим внутренним мусором, тем больше полагаемся на искаженное видение реальности. Ведь редко мир или другой человек оказывается именно таким, каким мы ожидаем его видеть. Объявлялись войны, влюблялись люди, отношения завязывались и рвались на теневых проекциях, чтобы впоследствии кто-то недоуменно задал себе вопрос: а ради чего, собственно, все это затевалось? Сколько людей направило свои проекции на принцессу Диану, сколько оплакивало ее безвременную кончину, впоследствии узнав о ее запутанной и беспорядочной жизни? Не было ли это теневой проекцией их непрожитых жизней, поиска чудесного, их бегством от личной ответственности, которая пала на эту бедную, измученную душу? Чем еще питаются сплетня и зависть, как не нашим бегством от себя самих? То, чего мы не знаем или боимся признать, по-настоящему ранит нас, а нередко и других тоже. Как мы увидим позже, очень часто те, кто получает теневые проекции от других, будь то Эстер Прин из «Алой буквы», салемиские ведьмы, дьяволы Лаудона, евреи Польши, гомосексуалисты, целый сонм других мучеников бессознательного, – окажутся оклеветаны, распяты, ошельмованы, отправлены на костер или в газовую камеру или сгинут в полной безвестности. *Они – живое воплощение нашей тайной жизни, и за это мы будем ненавидеть их, оскорблять и уничтожать, ибо они совершили самое ужасающее из злодеяний – напомнили о тех наших сторонах, наблюдать которые нам нестерпимо.* Как ни печально, чем слабее эго-статус, тем больше это влечет за собой крайностей и тем выше потенциал для «категоричных суждений» о других людях, иначе говоря, для нетерпимости и предрассудков.

III Обладание через отождествление

Случалось ли вам ходить на рок-концерт и ловить себя на том, что лихорадка толпы поглотила вас? Особенно если вы предварительно постарались приглушить свое строгое Эго травкой или выпивкой? Кричали ли вы во время спортивного матча на судью или внезапно замечали, что кроете последними словами игроков на поле? (Сам автор, бывший полузащитник, имел удовольствие заработать пятнадцатиярдовый пенальти за неспортивное поведение, пнув противника, ловко прикрывшего его от полета мяча.) Охватывал ли вас когда-либо порыв благородного гнева, испытали ли вы прилив сил и экзальтацию, внезапно ощутив себя служителем некой мощной силы? Теряли вы хотя бы на миг голову от счастья? Вы не ходите на рок-концерты? Тогда, может быть, на политические сборища в Мюнхене? Присоединялись ли вы к толпе линчевателей? К вешателям нацменьшинств? Говорили ли вы: «Мы отправим их всех назад в каменный век»¹³? Вам нравилось когда-нибудь быть «плохим» в полной уверенности, что на самом деле с вами происходит нечто «замечательное»? Выходили гулять по Бурбон-стрит, чтобы взглянуть на всех этих чудаков? Если да, тогда вы на своем опыте узнали, что это значит, когда Тень обладает вами, когда отождествляешь себя с ней.

Рок-группы стремятся пробудить и направить в нужное им русло психологическую потребность молодежи в отделении, не забывая заработать на этом деньги. (Ваша мама не возражала против милашек «Битлз» и «Бей Сити Роллерз», что бы там ни происходило за кулисами. Вот Элвис и «Пинк Флойд» – эти не вызывали доверия.) Политики стремятся эксплуатировать страхи избирателей, чтобы набрать побольше голосов. (Как тут не вспомнить

¹³ Фраза, появившаяся во время войны во Вьетнаме и ставшая крылатой. Ее автор – генерал ВВС США Кертис Лимэй, выступавший за более жесткую позицию в отношении к Северному Вьетнаму. Впоследствии Лимэй утверждал, что эти слова были вставлены в текст его мемуаров «Миссия с Лимэем: Моя история» (Mission With LeMay: My Story) его соавтором Маккинли Кантором. – *Прим. пер.*

девочку с ромашкой из предвыборного ролика Линдона Джонсона? Пока ребенок считает лепестки, на зрителя наплывает кадр с ядерным облаком, а голос с экрана предостерегает от милитаристской политики Барри Голдуотера. Или избирательную кампанию Джорджа Буша-младшего, который пытался отвлечь внимание зрителей от явных промахов во внешней политике и государственного фаворитизма постоянным повторением будоражащей мантры «терроризм»?)

Тень, заполняя нас, как правило, приносит с собой ощущение гигантского прилива энергии. Но как мало знаем мы о том, что эта энергия – аспект нашей же психики. Будучи разбуженной, она способна подчинить Эго и утащить нас за собой силой своей волны. Уильям Карлос Уильямс, практикующий врач и замечательный поэт-имажист, написал рассказ об одном вызове на дом к больному ребенку в Нью-Джерси. Девочка никак не хотела показать свое простуженное горло, несмотря на все уговоры. В конце концов, потеряв всякое терпение, он схватил ее и силой открыл малиновый воспаленный ротик. То, что изначально было милосердным служением ближнему, быстро превратилось в поединок, в яростную вспышку комплекса силы, который имеется в каждом из нас. Хорошо сделав свое дело, довольный собою как врач, он печально размышлял потом, как грубостью пересилил испуганного и беспомощного ребенка.

Так ли уж был неправ Вильям Блейк, когда заметил, что в христианской апологии Джона Мильтона «Потерянный рай» единственный персонаж, привлекающий своей энергией, – это Сатана. Как следствие, «не ведая того, сам Мильтон был на стороне Врага». Не потому ли, что Мильтон заряжался энергией от Архиврага и, в свою очередь, не устоял перед его чарами? Самые сильные строки, место центрального персонажа, средоточие проникновенной энергии – все отдано Князю Тьмы, а не поистине бесплотным ангелам. У моего аналитика в Цюрихе на стене в гостиной висит шуточная картинка, на которой изображены двое на прогулке. Они вот-вот столкнутся на перекрестке: один из них священник, с ухмылкой выгуливающий чертенка на поводке, другой – ухмыляющийся черт, у которого на поводке маленький священник. Это братья, хотя сами того не знают.

А сколько зла, умышленного или неосознанного, было совершено самыми обычными гражданами, подхваченными приливом подобных энергий? То, что отрицается нами внутри себя, назначает нам встречу во внешнем мире, так или иначе, раньше или позже. Оказаться под властью Тени – значит привносить в мир масштабную энергию. И стоит ли удивляться, что подчас это оказывается так соблазнительно. Собирать черепки порой доводится нам самим; а бывает, что черепки эти собирают для нас другие. И нет среди нас никого опаснее праведника, не критично уверовавшего в то, что он прав, ибо такие менее всего способны распознать вред, который несут с собой в этот мир. Разве не американский майор сказал на руинах вьетнамской деревушки Бьен Тре: «Нам пришлось разрушить эту деревню, чтобы спасти ее». Он не увидел никакого конфликта ценностей в своих словах. Один из вернейших признаков того, что мы оказались во власти Тени, – логические объяснения, которые у нас всегда наготове, чтобы скормить их нашей совести.

IV Интеграция в сознание

Согласитесь, это немалое потрясение – встретиться лицом к лицу со своим врагом. Кто не помнит слов мультяшного персонажа Пого, который, перекрутив известное высказывание адмирала Пери, в одну фразу вместил всю, на первый взгляд, благородную миссию во Вьетнаме: «Мы встретили врага, и он – это мы»? Как тут не сбежишь от подобной встречи?

Прожив всю жизнь, обвиняя других, нам крайне трудно наконец-то признать: единственный персонаж, неизменно переходивший из сцены в сцену бесконечной мыльной оперы, которую мы зовем жизнью, – это мы сами. Неизбежный вывод: мы в значительной

степени ответственны за то, как эта драма разворачивалась. Но только кого из нас не собьет с толку подобное открытие, не смутит или даже не унизит? Возможно, в этом кроется причина, почему мы не спешим с признанием нашей Тени? Совсем как в той старой шутке, которая в ходу в Филадельфии: «Квакеры пришли в Пенсильванию с добром и нажили его там немало».

В конце концов, у кого найдется желание посвятить силы и энергию анализу содержания своих снов, подмечая в них корректировку руководству Эго, которая еженощно происходит внутри нас? Кому захочется увидеть себя в двусмысленном положении во сне – театрализации того, что мы заглушаем в сознательной жизни? (Фрейд как-то сказал, что его теории отвергаются людьми днем и сняты им по ночам.) Кто захочет признать, что супругу или детям видней со стороны какие-то наши черты лучше, чем нам самим? Кто захочет, чтобы цыплята наших поступков вылупились в нашем дворе или в наших детях? Но, как признавали древние и как показывает весь ход истории, отвергнутое или оставленное без внимания будет и дальше играть свою роль и в нашей жизни, и в жизни других. Наблюдение Джорджа Сантаяны: то, что забыто из прошлого, обречено на повторение, – прописная истина, которую всем нам, хочешь не хочешь, однажды доведется признать.

«Но ведь мы хотели как лучше», – протестуем мы и уверяем, что стремились к самопознанию. Кто в силах снести эту тяжесть: увидеть себя в широком диапазоне человеческих качеств? Разве не наш брат Эдип, узнав всю правду, ослепил себя и просил быстрой смерти? И все же... все же, подобные моменты сокрушенного тщеславия заключают в себе и семена исцеления, более широкого сознания и искупления истории. В эти мгновения встречи со своим отражением в зеркале, когда смутно различаешь в темном стекле неясные, но более полные очертания своей природы, мы можем претендовать на большую человечность, более широкое сознание и, честно говоря, на то, чтобы стать чуть менее опасными для окружающих.

Тень, безбрежное море внутри нас, нельзя измерить с помощью какого-либо лота. Но некие отмели, некие проливы и течения могут открыться вдумчивому и наблюдательному мореплавателю. То, что я отвергаю внутри, рано или поздно появится в моем внешнем мире. Чем лучше я могу распознать все то, что работает внутри, тем меньше вероятность, что этот материал придется проигрывать во внешнем мире. Как пророчески напоминает Юнг, отвергаемое внутри имеет все шансы вернуться в облике судьбы. Попробуйте вообразить, что «судьба», казалось бы, решительно устремленная куда-то вперед, может узами родства притягиваться обратно к нам же. (Немалое потрясение, наверное, – выяснить, к примеру, что в браке ты уже не один десяток лет проигрываешь сценарий родитель – ребенок, что сам выбор партнера был сделан в точности для того, пусть даже бессознательно, чтобы воскресить этот сценарий. И как приятно понимать, что мы способны раз за разом саботировать свои очевидные цели, подчиняясь архаическому стремлению к отвержению того, что, казалось, заранее уже уготовано для нас?)

Наделять Тень большей сознательностью – всегда смирять себя, но также и расти, поскольку в ней мы начинаем признавать значимость нашей более полной человеческой природы, находить общий язык и сотрудничать с ней – подобное раздвигание границ откровенно потребует от эго-сознания куда большего, чем оно привычно находит в своей зоне комфорта. Но это помогает нам в нашем росте. Юнг как-то заметил, что все мы ходим в обуви, слишком тесной для нас. Сменить ее на более просторную – это постоянный вызов и призыв к росту. Звучит просто и понятно, но как много это потребует от нас! Продолжая, Юнг отмечает, что поставленная перед нами задача сводится не столько к достижению *добродетельности*, ибо добро, которое мы делаем, вполне может происходить все из тех же теневых комплексов или иметь непреднамеренные последствия, сколько к *целостности*. А к целостности невозможно прийти без принятия противоположностей. Вне всяких сомнений, вопло-

щением целостности «служит Я, проявляемое в противоположностях и конфликте между ними... Значит, путь к Я начинается с конфликта». Мы носим эту громадную полярность внутри себя. Некоторые из нас бегут от такого напряжения, другие находят силы, чтобы объять его. Патриарх американской поэзии Уолт Уитмен писал: «По-твоему, я противоречу себе? Ну что же, значит, я противоречу себе. (Я широк, я вмещаю в себе множество разных людей.)». И это можно сказать обо всех нас. Именно это делает нас интересными. Постепенно узнавая расколотые, погребенные в глубинах, проецируемые части нас самих и признавая их своими, мы углубляем путешествие и обеспечиваем себя работой на всю жизнь. Сколько бы проблем ни сулила тeneвая работа, это единственный способ пережить и личное психологическое исцеление, и исцеление отношений с другими людьми. Этот труд приведет нас не к более удовлетворенному Эго, но к более уверенному движению Эго в сторону целостности. Тeneвая работа, которой мы порой избегаем, является, тем не менее, путем к исцелению, личностному росту и одновременно к исправлению общества. *Тиккун олам*, или исцеление мира, начинается с нас самих, начинается с того, чего мы не хотим знать о себе. С течением времени этот честный и пристальный осмотр выходит за рамки нас самих, чтобы коснуться тех, кто нас окружает. Принятие своей личной тени ускоряет исправление мира.

Глава 2

Смятение Павла

«Ибо не творю я добро...»

Ибо не творю я добро, как мне бы хотелось, но вместо того я творю то самое зло, которое не хочу совершать¹⁴.

Послание к Римлянам св. ап. Павла

«Каково главное положение учения Будды?» Мастер ответил: «Не делай злого, а совершай то, что доброе». Бо Цзюйи сказал: «Так это знает и трехлетний младенец!» Мастер возразил: «Можно знать и в три года, а не делать даже в восемьдесят». Поклонившись, поэт удалился.

Из бесед Даолина

Веря, что имеем представление о добре, мы не совершаем его – почему? Да и, в сущности, что есть *добро*? Как оно определяется и кем? Будучи нередко функцией контекста, восприятия и нормативного морального кода, добро переменчиво и порой трудно различимо. Иногда добро порождает непредвиденные последствия, вовсе не добрые. Но, собственно, затруднение состоит в том, что все мы порой наталкиваемся на противоречие между нашими предполагаемыми ценностями и нашим поведением – затруднительное расхождение между тем, чего мы ждем от себя, и последствиями наших поступков.

Мы уже видели, что наша теневая жизнь часто берет верх из-за того беспокойства, которое возникает, когда действительно оказываются затронуты какие-то болезненные моменты, поэтому мы *избегаем, вытесняем, расщепляем, проецируем на других и рационализируем*. Это наши элементарные, первичные защиты против всего того, что кажется угрожающим нашему беспокойному или незрелому Эго. Наше взросление как существ нравственных и психологических обязывает нас все больше и больше познавать свою Тень и работать с ней, постоянно испытывая напряжение сознания и проявляя смелость. Но неужели на этом все и исчерпывается – больше желания, больше настойчивости? Можно ли с Тенью *разобраться*, так сказать, если мы потрудимся как надо и сколько надо? И что в ней еще может быть такого, лежащего на пути столь приятной фантазии, что так настойчиво, даже ожесточенно противится нашим лучшим намерениям?

Хотя я знаю добро или верю, что знаю, но не совершаем его. Почему? Является ли это нравственным изъяном? Врожденным пороком всякого существования? Следствие слабой, шаткой, медлительной воли? Есть ли это грех¹⁵? Павел использует греческое слово *акрасия*, которое можно перевести как нравственное непостоянство, слабость воли, когда человек знает о чем-то, что это добро, сознательно к нему стремится, но поступает совсем по-другому. Павел использует это слово в своем Послании, отстаивая активную сексуальность в браке, чтобы одному партнеру не впасть в искушение супружеской неверности с другим (1 Коринфянам 7: 5). Во Втором Послании к Тимофею (3: 3) то же самое слово используется для предостережения, касающегося последних дней, когда люди будут «нелюбящими, зло-

¹⁴ Здесь и далее Новый Завет цитируется в переводе на современный русский язык по изданию Всемирного Библейского переводческого центра. – *Прим. пер.*

¹⁵ Не лишним будет вспомнить, что этимология слова «грех» в древнееврейском языке восходит к терминологии стрельбы из лука и означает «промахиваться, не попадать в цель». В таком виде это звучит уже не столь осуждающе, ибо кто из нас наделен достаточной остротой глаза, твердостью руки и неослабным вниманием, чтобы раз за разом попадать только в яблочко?

памятными, клеветниками, *необузданными*, жестокими, ненавистниками добра». Очевидно, что для Павла расхождение между намерением и выбором – это действие греха, проявляющегося, в его понимании, в оставлении духовных устремлений.

Так откуда же это упорствующее расхождение, этот разрыв между намерением и результатом?

1. Есть ли это расхождение со своеобразным проявлением нашей *нарциссической воли*? Подобная радикальная способность избирать что-то иное, чем добро, по убеждению некоторых, есть наша глубочайшая и полнейшая свобода. Почему же тогда мы страдаем от этой свободы, как от болезненного противоречия?

2. Является ли это *высокомерие* часто встречающимся самопревозношением Эго – верить в то, что Эго знает, что лучше, – когда фактически мы всегда знаем недостаточно о неоднозначных последствиях наших решений? Как часто мы тешим себя иллюзией, что принимаем важные, тщательно взвешенные решения вполне осознанно, когда фактически остаемся в тисках сил, диктующих нам свой собственный выбор? Или находим рациональное объяснение, или же лицемерим, сталкиваясь с нашими инстинктами, или отвергаем дружеское предостережение – остерегаться тех или иных отношений, в которые мы сами же впускаемся. Выбор сделан, музыка заказана, и музыканты подсчитывают выручку. Они видят то, чего мы, очевидно, не можем видеть.

Вспоминается, как я однажды присутствовал на одной профессиональной конференции. Ее академическая часть была отведена под весьма содержательный доклад о психодинамике нарушения межличностных границ, в которых отношения психотерапевта и его клиента выходят за рамки собственно терапии. Докладчица подытожила свое выступление, процитировав признанного специалиста в этой области, рассуждавшего примерно следующим образом: подобный постыдный поступок возможен тогда, когда совершивший его подвержен психической «инфляции», непомерно раздутому самомнению. Когда ни минуты не сомневаешься в том, что «все под контролем», писал специалист, тогда очень удобно находятся и самые веские обоснования подобному нарушению профессиональной этики. Затем последовал перерыв на обед, а после обеда рабочая часть собрания началась с зачитывания письма от смежного профессионального сообщества, в котором сообщалось о наложении жестких санкций на этого же эксперта за тот самый проступок, о котором он писал, – эротическую связь с пациентом. Вот оно высокомерие убежденности в том, что мы знаем, что делаем. Долго в зале никто не мог проронить ни слова.

3. Есть ли это «первородный грех»? Те из нас, которые склонны все понимать буквально, считают образ падения из Книги Бытия прямым указанием на начало нынешнего состояния человечества, запятнавшего себя на все последующие времена. Наше страдание с той поры – наказание за подобное нарушение божественной воли. Другие, наделенные менее конкретным складом мышления, рассматривают эту историю как архетипическую метафору, намекающую на некий изъян в нашей природе, склонность ошибаться существа, во всем далекого от совершенства. Для кого-то еще падение – необходимый шаг от наивности и инфантильности к самосознанию и способности к нравственному выбору. В таком понимании это будет уже *felix culpa*, или блаженная вина, поскольку она несет в себе дар более дифференцированного сознания как результат преступления. В любом случае, как ни понимай метафору «падения» или «первородного греха», врожденная способность к своеобразному выбору – это наше общее состояние.

Все эти годы фундаменталистская позиция остается яростно-назидательной («просто скажи „нет“») и осуждающей, постоянно призывая Эго ко все большему контролю. Платон предлагает совсем иной подход в этом вопросе. По словам Сократа, он утверждает, что никто из нас не станет сознательно, по доброй воле совершать зло, а если и совершаем, то лишь потому, что не ведаем о добре. При этом особая роль отводится образованию, особенно в

области этики. Платон отвергает возможность намеренного совершения зла. Достоевский критикует этот посыл в «Записках из подполья», делая вывод, что Сократ безнадежно наивен. В нашей истории, отмечает он, полно примеров тому, как добровольно и даже с радостью обрушивали крышу своего дома себе же на голову: «... человек может нарочно, сознательно пожелать себе даже вредного, глупого, даже глупейшего, а именно: чтоб иметь право пожелать себе даже и глупейшего и не быть связанным обязанностью желать себе одного только умного»¹⁶. Сложно принять посыл Достоевского, согласно которому желание преколдовать нравственному водительству со стороны других людей является врожденной извращенностью нашей натуры, скорей уж это наибольшая из наших добродетелей, потому как не дает нам превратиться в программируемых роботов. Но возможно, он и прав.

Вспомним и то, что Мигель де Унамуно, словно вторя Достоевскому, называл «трагическим чувством жизни», признавая существование этого зияющего провала между намерением и его плодами. В классической литературе запечатлено немало примеров непрекращающегося конфликта судьбы и предназначения и зажатого между ними человеческого характера. Судьба порождает данности, в которых мы должны работать, в то время как предназначение представляет «волю богов», призыв к полнейшему воплощению наших способностей. В центре этой коллизии – человеческая чувствительность, падкая к самопревозношению (*губрис*¹⁷), склонная к наделению привилегией своего искаженного, преломленного видения (*гамартия*) и тем самым к решениям и выбору, которые пойдут ей же во вред. Из этого столкновения многообразных влияний возникают превратности выбора и его двусмысленные итоги. Этот парадокс подытожен словами Эдипа: «Аполлон навлек на меня эту участь, но рану получил я от своей же руки». Классическая трагедия словно говорит нам еще раз: несмотря на всю уверенность нашего Эго в каждом отдельном моменте, мы *всегда* знаем недостаточно, чтобы знать, что мы недостаточно знаем. Ключ же к достижению подобного смирения в том, что греки называли *анагнорисис*, или «признание». Из подобного уничтожения Эго, как уверяли великие трагики, только смирение перед богами и благочестивая осторожность прежде любого выбора оказываются действительно надежной опорой, чтобы жить сознательной жизнью.

Вспомним и знаменитый платоновский образ пещеры, где люди представлены закованными в цепи, их лица обращены к внутренней стене. Видя, как тени танцуют на этой стене, мы делаем для себя вывод, что реальность – то, что видится в этом отражении. Философия, как утверждал Платон, с ее тщательностью умозаключений окажется тем орудием, которое разобьет цепи, освободит узников и повернет их к свету реальности. (Возможно, уже в наши дни такой шанс представился бихевиоральной психологии и психиатрии. Антипсихотик «Торазин» был назван в честь бога Тора с тем расчетом, что это лекарственное средство сможет разбить цепи безумия.) Человечество продолжает хранить надежду на освобождение от неведения, притом что Тень проникает и в наш сверхрациональный, сверхсуверенный век. Но если не забывать о том, что наша способность к самообману не ослабевает, а конфликты между намерением и результатом продолжают множиться, мы, пожалуй, и до сего дня можем считаться узниками пещеры Платона.

Невозможно более игнорировать ни силу бессознательного, ни его постоянные вмешательства в нашу жизнь. Поэтому мы обязаны подходить к вопросу о Тени с позиции *глубинной психологии*. Глубинной она называется потому, что основывается на уважительном

¹⁶ Цит. по: Достоевский Ф. М. Собр. соч. В 10 т. М.: Худ. лит., 1957.

¹⁷ Губрис – от др. – гр. hubris – «спесь, высокомерие». Как категория древнегреческой драмы стоит в одном ряду с *катарсисом* и *немезисом*. Классический пример одержимого губрисом – царь Дарий из трагедии Эсхила «Персы». Во время шторма ураганный ветер разрушил понтонный мост, который персы пытались построить через пролив Геллеспонт. Чтобы наказать непокорный пролив, Дарий приказал «высечь его кнутами», что и было сделано. За *губрисом* неизменно следовал *немезис* – возмездие за попытку стать вровень с богами. – Прим. пер.

отношении к динамическим силам бессознательного и работе с ними. Современная психология по большей части не идет вглубь, ограничиваясь работой с поведением, подкреплением стратегий Эго и/или оказанием медикаментозной помощи, порой с неплохим результатом. Но закоренелые проблемы нашей жизни остаются незатронутыми, поскольку эта задача – как действительно нам стать собой и жить неподдельно своей жизнью – простирается куда шире, чем многообразие наших повседневных патологий. В программе «Двенадцать шагов анонимных алкоголиков»¹⁸ говорится об этом так: то, чему сопротивляешься, упорствует. *Проблема с бессознательным в том, что оно бессознательно.* Мы не знаем, что это такое, как оно работает. Желание проследить его проявления в наших биологических паттернах и в нашей компенсаторной сновидческой жизни стала настоящей потребностью, притом что люди в своем большинстве просто не хотят браться за эту работу. Скрытая работа бессознательной Тени продолжается, замечают они ее или нет.

¹⁸ «Двенадцать шагов анонимных алкоголиков» – программа духовной работы, призванная избавить человека от алкогольной зависимости. Практикуется в группах общества Анонимных алкоголиков (АА). Программа опирается на признание своего бессилия перед алкоголем и принятие помощи Свыше. – *Прим. пер.*

Психика как скопление центров

Если мы начинаем вглядываться в проблему Тени: почему мы не совершаем добра, когда убеждены, что знаем добро, – мы вынуждены вглядываться внутрь себя, чтобы увидеть работу невидимых сил. В противоположность фантазии Эго о своей независимости, о царственном месте на престоле сознания мы, скорее, постоянно оказываемся в присутствии дискретных энергий, со своей жизнью и исторически движимыми программами, о которых мы имеем лишь скудное представление. Открытие глубинной психологии заключается в том, что наша психика состоит из бесконечного числа подобного рода дискретных энергий: некоторые из них организованы вокруг определенного опыта, образуя «комплекс», а другие претворяют в жизнь программу, когда мы добиваемся желаемого или уклоняемся от предполагаемого вреда. Это мало похоже на самодержавное правление Эго за стенами неприступной крепости, скорее, оно ежедневно подвергается набегам этих фрактальных энергий, и ежедневно наше царство оказывается в положении покоренного народа. *Мы не есть цельность – мы множество.* (Вспомним, как Уолт Уитмен провозглашал, что он бесконечен и содержит множества, что он в вечном противоречии сам с собой. Вспомним и Адама Смита, описывавшего в «Богатстве народов», как даже регулируемые экономики управлялись «невидимой рукой».)

Да и само Эго – один из таких комплексов, сгусток энергии, который привязан к истории и находится в ежедневном приращении с самого первого дня жизни. Когда кто-то зовет вас по имени, в движение приводится вся ваша личная история. Скажем, сейчас ваше Эго читает эти строки, те самые, что в этот момент пишет мое Эго. Наши Эго соприкасаются благодаря магии языка и мысленного фокуса. Эго способно предложить немало даров – сознание, внимание, фокус, интенциональность и до определенной степени постоянство. Но не будем забывать и о многих других «чинах и властях», занимающих нашу психологическую совокупность, в любой момент какая-то из этих автономных сил может узурпировать трон Эго. Не исключено, что мое следующее слово послужит пусковым сигналом для одной из этих низших сил, и тогда она набросится на царство вашего сознания, как шайка разбойников, неся с собой новые беспорядки.

Каждый из нас переживал прилив энергии, соматических перемен, возможно, сопутствующего поведения при встрече со стимулом независимо от того, был этот стимулятор сознательным или нет. К примеру, приглашение выступить перед аудиторией у большинства людей вызывает приступ беспокойства. Почему? Неужели такое приглашение таит в себе угрозу? Едва ли, разве что в самом крайнем случае. Но боязнь раскрыться, вероятность вызвать неудовольствие других, страх унижения связан с самыми ранними переживаниями уязвимости ребенка и его зависимости от доброй воли тех, кто его окружает. Мы далеко ушли от тех зависимых дней, но их заряженный остаток, словно привидение, продолжает обитать на нашем психологическом подворье.

То, что мы называем *Тенью*, в таком случае является суммой всех этих разрозненных энергий, действующих бессознательно, а значит, автономно или же бросающих вызов тому, какими мы сознательно хотели бы видеть себя. Поэтому добро, которое мы творим, нередко окрашено скрытой программой, тайным сговором, манипулятивными мотивами.

Осознавая свою непрочность, Эго рефлексивно прибегает ко всевозможным уловкам, чтобы отстоять свою территорию. Безусловно, самая распространенная, самая действенная оборонительная стратегия из используемых для защиты Эго – *отрицание*. Все мы обладаем обширными областями отрицания. Если бы сознание обследовало каждый тайный закоулок нашей с вами истории, при этом раз за разом спотыкаясь о Тень, оно бы давно утратило покой и сон. Поэтому, говорим мы, меньше знаешь – крепче спишь. И все же незнаемое лишает

нас сна, и это нам тоже хорошо известно. У отрицания есть союзник – *уклонение*. У всех нас есть обширные области жизни, которые воспринимаются нами как угрожающие или беспокоящие, поэтому мы стараемся обходить эти области круглым путем. Особенности типологии, к примеру, заставляют нас выпячивать одни сферы реальности и уклоняться от других. Если, скажем, я отношусь к интуитивному типу, тогда для меня сущим мучением будет заполнять квитанции или делать ремонт в доме. Если я – осязающий тип, то вряд ли я буду склонен витать в облаках, скорей, постараюсь добиться устойчивого положения на земле. В таком случае мне будет легко управляться с сиюминутными фактами, теряя из виду широкую перспективу. Рано или поздно теневое присутствие так называемых «малых функций» восстанет, чтобы бульдожьей хваткой вцепиться нам в задницу.

Вероятно, следующим в этом ряду будет *вытеснение*, рефлексивное усилие не дать всплыть на поверхность неприятной правде. И хотя это бессознательный эго-защитный механизм, забыть об угрозе не означает избавиться от нее, как мы убеждаемся всякий раз, не заплатив вовремя по счетам. Близко к нему *подавление*, когда я сознательно отгоняю мысль о ноющем зубе, чтобы не испортить себе настроение на целый день. И как мы видели раньше, те части моей бессознательной жизни, которые мне кажутся проблематичными, я могу также *проецировать* на других, чтобы таким образом не признавать своим этот момент в собственной жизни. Вот потому-то сучок в глазу ближнего, как неслучайно подметил Иисус, оказывается куда приметнее, чем бревно в своем.

Все эти стратегии «тревожного менеджмента» можно отнести к общей категории *диссоциативных* механизмов. В 1920-е годы Юнг разработал типологию интроверсии – экстраверсии с варьирующимися функциями мышления, чувствования, ощущения и интуиции. Хотя мы наделены всеми этими функциями, преобладает одна, и мы склонны полагаться на ее избирательную силу и избегать непростых проблем со стороны менее развитых функций. К более жестким формам диссоциации можно отнести *амнезию*, *состояние фуги* и даже синдром *множественной личности*¹⁹, которыми индивид защищает себя от болезненного содержания, создавая альтернативную реальность и укрываясь в ней при необходимости. (Пример «состояния фуги», то есть психологической реакции бегства, – фильм «Агата»²⁰. Как предполагают создатели фильма, таинственное исчезновение автора таинственных романов Агаты Кристи в начале прошлого века сразу после того, как ей стало известно, что муж собирается уйти к другой женщине, было фактически состоянием фуги. Тем самым она отделила себя от обеспокоенной сознательной идентичности ради более приемлемой альтернативы. Говорили, что она какое-то время странствовала по сельской Англии, находясь словно бы в некоей эмоциональной дымке, прежде чем ее опознали и постепенно привели в чувство. О подобных случаях непреднамеренной потери сознательной идентичности без какого-либо физического повреждения сообщалось уже неоднократно, и почти все они были спровоцированы определенной травмирующей эмоциональной ситуацией.)

Любопытно, что апостол Павел близко подходит к этой идее диссоциации, даже к идее «альтер эго». В «Послании к Римлянам» (глава седьмая) он рассуждает следующим образом: «Я не ведаю, что делаю, вернее, я делаю то, что сам же ненавижу. И если я творю то, чего сам не желаю <...> Но, на самом деле, не я все это делаю, а грех, живущий во мне». Здесь *грех* становится *alter*, дискретным центром, отстоящим от Я как центра. Павел, даже не

¹⁹ Синдром множественной личности в настоящее время называется «синдром разобщенной идентичности». Расщепленные «идентичности» вне Эго называются «альтер эго». Кавычки мои, чтобы показать различные смыслы слова Я в борьбе Павла с Я, которое знаю, и Я, которого не знаю.

²⁰ Фильм, основанный на подлинном событии в жизни Агаты Кристи. В 1926 году знаменитая писательница отправляется на курорт в сопровождении американского журналиста, но неожиданно исчезает. Авторы фильма предлагают свою версию того, чем были заполнены одиннадцать дней ее отсутствия. Главные роли в фильме сыграли Дастин Хоффман и Ванесса Редгрейв. – *Прим. пер.*

будучи посвящен в понятия глубинной психологии, интуитивно приходит к заключению, что существует некая энергетическая система, отдельная от волеизъявления Я, мнимого центра сознания. Слово *Сатана* происходит от еврейского слова «противник», а *дьявол* — от греческого «осыпающий ударами». Это свидетельствует о том, что древние пришли к пониманию многообразия человеческой души и присутствия теневого «антагониста» внутри. Но вместо признания подобного антагониста работой некоей потусторонней силы, того же Князя Тьмы, глубинная психология утверждает, что эта противостоящая энергия *есть* мы, а мы *суть* она. Как признается мильтоновский Сатана, «Куда лечу – там Ад, и сам я Ад».

Фрейд обозначил энергию, которая так часто отделена и разрушительна для эго-сознания, как Оно. Первоначально по-немецки это *Das Es*, или Оно, *natura naturans*, затем *Das Ich*, или Я, и *Das Über-Ich*, или *Сверх-Я*, «то, что стоит над Я». В оригинальном немецком тексте заметен конфликт между *natura naturans*²¹, нормативными предписаниями культуры, и нервным сознанием, мечущимся вперед-назад в попытках осчастливить обе стороны, неизбежно порождая невроз, то есть болезненное расщепление при обслуживании этих соперничающих планов.

Исключительно полезным оказался вклад Юнга в идею *комплекса* — осколка личности, прикрепленного к квантому энергии фрагмента истории, содержащего микропрограмму. Поэтесса Марта Грант шутливо описывает свое взаимодействие с подобными фрактальными сущностями как встречу с «Комитетом»:

Опять этот шумный невежда, один из немногих,
Упрямых комплексов неуправляемая группа,
Мой внутренний судья, мой личный комитет
Пытается руководить моею жизнью...

Как укротить их, непослушных? В этой борьбе
Я постоянно, и ей не видно ни конца, ни края.
Упрашиваю, умоляю и так и сяк, и все напрасно,
В отчаянии вступаю в пререканья, но этим только
Распаляю их упрямство и решимость.

От них не скроешься ни дома, ни в дороге.
Вот у психолога со мной они сидят,
Сочувствуя, заламывают коллективно руки.
При этом хмыкают, запоминая все, что надо.

Настало время, и вот уже мой личный комитет
Занялся подведением итогов.
Я слышу, как они шуршат, подобно мышкам,
Бумаги перекладывая рьяно, и даже больше —
С улицы желающих зовут на этот суд²².

У всех нас есть подобный «комитет», притом что сами мы нисколько не сомневаемся, что за нами остается место генерального директора нашего частного предприятия.

²¹ *Natura naturans* (лат.) – творящая, действующая природа. Термин, впервые употребленный Ибн Рушдом, обозначает божественную сторону Бога, вечную, неизменную и незримую. Для европейской философской мысли *natura naturans* — природа как активный творческий субъект, предмет изучения для натурфилософии. – Прим. пер.

²² Цитируется с личного разрешения автора.

Метафора *комплексов* позволяет нам говорить об этой бесконечной делимости психики с ее множественными программами. На коллективном уровне, как нам предстоит увидеть, эта идея Тени и ее космического отсвета ставит перед монотеизмом проблему «теодицеи», которую успешно обходят дуализм и политеизм. К чести последнего нужно отнести то, что он открыто признает противоречия, изначально присущие всем формам жизни. Жизнь *как таковая* изначально противоречива и конфликтна, и любое мировоззрение, которое стремится обойти эти противоречия, идет на заведомый обман. Для политеизма «решение» этой проблемы заключается в вездесущей активности многоликих и вполне несходных между собой богов, и это свидетельствует о почтительном отношении к сложности и противоречивости космоса. Такой пантеон неограниченных сил не страдает от противоречия, потому что почитаются все формы. (При этом нужно все время помнить, что эти мнимые противоречия и противоположности в нашем понимании Вселенной возникают только из-за нервной склонности Эго к согласованности. Если все сущее просто *существует*, тогда нет противоречия и нет нужды в его объединении с помощью некоего единого принципа.)

Согласно восточной богословской традиции, проблема зла и проблема противоположностей – заблуждение Эго. Корень проблемы именно в фантазии самовластия Эго, отделяющего себя от потока жизни и стремящегося подчинить себе космос. Ниспровергнуть заблуждения Эго – вот в чем заключается проект буддизма и индуизма. В западной же богословской традиции, будь то христианство, иудаизм или ислам, Другой выставляется в негативном свете, как «злой», искушающий нас «грешить». И это искушение такое вездесущее, способное просачиваться теневыми программами даже в наши «добрые дела», что мы «спасаемся» только благодатью или благоволением божества. (Монах Мартин Лютер сражался с этой дилеммой, сознавая, что даже в лучшие свои мгновения он не был свободен от нарциссических программ. Следовательно, делает он вывод, возможно лишь «оправдание верой», а не накоплением нравственно окрашенных «добрых дел».) Благодать, как в свое время определил ее Пауль Тиллих, – это признание факта, что в конечном итоге нас принимают, несмотря на нашу неприемлемость.

Фундаментализм во всех своих формах только запутывает эту проблему, лихорадочно подталкивая Эго к все большему контролю («Просто скажи „нет“»). Но если бы эта конкретизация Эго действительно работала, мы бы не видели стольких телепроповедников, отправших от благодати, стольких оскандалившихся священников, такого неподдельного душевного смятения, опошленного простым морализаторством и неумным публичным позерством. Увещеваний Эго, как оказалось, хватает ненадолго, сколь решительно ни было бы настроено само это Эго. Такая стратегия только загоняет Тень вглубь и еще более заряжает ее энергией. Помните, как раннехристианский богослов Ориген оскотил себя, чтобы очиститься от нежелательных мыслей? Уже очень скоро его мысли снова были о танцовщицах. По крайней мере, Августин, когда молился о ниспослании ему целомудрия, просил Бога не спешить с исполнением просимого: «О Боже, сделай меня целомудренным, но не сию минуту». Августин хотя бы уважал Тень как часть себя, он не думал, что хирургическое вмешательство избавит его от искушений и природного влечения.

Сближение религии и психологии

В таком случае с чем же мы остаемся? По здравому рассуждению мы должны принять иной подход к Эго, начать диалог с этими дробными частями самих себя. Это диалог, или то, что Юнг называл *Auseinandersetzung*²³, или целенаправленный отбор, который должен длиться всю жизнь. Здравомыслие, возвышенное сознание – это собеседование, посредничество среди этих обособленных энергий. Получится ли у нас когда-нибудь проделать эту работу до конца? Сможем ли мы когда-нибудь делать добро так, как это видится нам, на надежном, прочном основании? Способны ли мы разрешить затруднение Павла? Конечно, нет. Нам нужно избавиться от этой самонадеянной фантазии, ибо она еще сильнее запутает Эго. Скорей, наше Эго призвано к непрерывному диалогу, самоанализу, переосмыслению, к неизбежному смирению, о котором говорил римский поэт Теренций, когда не чуждо «ничто человеческое». Тогда на какое-то мгновение мы станем сознательны.

Признание масштабности этого проекта неизбежно возвращает нас не только к задаче психологии, но и к задаче религии. Центральным для религиозного прозрения, религиозного опыта и для психологического восприятия является сознательное признание и принятие своих ограничений, знание того, что мы недостаточно знаем. И это прозрение далеко не так преуменьшает Эго, как его радикальная постанова в центр мироздания. Нас приводит в трепет необъятность, таинственность космоса и непостижимая тайна нашей души. Трепет – веха как для религиозного опыта, так и психологического постижения. (Вспомним Иова, прообраз смиренного сознания.) Только смиренное сознание, раскаявшееся в своей гордыне, может оказаться возвеличивающим психологически и духовно.

Возвращаясь к той профессиональной конференции, где открылось, что наш коллега-«эксперт» имел сексуальные отношения с пациенткой, нужно признать, что все мы сопричастны его падению. Кое-кто тут же поспешил осудить его, заклеить за это прегрешение, разоблачить его несостоятельность как специалиста. Мне же подумалось, что всем нам нужно разойтись по нашим комнатам и смиренно поразмышлять о крайней запутанности человеческой природы, о том, что все мы скользим по опасно тонкому льду и так часто проваливаемся в бездну нашего беспамятства и незнания, забывая о нашей гордости, нашей сложности и нашей противоречивой душе.

И вот почему, хотя мы знаем добро или верим, что знаем, но не делаем добра. Вот как об этом говорится в одной старой еврейской притче: как-то жители одного местечка пожалели одинокого старика и решили придумать ему занятие, чтобы тот не заскучал и от тоски не умер. Посовещавшись, они назначили его часовым у въезда в свое местечко ожидать прибытия Машиаха. Проведя немало суровых лет и зим на своем одиноком посту, он вернулся в городской совет и пожаловался на тяготы несения службы, на что ему было сказано: «Но посуди сам, зато у тебя есть постоянная работа!» Вот так и у нас отныне и впредь – стремиться узнать правильное, *если оно существует*, и поступать правильно, *если мы сможем*. Это тоже постоянная работа – теневая работа.

²³ *Auseinandersetzung* (нем.) – дословно «ставить одно лицом к лицу с другим». Диалог между психоаналитиком и пациентом. К. Г. Юнг использует этот термин в значении диалектического взаимодействия отдельных, но взаимосвязанных сторон реальности. – *Прим. пер.*

Глава 3

Столкновение с собой

Индивидуальная Тень

Процесс примирения с Другим в нас стоит потраченного времени и усилий, ибо таким образом нам удастся познать те грани нашей природы, указать на которые мы не позволим никому другому и которые сами ни за что не признаем.

К. Г. Юнг

*Ступни у сыновей
С отцом в один размер,
А участь матерей –
Для дочери пример.*

Ларри Д. Томас

Говорят, что я когда-то был эксгибиционистом. От самого моего рождения и до возраста двенадцати лет мы жили примерно в квартале от тракторного завода «Эллис-Чалмерс». Как-то в полдень, когда на обед в местную столовую шли заводские секретарши, как раз мимо нашего дома, я разделся догола и, как потом мне рассказывали, стал петь и выплясывать перед ними. Услышав их хохот, мать выбежала из дома и, сгорая от стыда, потащила меня прочь с веранды. Смутила ее не только моя нагота – еще больше ее раздосадовало то, что я привлек внимание к себе, к нам, к ней. Уже очень скоро я превратился в буквально патологического интроверта, научившись не привлекать к себе внимания. Не только к телу, не просто пением – вообще привлечь к себе внимание было вне закона.

Я понимаю теперь, что жизненные травмы моей матери приучили ее не высовываться. Как бы то ни было, но уже вскоре комплексы моей матери, связанные со всем этим, стали моей личной Тенью. Затем я научился раз за разом рефлексивно подрезать крылья своим возможностям, умалить свои устремления и «сворачиваться в клубок». Не только нагота или публичное самовыражение попадали в Тень – даже такая малость, как быть на виду и, следовательно, оказаться уязвимым для мнения других. Значительную часть моей юношеской Тени я накопил, приучившись быть кем угодно, только не самим собой. Свободное выражение естественности, переполняющей всех в детские годы, попросту слишком дорого стоило в том окружении. Для ребенка во всяком случае, того ребенка, каким был я, необходимость принятия родителем преобладала над любым другим инстинктивным желанием спонтанного самовыражения. Сходные ситуации со все тем же посланием повторялось многократно. В пять лет я вернулся домой из детского садика, распевая песню, которой научился на игровой площадке: «В армии с ногой разлучили, на флоте руку раздробили. В Ниагаре искупался – без яиц остался. А нашел я их в подливе».

Мне понравилась песенка – и пелась легко, и слова запоминались. О каких «яйцах» шла речь, я тогда не имел ни малейшего понятия, но уже очень скоро мне все объяснили... словом, «еще один кирпич в стене», если воспользоваться строкой из песни Пинк Флойд. (Прошли десятилетия, увидела свет моя первая книга, и первое, что я услышал, было: «Для чего тебе это нужно? Что теперь люди скажут?») И хотя я тогда был уже, так сказать, в зрелых годах, эта фраза отозвалась внутри меня чем-то давно и хорошо знакомым.) Эти и многие другие подобные послания заковали меня в панцирь, вооружив против самого себя. Моя Тень не была врагом – это была защита меня против меня, моего откровенно опасного и откровенно слишком дорого обходящегося Я.

Вспомним, что Тень включает в себя *все то, чем мы не хотим быть*. Как следствие, нам исключительно сложно осознать и признать свой теневой материал и работать с ним. И чем слабей Эго, тем менее вероятность, что эта работа будет проделана. Как следствие, теневые энергии, будучи отправлены в подполье, оказываются патологизированы. Вытесненные, они могут вскипеть в самый неожиданный момент, в самом неподходящем месте, став проекцией на других людей, или же исподволь овладевать нами, чтобы потом проявиться самым опасным или разрушительным образом. Каждому из нас доведется не раз смущенно вспомнить, каково оно, оказаться во власти своей Тени – если, конечно, вообще есть привычка к самоанализу, – пусть даже в настоящий момент мы убеждены, что контролируем ситуацию и держим себя в руках. (Однажды я был просто-таки застигнут врасплох потрясающей тупостью одного моего студента-второкурсника, который сказал мне: «Вот бы мне быть, как вы... бесчувственным». Подразумевалось, что это прозвучит как комплимент. В этот момент я вдруг стал понимать, до какой степени этот совет «не высовываться» стал моей второй натурой.)

Более того, кто из нас может полностью, каким-либо объективным способом установить, что составляет теневой материал? Размышляя о том, что приемлемое и запретное меняется от века к веку, от культуры к культуре, от племени к племени, от семьи к семье, мы признаем в первую очередь относительность теневого момента. Когда я жил в Швейцарии, один мой приятель-швейцарец как-то сказал мне, что, случись баварцу вести себя по-баварски в Санкт-Галлене, его посчитали бы сумасшедшим (расстояние между Мюнхеном и Санкт-Галленом совсем незначительное, и только невидимая линия на карте обозначает границу между ними). Он имел в виду, что представитель *экстравертного ощущающего* типа (баварец) в среде, где доминирует *интровертный ощущающий* тип (швейцарец), выглядел бы настолько эксцентричным, настолько за пределом коллективной нормы, что его посчитали бы сумасшедшим! Будучи близки друг другу географически, одна из этих культур производит машины и пиво и когда-то с воодушевлением поддерживала Гитлера, а другая специализируется на фармацевтике, банках и дорогих часах и считала Гитлера бургером и, *следовательно*, опасным деятелем. Сегодня, будучи культурами ощущающими, они обе имеют поезда, следующие строго по расписанию, и каждая воспринимает другую с умеренным изумлением и уж точно без малейшего высокомерия. Пожалуй, и не придумать более объективного определения Тени!

Итак, что же представляет собой эта Тень, если рассмотреть ее на индивидуальном уровне? Наверное, лучший способ увидеть Тень за работой – взглянуть на жизнь неповторимых личностей, таких как мы с вами.

Раны Эроса

Эдвард был телеведущим, настоящей звездой экрана. Обаятельный и красноречивый в студии, он имел самые высокие рейтинги в своей профессиональной среде. Показатель популярности телеканалов всякий раз свидетельствовал, что львиная доля рынка новостных программ доставалась его каналу. Да и все поведение Эдварда отличалось благопристойностью, воспитанностью, неподдельным вниманием к чувствам других. Неудивительно, что на нем в первую очередь останавливался выбор неприбыльных организаций, когда нужно было вести ежегодное торжественное подведение итогов и представлять почетных гостей, если, конечно, он сам не был этим почетным гостем. То, чего не знал никто, – это что там, внутри, за этим благопристойным фасадом бушевал ураган, снедавший его жизнь. Эдвард согласился обратиться к психотерапии неохотно, так бывает нередко у мужчин. На этом настояла его жена, пригрозив расстаться с ним раз и навсегда, несмотря на свои строгие религиозные убеждения против развода.

Жена направила Эдварда к психотерапевту не потому, что он был плохим человеком. Причина заключалась как раз в том, что он принуждал себя быть чрезмерно, «неисправимо» хорошим. Всякий раз, когда звонил телефон, она невольно вздрагивала: «Вот, сейчас снова начнется». Эдвард по дороге на телестудию или возвращаясь домой после проведения предвыборного марафона, ощущал настоятельную необходимость позвонить жене. Он чувствовал, что ему просто необходимо рассказать ей о том, как он только что увидел красивую девушку на улице и фантазировал о том, что она согласилась провести с ним ночь. Или же, когда не было внешних стимулов, ему нужно было сознаться в своей навязчивой потребности в мастурбации. Первое время, вскоре после того, как они поженились, эти звонки едва ли не льстили его жене Эмили: он так доверяет ей, его верность была такой незапятнанной. Потом они начали казаться ей смешными, потом стали надоедать, раздражать, и наконец, она уже просто не могла их слышать. Каким-то образом нужно было положить всему этому конец. Ее все чаще стала посещать мысль, что она вышла замуж за сексуального маньяка и что рано или поздно он совершит что-то такое, что опозорит их обоих. В наши дни с пришествием интернет-порно подобная ситуация выглядит вполне заурядной. Тогда же, когда Эмили и Эдвард переступили порог моего офиса, а это было почти тридцать лет назад, они уже успели заблудиться в чужом и пугающем мире, совершенно непохожем на тот мир привычной повседневной религиозности, в котором оба выросли.

Эта история о двух людях, один из которых был «с отклонениями», а другой вроде бы совершенно «нормальный», если не вдаваться в тонкости различий отклонения и нормы. Детство Эдварда прошло с исключительно доминирующей матерью и пассивным, почти во всем уступчивым отцом. Самые ранние сигналы ребенку заключались в том, что тело, сильные чувства и, самое главное, сексуальность – если не что-то плохое, то уж точно опасная и запретная территория. В детские годы Эдвард был воплощением мечты своей матери: лучший ученик в классе, алтарный служка, настоящий пример для подражания. Его детство было безоблачным, и он вспоминал о нем как об идиллическом времени, когда чувствовал себя любимым, защищенным и с ясными представлениями о будущем. Период полового созревания принес с собой настоящий хаос в жизнь Эдварда. Анархия тела, яростный мятеж эмоций, вызванный гормонами, значительно расширившийся круг нравственных альтернатив – все это вызвало смятение, растерянность, едва ли не панику.

В поисках исцеления от этого психологического недуга, известного как переходный возраст, Эдвард обратился к священнику. Тот спокойно, но твердо поддержал ценности, которые отстаивала мать Эдварда: мастурбировать – грех, нечистые мысли опасны, а телесные порывы нужно сдерживать любой ценой. Это двойное послание от двух авторитетов его

жизни – от матери и «отца» – священника (при эмоциональном отсутствии непосредственно отца как компенсаторной энергии) породило внутри него зияющий раскол. При этом никто и словом не обмолвился о самой возможности того, что Бог, который создал его тело, со всеми желаниями, удовольствиями и настойчивостью требований, заслуживал, по крайней мере, не меньшего уважения, чем советы и предостережения старших по возрасту.

Еще несколько лет он прожил в уверенности, что его призвание – стать священником. Он чувствовал зов служить Богу, чтобы еще сильнее закрепить одобрительное отношение к себе со стороны окружающих и – самое главное – чтобы чувствовать себя принятым своей семьей, что было столь необходимо для него. Поэтому Эдвард поступил в колледж, специализировавшийся на религии, далее продолжил обучение в семинарии и принял обеты. Однако древние божества его тела и полиморфные программы его психики ввергли его в такое смятение, что все кончилось отчислением из семинарии. Получив такой удар по своему Эго, опозорившись перед семьей, Эдвард стал стремиться к компенсации, домогаясь скорого признания со стороны других людей, и вступил на общественное поприще, которое питало его, словно материнское молоко²⁴.

Завоевывать одобрение своей приглашенной, даже приторной личностью Эдвард научился быстро, но, несмотря на это, демоны из его прошлого по-прежнему не давали ему покоя. Эротическое воображение лежало за пределами контроля, регулируемого Эго. В конце концов он женился на Эмили. Сексуальная жизнь поначалу возбуждала, но вскоре после женитьбы его эрос заглох. Ниже мы еще коснемся тех причин, по которым Эмили в общем и не возражала против такого сбоя в их интимных отношениях. Ей достаточно было и того, что живут они вполне благополучно, такой жизнью, которую она хотела и к которой стремилась. Мало-помалу все кончилось тем, что теперь, по пути на работу, завидев девушку на улице, Эдвард ощущал потребность звонить Эмили и рассказывать ей о своей фантазии. Коллега по телестудии, ведущая прогноза погоды, своими пышными формами неизбежно провоцировала как минимум парочку звонков Эмили, даже тогда, когда выпуск новостей шел в прямом эфире. Эдвард обычно звонил до или после своего шоу, но однажды Эмили поняла, что он звонит во время эфира: звуки рекламной паузы были слышны ей и из телевизора, и из телефонной трубки.

Поступив в семинарию, Эдвард обнаружил следующее – он не способен утихомирить свою беспокойную натуру, которая, он полагал, была вполне набожной или могла стать такой, благодаря приверженности парадигме святости. Он не мог принудить свою природу к неподвижности. И чем сильнее пытался, тем хуже у него получалось и тем глубже становилось чувство вины, стыда и крушения былых надежд. Достаточно даже минуту, устроившись в каком-нибудь спокойном местечке, постараться не думать о чем-то определенном, и вы заметите, какой упорной и навязчивой может быть такая мысль.

Оставив, наконец, материнский дом и поступив в семинарию, полагая себя свободным, самостоятельным, взрослым, Эдвард вполне предсказуемо унес с собой и этот глубокий теневой раскол. Но то, что его ждало в семинарии²⁵, оказалось далеким от компенсаторного исцеления этого раскола. Ему предстояло влиться в сообщество таких же маменькиных сынков, у которых женское начало вызывало такую робость, что они стремились отделиться от его присутствия полным физическим отделением, безбрачием, вознеся фемининность в образе вечной девы на немислимый божественный пьедестал.

²⁴ И так, не был ли этот, казалось бы, *свободный* выбор профессии сам по себе вызван теневыми моментами? Каковы были подлинные мотивы священника, наставлявшего Эдварда, или матери с ее эмоционально не прожитой жизнью, или отца, который оказался не способен компенсировать ее бесцеремонные вторжения в жизнь их ребенка? Не сложилась ли его Тень не в последнюю очередь под влиянием их Тени?

²⁵ По забавному совпадению, слово «семинария» происходит от латинского слова *semen*, «семья», как и однокоренные слова «семинар», «семенник», «осеменить», обозначая хранилище мужской творческой энергии.

Когда же Эдвард бросил семинарию, не вынеся настойчивых требований природы, он женился на Эмили, уверовав еще раз, что теперь-то эта проблема будет решена раз и навсегда. Эдвард, переживший глубокое душевное смятение, оказался жертвой того, что Юнг называл «расколом анимы». (Слово *анима*, означающее на латыни *душа*, – термин, введенный Юнгом для обозначения так называемой «внутренней фемининности», лежащей в аффективной сердцевине каждого мужчины, хотя давление личной истории и культурного воспитания нередко отделяют эту энергию от его сознательной жизни²⁶.) Анима – носитель мужской способности поддерживать многообразные отношения: отношения к телу, к инстинкту, к жизни чувств, к духу и, наконец, к внешней женщине. Все те энергии анимы, что остаются недоступны сознанию, будут неизбежно подвергаться вытеснению, выдавливаться в анархические области тела или выходить на поверхность в виде проекции или компульсивного поведения. Расщепление анимы, встречающееся почти у всех мужчин, является, вне всякого сомнения, той причиной, что вызывает более высокий уровень мужского суицида, алкоголизма и куда более раннюю смерть, чем у женщин. Но глубочайшая из всех ран – отчуждение от себя самого и от других людей. И пока мужчина не сможет открыться для этой внутренней жизни, его пути будут беспокойными, а его соперничество с другими мужчинами, его диалектика с женщинами будет причинять мучения и боль.

И хотя Эдварду никогда не ставили диагноз «депрессия», сам факт того, что столь жизненно важный аспект его природы находится под постоянным давлением, неизбежно ложится депрессивной тяжестью на дух. Но «аниме» Эдварда с ее вдохновенной энергией не удалось пробиться даже в вытесненную личную историю, и ей оставалось появиться на свет божий лишь как фантазии. Теперь, к своему ужасу, Эдвард фантазировал о женщинах, не чурался порнографии, где связь с «фемининностью» казалась, на первый взгляд, такой доступной, манящей и совсем без тех сложностей, которые предполагает подлинная интимность²⁷. В то же время эта бьющая через край энергия, эта жизненная сила эроса тут же наткалась на каменную стену матери и церкви. Пусть нарочито утрируя, Уильям Блейк писал, что лучше «убить ребенка, спящего в колыбели, чем лелеять несбывшиеся желания». Поэт-провидец еще за столетие до Фрейда хотел этим сказать, что продолжительное искривление эроса рано или поздно станет патологией, приведет к самым разрушительным последствиям. Куда лучше в таком случае найти способ обойтись с этой энергией уважительно, чем позволить ей войти в мир в искаженной форме.

Беспрерывные звонки Эдварда своей жене не только нарушали ее эмоциональную цельность: волей-неволей они превращали ее в суррогатную мать и священника одновременно. Где-то в глубине души Эдвард не мог не понимать, что такое поведение однажды со всей неизбежностью вызовет ответный взрыв возмущения; впрочем, ему уже не привыкать было судить себя самому. Он неизбежно оказывался плохим мальчиком, стараясь быть только хорошим. Но что по-настоящему печально в случае с Эдвардом – на протяжении всей жизни он ни разу не ощутил свободы быть тем, кто он есть, чувствовать то, что чувствует, желать того, чего желает, и стремиться к тому, к чему он тяготел от природы. Всякий раз, когда затрагивалась его природная программа, потом приходилось расплачиваться чувством вины, то есть всеобъемлющей тоской и самообвинением. Наконец Эдвард начал понемногу открывать для себя механизмы своей дилеммы. Он понял, как сильно было материнское влияние в его жизни, к тому же не уравновешенное равносильной отцовской фигурой. Далее

²⁶ Подробнее эта тема представлена в моей книге о психологии мужчин. – Рус. пер.: Холлис Дж. Под тенью Сатурна: Психологические травмы мужчин и их исцеление. М.: Когито-Центр, 2005.

²⁷ В своем пристрастии к порнографии Эдвард не одинок. Ежедневный трафик коммерческой порнографии в Интернете отступил перед информационными каналами лишь в пик кризиса «9/11», когда люди жадно ловили последние новости. Как сообщается, на конец 2005 года во всем мире насчитывалось более 4,2 миллиона откровенно порнографических вебсайтов с более чем 372 миллионами страниц.

опыт матери оказался лишь усугублен недалеким священником, наставником его детских лет, который во всем подыгрывал матери. Чтобы процесс терапии шел легче, Эдвард пригласил жену, чтобы совместно пройти несколько сеансов. Любопытно, что на самый первый сеанс Эмили пришла со своим сном. В этом сне она увидела, как с руки женской фигуры, смутно ей знакомой еще со школьных лет, сполз паук, переполз на ее руку и пополз вверх по руке. Этот простой, лишенный слов сон озадачил и даже немного напугал ее. Женщина из сна, из далекого прошлого, бывшая одноклассница, по меркам того времени свободных нравов, даже «распущенная», была так непохожа на Эмили, что она, как могла, сторонилась ее в свои школьные годы.

Итак, вот у нас и вторая партия в этом па-де-де, именуемом браком, тоже имеющая свой теневой момент. Эдвард и Эмили испытывали взаимное притяжение в первую очередь потому, что они, словно в зеркале, служили отражением один другому. Говоря в целом, люди приходят к близости или тогда, когда они противоположности, компенсирующие друг друга, или же дополняют один другого, а это означает, что совпадают не только их сознательные симпатии и антипатии, но также и комплексы. Эдвард и Эмили нашли друг друга потому, что оба были отгорожены от своего эроса. Эдвард обладал потребностью вознести Эмили на пьедестал, потому что он страдал от разновидности комплекса «девственница/шлюха», интрапсихического имаго, обособляющего «фемининность» и возносящего ее к неземному поклонению или же ограничивающего только плотской формой. Такой вот глубокий клин мать и священник умудрились вогнать в душу этого ребенка.

Со своей стороны, Эмили сформировалась под воздействием схожей личной истории и культурного влияния и, как следствие, имела сильную потребность быть на пьедестале. Когда ее попросили подробнее рассказать об этом пауке, она смогла ассоциировать его только с тьмой, смертью и грязной трясиной телесного начала. Беседуя с этими двумя людьми, которым было уже далеко за тридцать, я как психотерапевт невольно отметил про себя, какими молодыми они казались и какой чистой, милой и неправдоподобной была их правильность. А еще невозможно было не почувствовать их искореженный эрос: у Эдварда – энергию анимы, начисто выпотрошенную материнским комплексом, а у Эмили – спазм ее энергии анимуса²⁸ под тяжестью запретительного образа божественного, как он был ей представлен. Их Христу и Богоматери было отказано в телесности, в земных, плотских чертах и качествах. С такой религиозностью оставалось разве что отвергать ценности обилия и плодородия внутри себя самого. Как это ни печально, вместо того, чтобы боготворить сложные и всеобъемлющие энергии, что часто встречается в восточных религиях, им оказался привит патологизированный, худосочный *imago Dei*²⁹, тот «образ Божий» ведущих богословов, что обслуживает невротический раскол между умом и телом³⁰.

То, как культурное воздействие сказывается на расщеплении эроса и природного существования, – сама по себе тема, достойная отдельного исследования. Я не знаю ни одного человека в современном мире, который так или иначе не нес бы в своей природе этой раны. Да и как можно не знать подобных расщеплений, когда все мы интернализируем культурные комплексы, угнетающие наши естественные истины, ради того, чтобы облегчить свой путь по жизни и заручиться необходимой поддержкой семьи и общественным признанием. Вот

²⁸ Анимус – термин Юнга, обозначающий женскую «внутреннюю маскулинную» энергию. Он относится к ее индивидуальному чувству *полновластности*, но не как власти над другими, а в смысле права жить в этом мире как природное существо. Негативный анимус ослабляет, критикует и принижает, а положительный анимус наделяет внутреннюю жизнь женщины разнообразием выбора во внешней жизни.

²⁹ Образ Божий (*лат.*) – богословское учение, утверждающее, что человек создан по образу и подобию Божию, и, следовательно, богоподобие составляет неотъемлемое и неизгладимое свойство его природы. – *Прим. пер.*

³⁰ Один проповедник из Цюриха как-то сказал, что христианство может восстановить свое влияние в современном мире лишь в том случае, если позаботится о введении некоего «тайнства сексуальности», освящая тем самым все то, что является центральным для нас всех.

так рождается Тень, а раненый эрос уходит в подполье, зачастую для того, чтобы вскармливать там таких чудовищ, как сексуальное насилие, порнография, развращение малолетних – все то, что провоцируется чувством вины, но по природе не менее естественно для человека, чем еда и сон.

Эдвард и Эмили сообща проработали эти моменты, смогли уяснить для себя, какой обезоруживающей силой были заряжены их истории, нашли в себе достаточно сил, чтобы принять возможности, которые предоставляет взрослый выбор, в конечном итоге они освободили себя и свой брак от оков прошлого. Однако их совместным решением было оставить терапию и далее работать над этим вопросом со своим душепечителем. Мне искренне хочется надеяться, что с его помощью они смогут наконец-то вырваться на свободу. Но подзреваю, все дело в том, что Эдвард с Эмили, когда они увидели воистину всю необъятность предстоящей работы, просто посчитали, что куда проще будет сбежать от столь трудной задачи.

На каждую историю психотерапевтического прорыва приходится по меньшей мере такое же количество случаев, свидетельствующих об упорной, неподатливой, неотвратимой силе корневых комплексов. И, как следствие, бегство от суровой работы взросления, предпочтении привычной лени и привычка двигаться по накатанной колее. Взрослеть – значит не только вступать в диалог и противостоять тем посланиям, которые мы носим в себе, навязанным извне наставлениям и предостережениям, способным отнять у нас нашу судьбу. Взросление требует еще и риска быть самим собой в этом мире без гарантий, без последующего одобрения и без надежды восстановления былой невинности. Подобный риск, подобное приключение – по сути, подобная мера зрелости – к сожалению, встречается весьма редко. А значит, теневой материал растет, самовоспроизводится, и мы продолжаем блуждать во тьме.

История Эдварда и Эмили, конечно же, повторяется в миллионе различных вариантов в нашей культуре, поскольку такая первичная энергия, как сексуальность, с таким потенциалом добра и зла, с такой смесью сигналов, формирующих и направляющих ее, не может не порождать массы теневых возможностей. Сексуальность – главная и второстепенная тема всего масскульта, будь то музыка, кино, телевидение. Большинство комедийных шоу постоянно заигрывает с сексуальными темами, не говоря уже о телесериалах. Да, эрос – это архетипическая энергия, а значит, основополагающая для нашего бытия, но может ли быть так, чтобы такая вещь, как секс, была бы *слишком* важной для нас? И если секс слишком важен, то в чем тут дело?

Сексуальность запрещенная или ограниченная – это запретный плод, но я все более прихожу к убеждению, что в настоящее время секс (и сопутствующая ему фантазия романтической любви) в значительной части несет на себе бремя нашей утраченной духовности. Когда традиционные образы или их современные суррогаты не могут служить связующим звеном с чувством трансцендентной цели, с неким духовным локусом в этой центробежной вселенной, тогда мы принимаемся искать другие формы «соединения». Позже я еще буду говорить о пермутациях эроса, которые мы называем *парафилиями*. Пока что давайте признаем то, что наша озабоченность сексом – это попытка перенаправить колоссальный объем духовного движения по одному каналу. Возможно, мы столь переоцениваем возможности этого моста, потому что чувствуем, что он один из очень немногих оставшихся. Как результат, сексуальность становится первичным энергетическим полем для теневого выражения, включая соvrращение несовершеннолетних, насилие, порнографию, инцест и общую культурную озабоченность как раз потому, что она *так важна*. Это, в конце концов, и первичная форма соединения – ведь наша жизнь начинается с отделения, и мы воспринимаем свою жизнь как последовательно все более разобщенную и, что далеко не редкость, все более одинокую. Соединение с другим, будь то божественное начало, руководящая идея или теплое тело, – это мощный позыв. Но сексуальность становится особенно зовущей, вплоть до

одержимости, когда в распоряжении у нас остается так мало других модальностей, способствующих взаимному соединению.

Мне меньше всего хочется, чтобы эти мои замечания звучали морализаторством. Я не осуждаю ни одну из этих пермутаций эроса, за исключением тех, что связаны с насилием. К примеру, грустная история мужчин-завсегдатаев стрип-баров ранит меня до глубины души. Они оказались в рукотворном аду, поскольку их поиск соединения сузился до столь ограниченной повторяемости, приносящей лишь жалкие крохи удовлетворения от поверхностной и чисто коммерческой формы соединения. (Именно по этой причине сексуальность так легко превращается в зависимость.) С их стороны это даже не нравственный изъян – это изъян воображения. И тенью материалом его можно считать не из соображений морали, а как бессознательную защиту от неприкрытой скорби их душ. Тень – не сам секс; его чрезмерная важность олицетворяет неудавшийся план лечения души, жаждущей исцеления, соединения, смысла.

Встреча с Марсом

Наряду с сексуальностью, гнев – еще один повсеместный теневой момент. Нет сомнения в том, что гнев и сексуальность обладают особым зарядом по той причине, что каждая из этих сторон нашей личности потенциально неуправляема, каждая наделена огромной автономной силой, угрожает эго-контролю и способна опрокинуть установленные правила и порядки в любой общественной группе. Гнев, в конце концов, – один из так называемых семи смертных грехов. И, бесспорно, он может быть разрушителен в любой своей форме, будь то семейное насилие, война или та пугающая холодная ярость, что пульсирует под самой поверхностью столь многих проявлений современной жизни.

Не сомневаюсь, большинству читателей, как и мне в детские годы, постоянно твердили, что злиться нельзя. Как-то раз один мальчишка стукнул меня и тут же убежал, а я стоял как вкопанный, дрожа от бессильной ярости. Моя мать в это время поливала сад водой из шланга. Увидев меня в таком состоянии, она направила на меня струю, приговаривая: «Эй! А ну-ка, остынь немного!» Мало того, что мое чувство злости, причем бессильной злости, стало еще сильнее – это был для меня четкий сигнал: я не в праве чувствовать то, что чувствую. А если же эти чувства все-таки овладели мной, значит, со мной что-то не в порядке. Это один пример рождения невроза, одной из многих комнат в том просторном здании, где мы с вами обитаем: возникающему природным путем чувственному состоянию противостоит мощное запрещение. (Я привожу эти личные примеры не из обиды на свою мать. По-своему она любила меня изо всех сил³¹. Скорей, это пример того, что должен сделать каждый из нас, а именно воссоздать этиологию и элементы нашей теневой жизни, естественно возникающие инстинкты, страдающие от подавления, запрещения.)

В понимании Фрейда формирование симптома, будь то сновидческий образ или соматическое расстройство, – это попытка души избежать подобного запрещения, уклоняясь от вытесняющих установок и находя выход в символическом выражении. Никогда мне не приходилось наблюдать столь четкого проявления этого, как в одном случае, после сеанса терапии, во время которого моя клиентка описывала свою глубокую ненависть к доминирующему родителю. Она жаловалась на синестезию³² руки, хотя и не полностью обездвиженной, но все же причинявшей значительные неудобства своей скованностью. Она как раз собиралась уходить, когда я бросил ей ее авторучку. Поймав ее здоровой рукой, она сильно сжала ручку пальцами. Когда же я спросил, что она хочет этим показать, она сделала резкое движение рукой, сжимавшей авторучку, будто вонзая нож в сердце своему родителю. В этот момент соматическая интерференция ослабилась, а ее тайное желание нашло свое выражение. Сама же синестезия была символическим притуплением силы враждебности по отношению к ее родителю, который буквально душил ее своей доведенной до крайности жаждой контроля. В этот рефлексивный момент завеса над тайной приподнялась, невроз ослабился, пусть даже на мгновение. Но в таком случае все равно остается проблема – как быть с той тревожной мыслью, что в своих фантазиях ты лишал жизни близкого человека. С другой стороны, если не вывести эти фантазии на поверхность сознания, где еще они проявятся в нашей жизни?

Если же мы вспомним, что этимология английских слов *anger*, *anxiety*, *angst*, and *angina* происходит от общего индоевропейского корня *angh*, означающего «сдавливатель»,

³¹ Мерой «любви» в то время было: «Лег бы ты на рельсы под поезд ради этого человека?» Она не раздумывая сделала бы это для меня, как и я – для нее...

³² Синестезия (от др. – гр. *synaesthesia* – соощущение) в психологии – явление восприятия, когда при раздражении одного органа чувств, наряду со специфическими для него ощущениями, возникают и ощущения, соответствующие другому органу чувств. – *Прим. пер.*

тогда несложно будет понять, насколько естественная и нормальная вещь – гнев, что это вполне природная реакция такого чувствительного организма, как человеческий, на угрозу своему благополучию. Да, каждая семья и каждая культура не без основания заинтересована в сдерживании деструктивных сил гнева, однако чрезмерное подавление гнева влечет за собой невроз. Два столетия назад Уильям Блейк написал поэму, озаглавленную «Дерево яда». Дать волю гневу – это означает провоцировать конфликт, но также возможность выпустить пар и разрешить этот конфликт. Но гнев, если затолкать его внутрь, может принести только отравленный плод от зараженного дерева, и это окончательно погубит близость двух людей. Подобно тому как удушье может причинить вред телу, так и гнев – это естественная эпифеноменальная реакция на сходную угрозу самочувствию организма. Не иметь этой рефлексивной вспышки чувственности, которую представляет собой гнев, означает подвергнуть человека опасности. Вот откуда у нас все эти гнев, тревога и ярость, ангина и повышенное давление как побочные продукты угрозы, реальной или кажущейся, но сами по себе – естественные реакции организма, инстинктивно защищающего себя.

При всем том, что в нашей культуре действительно признается гнев праведный и даже гневный Бог, в общем и целом гнев воспринимается как нежелательное явление в нашей среде, каким бы естественным он ни был. И хотя у всякого человека и у всякого общества есть понимание того, каким образом направлять этот гнев в надлежащее русло, само запрещение гнева или его длительное подавление – это глубокий источник психопатологии, который со всей неизбежностью найдет выражение куда менее здоровым образом³³. Мы знаем, что один из плодов «гнева, обращенного внутрь», – депрессия, что гнев имеет склонность проникать в наше непреднамеренное поведение: в то, как мы водим машину или как справляемся с неудачами. Мы знаем, что невысказанный гнев отразится на самочувствии, как минимум, высоким кровяным давлением, а если судить по некоторым пока несистематизированным свидетельствам, люди, имеющие проблемы с признанием собственного гнева, могут оказаться более уязвимы для рака.

Три десятилетия тому в Швейцарии появилась любопытная иллюстрация этого теневого танца с гневом, вылившаяся в форму автобиографической книги. Свое заглавие «Марс» она получила в честь римского бога гнева. Ее автором был один молодой человек, узнавший, что умирает от быстро прогрессирующей формы рака. Свою книгу он подписал псевдонимом Фриц Цорн («цорн» – по-немецки «ярость»). В ярость – и по-человечески это вполне объяснимо – его приводила мысль о неотвратимо близящемся конце молодой нереализованной жизни. Он жил как образцовый швейцарский буржуа, отказывая себе в силе эмоций; теперь же, заключает Цорн, эти закупоренные эмоции обратились против него, беспощадной мстью его психики. Другими словами, эмоциональная сторона его жизни, не удостоившись внимания, воплотилась в зловещей расплате, в безудержном половодье жизненных сил, принявших форму разъяренных клеток.

Теперь же, делает для себя вывод Цорн, у него остается единственный шанс выжить – высвободить эту обширную тeneвую энергию. Она должна бурей гнева обрушиться на подавляющую, движимую Супер-Эго швейцарскую культуру, в частности на его семью, занимавшую не последнее место в обществе. Вот если бы, надеялся он, каждая клетка гнева смогла бы выкричаться, тогда получилось бы выжечь смертоносного чужака – рак, не поддавшийся ни облучению, ни химиотерапии. Книга «Марс» стала бестселлером, и не только потому, что тяжелая участь автора не могла никого оставить равнодушным: его тeneвую дилемму разделяло немало людей. Фриц Цорн спешит закончить свою книгу, чтобы остаться в живых. За один день до смерти ему сообщают, что книга принята к печати и будет опубли-

³³ Более подробное обсуждение темы гнева можно найти в моей книге. – Рус. пер.: Холлис Дж. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений. М.: Когито-Центр, 2006.

кована. Эта история о героическом усилии Цорна спасти свою жизнь, выплеснув без остатка свою Тень, может служить предостережением каждому из нас, напоминанием, что энергии Тени не уходят в никуда – они всегда найдут для себя цель³⁴.

Вполне понятно, что сексуальность и гнев с такой легкостью попадали в категорию теневых проблем, потому что каждое общество боялось их сил и прибегало к самому широкому спектру мощных запретительных мер: от карающих законов до вторжения в ум индивида посредством контролирующих комплексов вины. Один из моих пациентов как-то даже выразил удовлетворение плачевным состоянием своего здоровья – он посчитал болезнь расплатой за то, что завел интрижку на стороне. Невозможно преуменьшить ту цену, которую платит человеческий дух за насаждаемые родителями, обществом и религиозными авторитетами комплексы вины, отравившие радость столь многих и многих жизней.

³⁴ Любопытно, что настоящее имя Фрица Цорна было Фриц Ангст (страх, тоска). Он умер в 1976 году в возрасте тридцати двух лет, а «Марс» был опубликован в 1977 году.

Цена необходимых адаптаций

Но остается еще немало других моментов, других энергий и сфер, где нас ожидает встреча со своей индивидуальной Тенью. В книге «Открытие смысла во второй половине жизни» я отмечал, что необходимые адаптации детства производят правящие комплексы, иначе говоря, внедренные аффектом «идеи», которые начинают жить своей собственной жизнью и оказывают постоянное влияние на жизнь взрослого человека. Именно наше непроизвольное служение этим исторически заряженным кластерам энергии создает выбор альтернативных возможностей, когда мы считаем, что за нами остается свободный выбор в любой отдельный момент. Будучи адаптивными реакциями на внешние потребности, они часто приводят нас ко все более углубляющемуся отчуждению от самих себя. Скажите, *разве мало кто из нас, придя к середине жизни или в более позднем возрасте, сделав все, «как положено», достойно послужив ожиданиям своей семьи и своего племени, кажется чужим себе в своем доме? Вся эта непрожитая жизнь теперь – часть индивидуальной Тени, той самой, которую мы приучились держать запертой на замок, поскольку за ее проявление можно дорого заплатить нашими необходимыми адаптациями.* Потому-то так часто повторяется клише, что нет у нас худших врагов, чем мы сами, раз за разом оно доказывает свою справедливость.

Адаптация к жизненным условиям требует создания *Персоны*, той самой маски, что мы носим в той или иной социальной ситуации. Порой мы даже начинаем верить: то, кем мы являемся на самом деле, заключает в себе эти персональные роли или определяется ими. Но чем больше самоотождествление с Персоной, тем более неуправляемой становится диалектика отношений с Тенью. Тень – в этом случае непрожитая жизнь – уходит в подполье и стремится проявить себя через вторжения аффекта: как депрессия, например, как опрометчивый поступок, в котором тут же начинаешь раскаиваться, как тревожные сны, физическое недомогание или нервное истощение. В придачу обязательные адаптации первой половины жизни требуют постоянного снижения *личностного авторитета* до такой степени, что мы часто перестаем понимать, кто мы такие вне своих ролей и личной истории, теряем связь с тем, чего хотим и к чему стремимся, и становимся чужими сами себе. Насущное требование второй половины жизни в таком случае – восстановление личностного смысла авторитета, исчерпывающее исследование и выражение личной Тени и пусть рискованная жизнь в полном согласии с программой души. Задача не из простых, и поэтому-то работа с индивидуальной Тенью столь критически важна.

Разработанная Юнгом типология личности по интроверсии/экстраверсии с варьирующимися функциями мышления, чувствования, интуиции и ощущения также указывает нам на определенные теневые моменты во второй половине жизни. Мы склонны выезжать за счет типологий, к которым адаптируемся с наибольшей готовностью – будь то, скажем, тип интровертного интуитивного мышления или, что более типично для Америки, экстравертно чувствующий тип. Соответственно, какие-то аспекты жизни оказываются у нас в привилегированном положении. Мы охотно беремся за одни задачи, сторонимся других аспектов жизни, а от некоторых задач стараемся вообще держаться как можно дальше. Эти безнадзорные зоны и эти моменты индивидуального уклонения будут постоянно мелькать как беспокоящие проявления, недоразумения и ослабляющие паттерны. Подобные типологические адаптации и идентификации порождают дисбаланс личности. И внешняя реальность, и внутренняя реальность, запущенные или обесцененные, – обе они однажды потребуют того, что им причитается по праву. Внутреннее или внешнее – то, чему мы противимся, будет упорствовать и раньше или позже, но потребует от нас отчета.

Как ни парадоксально, наша способность увидеть что-то от Тени внутри себя обостряет и умение распознавать теневые действия вокруг нас. Если мы не способны в себе самих разглядеть шарлатана, вора или грубияна, то как же получится распознать это в других? Если мы не подозреваем в себе таких способностей, наша наивность не замедлит однажды поднести нам неприятный сюрприз. Даже анализ нашего юмора может обнажить скрытые мотивы. Наши шутки, даже подавленные сознательным эго-идеалом, все равно представляют собой аспект сложной человеческой индивидуальности, которая тоже стремится увидеть белый свет. Разве мало наших шуток оказывается неожиданно колкими, скажем, с расистским духом или агрессивным мотивом? А если кто-то вдруг возмутится нашей резкости, мы в ответ разве что пожмем плечами – ведь это же только шутка!

Итак, мы снова видим, что Тень не синонимична злу. Индивидуальная Тень в некоторых областях является общей для всех нас – в таких, как сексуальность и гнев, но совершенно неповторимой в других областях, поскольку превратности нашей индивидуальной истории заставляют нас пренебрегать значительными частями самих себя, которые остаются бессознательными или старательно избегаются. А поскольку эти невидимые компоненты представляют собой автономные энергии, они постоянно активны в нашей жизни, в наших семьях, в отношениях с близкими и дальними и в нашей непрожитой жизни.

Юнг как-то заметил, что величайшее бремя, ложащееся на плечи ребенка, – это непрожитая жизнь родителя. Интернализируя родительский пример, ребенок тем самым лишается полноты или вынужденно сверхкомпенсирует, живя «от лица» родителя, или же изобретает какой-то подсознательный план лечения этой нарушенной целостности, будь то зависимость, жизнь в непрерывном отклонении или озабоченность какой-то проблемой, даже не догадываясь, что подобное принуждение исходит от привнесенной, неисследованной программы другого. Мало ли вокруг нас людей, которые вынужденно посвятили свою жизнь повторению, сверхкомпенсации или бессознательным попыткам излечить индивидуальную Тень другого человека? Юнг приводит пример доминирующего «высокоморального» отца, чья тирания доводит сына до наркотиков, а дочь – до нравственного падения, притом никто из троих даже не подозревает, что жизнь детей стала невольной реакцией на непрожитую жизнь отца.

Будет совершенно неправильным сказать, что Тень других не влияет на нас. Как невозможно отрицать и того, что наша Тень не покрывает тех, кто нас окружает. Поэтому наша настоящая потребность – как можно полнее открыть Тень для сознания – одновременно является и нравственным служением другим людям, и обретением более широких перспектив для нас самих.

Вот парадокс, с которым неизбежно придется столкнуться каждому: чтобы повзрослеть, действительно выйти за порог родительского дома, нужно расстаться с родительскими имаго и принять как свои какие-то части своей богатой Тени. Иисус, каким он изображается во многих воскресных школах, – не имеющий Тени, слащавый, лубочный, а совсем не тот человек, сказавший матери на брачном пиру в Кане: «Женщина, почему ты мне это говоришь?» И разве не он в порыве ярости вышвырнул менял из храма? Или же, приглашая других идти путем индивидуации, с еще большей прямоотой возвещал: «Кто любит отца или мать более, нежели Меня, недостоин Меня». В этих словах нет ни грана двусмысленности. Они говорят нам, что мы несем ответственность за нечто большее, чем наша история, наши репликативные комплексы и даже наши глубочайшие привязанности! Этот призыв, зажигающий, как революционный клич, тем не менее остается и насущной психологической необходимостью.

Глава 4

Патос³⁵

Теневые вторжения в повседневную жизнь

Человек, будучи одновременно свободным и скованным, ограниченным и безграничным, тревожен. Тревога – неизбежный попутчик парадокса свободы и конечности, в который вовлечен человек.

Рейнгольд Нибур

Три страсти, простые но неодолимые в своей силе, правили моей жизнью: жажда любви, поиск знаний и невыносимая жалость к страданиям человечества.

Бертран Рассел. «Автобиография»

Ему пятьдесят, каждый вечер он напивается, чтобы заснуть, не может удержаться от занятия мастурбацией, хотя внешне живет ничем не примечательной жизнью добропорядочного бухгалтера. Его душа умирает днем и отчаянно ищет воссоединения с жизненной силой ночью. Он знает, что эти его болеутоляющее – алкоголь и фантазии – все больше отдалают его от себя, и от этого ему делается невыносимо страшно. Его внешняя приветливость и обходительные манеры лишь разоблачают тот факт, что он тонет в отчаянии. Он не может поделиться со своей женой несбыточным желанием жить полнее, и это отчасти его вина, если это вообще можно назвать виной, а отчасти и ее вина тоже. Его жена расходует энергию своей души на то, чтобы бесцеремонно вмешиваться в жизнь взрослых детей, и старается ни в чем не отставать от соседей. Как личность и как партнер в супружеских отношениях она перестала расти уже много лет назад. Сверхотождествление с этими ролями позволяет ей не участвовать в семейной жизни, не интересоваться жизнью окружающих, уклоняться от работы над зрелой духовностью. Оба они занимают видное положение, всегда готовы сделать свой вклад для блага общества, и в то же время, живя в мире всеобщего изобилия, каждый из них испытывает непреходящий голод. Словно корабли в ночном море, они разошлись, так и не увидев друг друга. И если смотреть со стороны, то не скажешь, что жизнь кого-то из супругов можно назвать «патологической». И при этом они умирают от одиночества, окруженные Тенью непрожитой жизни.

³⁵ Патос (также «пафос», гр. pathos – страдание, страсть) – пришедшее из античности понятие, обозначающее страдание как итог деяний человека, охваченного сильной страстью. Для Аристотеля патос – смерть или другое трагическое событие, заставляющее зрителя сопереживать герою трагедии с последующим катарсическим разрешением. Корень «патос» образует слова с основой «пато-». – Прим. пер.

Психопатология: Страдание души

Положение наше в этой жизни непрочное, полно опасностей. Из всех существ животного мира мы менее всего способны к самостоятельному выживанию без опеки, защиты и заботы посторонних, а именно тех, кого мы привычно зовем родителями, или других людей. Мы выживаем, при условии, что судьба обеспечит нас крепким внутренним ресурсом, добрыми намерениями со стороны окружающих и относительно благоприятной внешней средой. Но даже в таком случае никто из нас не сможет выжить без существенной способности к адаптации. Наши адаптационные механизмы подводят нас к принятию аспектов, ценностей и рефлексов этой внешней среды, интернализации сигналов семейной динамики и культурной среды. С каждой такой адаптацией, обслуживающей выживание или обеспечение потребностей, мы рискуем погрузиться в дальнейшее отчуждение от нашей прирожденной натуры. В этом корень проблемы Тени. Чем глубже, чем обязательней и дивергентней эти адаптации, тем глубже наша патология.

Сам термин «психопатология» не несет в себе осуждающей нагрузки. Психопатология в прямом переводе – это «выражение страдания души». Мы обвиняемся вокруг наших адаптаций, словно тропические лианы в поисках живительного света, и постепенно самоотождествляемся со своими отклонениями, даже начинаем любить их, словно бы они – это и есть мы. Наши патологии, наши неврозы, наши привязанности и наша социопатия – это проявления страдания, которым мы обязаны адаптации. С каждой адаптацией мы все более отчуждаемся от нашей души и при этом интрапсихически обручаемся с нашими тропизмами. *Мы в силу необходимости становимся своими адаптациями.* Мы живем ими, становимся их воплощением в своих психопатологиях. Их отрицание становится теневой проблемой при всем том, что отождествление с ними – теневая проблема не в меньшей степени. Когда я впервые отправился в Цюрих – более чем тридцать лет назад, чтобы переучиться на аналитического психолога, я несколько не сомневался, что мой опыт американской высшей школы пригодится мне на новом месте. Но уже через несколько месяцев мне стало ясно, что настоящим испытанием для меня станет не рутинная высшая школа: посещение занятий, экзамены и контрольные или переход на следующий курс, как я считал прежде. Скорее, мне предстояло разрешить некую загадку, адресованную мне, причем неявно, по-дзенски, что ли, настоящий экзистенциальный *коан*³⁶. Открывшееся мне в эти первые месяцы заключалось вот в чем: *моей проблемой было то, кем я стал. Моя патология составляла одно целое с моими достижениями.* Что удивляться, что Эго не хлопает в ладоши от восторга, когда ему доводится сталкиваться вплотную с Тенью. Из-за сверхотождествления с адаптациями, из-за того, что позабытыми оказались некие лучшие части моей души, возникло и немало моих теневых моментов.

В начале прошлого века вышла в свет книга Фрейда, которую он озаглавил «Психопатология повседневной жизни». Чтобы увидеть психопатологию, утверждал он, незачем отправляться в дом умалишенных – она откроется в наших повседневных занятиях. Фрейдский анализ вполне житейских ситуаций открывал силу бессознательного, присутствие смешанных программ и объективное вмешательство динамических сил субъективных конфликтов в ежедневное поведение. Все те образы, идеи или комплексы, которые предоставлены самим себе в нашей бессознательной жизни, проявятся как Тень в нашем сознательном мире, часто во вред нам или окружающим.

³⁶ Коан – загадка-парадокс, которую получает каждый новичок, но не ради того, чтобы «дать ответ» на нее. Нужно прожить этим коаном, чтобы оказались низвергнуты фантазии Эго о том, что оно представляет собой истину в последней инстанции.

Человек способен воспринимать даже самые слабые воздействия и обладает чрезвычайно высокой адаптивностью. Именно поэтому выжил наш биологический вид – не потому, что мы венец творения или что некое божество отдало нам пальму первенства перед другими своим творениями. Считать так – не что иное, как высокомерие! Мы здесь, потому что приспособились лучше, чем все другие формы жизни³⁷. И все же, как ни парадоксально, в этой же адаптивной способности кроется источник многих наших страданий и отчуждения от природы.

Буквально сегодня я разговаривал с одним человеком, насущная проблема которого – депрессия. Последние годы он все пустил на самотек и в деловой, в и личной жизни, что подчас приводило к самым нежелательным последствиям – и для него самого, и для его отношений с женой. В подобном случае задача номер один – это, конечно же, определить, в чем причина депрессии, является ли она биологически обусловленной или интрапсихической. Исключив первую, мы сосредоточились на последней причине.

³⁷ Можно не сомневаться, что основной аргумент против так называемого «разумного замысла» – та немислимая неразбериха, в которую мы превратили наш мир.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.