



АНГИАНСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Джеймс Холлис

Обретение СМЫСЛА во второй половине ЖИЗНИ

Как наконец
стать
по-настоящему
взрослым



Джеймс Холлис

Обретение смысла во второй половине жизни. Как наконец стать по-настоящему взрослым

Серия «Юнгианская психология»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9367610

Обретение смысла во второй половине жизни: Как наконец стать по-настоящему взрослым / Пер. с англ. Бондаренко: Когито-Центр; Москва; 2012

ISBN 978-5-89353-358-3, 1-592-40120-1

Аннотация

Турбулентные эмоциональные изменения, которые возникают на протяжении взрослого периода жизни и сопровождаются вопросами о правильности сделанных нами выборов, о реализации наших возможностей и ощущением застоя, обычно называют «кризисом середины жизни». В этой книге известный юнгианский аналитик Джеймс Холлис исследует, каким образом мы можем продолжить свое развитие и приблизиться к своей собственной сути, когда традиционные возрастные роли – профессиональные, дружеские, семейные – уже не справляются с этой задачей. На примере отдельных случаев

и провокационных наблюдений формулируются мудрые и обнадеживающие послания, способные помочь нам преодолеть острый период второй половины жизни.

Содержание

Предисловие	8
Вступление	10
Глава первая	34
Свобода настоящего часа	42
Незаметный переход ко «второй жизни»	46
Кризис среднего возраста?	48
С чего все начинается	50
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Джеймс Холлис
Обретение смысла во
второй половине жизни:
Как наконец стать по-
настоящему взрослым

*Джил, посвящаю эту книгу тебе и нашим
детям, Тарин и Тиму, Джоне и Ши, а также всем
сотрудникам Юнгианского центра в Хьюстоне*

James Hollis

FINDING MEANING IN THE SECOND HALF OF LIFE



How to finally, *really* grow up

New York Gotham Books 2005

ISBN 1-592-40120-1 (англ.)

© James Hollis, 2005

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

Перевод с английского Е. Бондаренко

Предисловие

*Тогда я понял, что во мне Есть место для
другой, большой и вечной жизни.*

Р. М. Рильке. Я темные часы существования люблю...

*О дух потерянный и ветром оплаканный, вернись
домой!*

Томас Вулф. Взгляни на дом свой, ангел!

Жизнь обращается к вам со следующими вопросами:

Что привело вас к этому месту в путешествии, к этому моменту в вашей жизни?

Какие боги, какие силы, какая семья, какое социальное окружение сформировали вашу реальность, то ли поддерживая, то ли ограничивая ее?

Чьей жизнью вы жили все это время?

Откуда берется ощущение, будто что-то не так, даже тогда, когда все вроде бы обстоит так, как надо?

Почему так часто приходит разочарование, чувство измены, краха всех надежд?

Считаете ли вы, что нужно многое скрывать, от других и от себя (если считаете, то почему)?

Почему ваша жизнь выглядит как сценарий, написанный где-то в другом месте, причем без совета с вами?

Почему вы взяли в руки эту книгу, или, с другой стороны, почему она оказалась у вас в руках именно в этот момент?

Почему мысль о *душе* тревожит вас, *но одновременно* кажется отголоском чего-то хорошо знакомого, словно память о друге из далекого прошлого?

И если уж этому суждено сбыться, то почему именно теперь пришло время ответить на призыв души и начать жить второй, более полной жизнью?

Вступление

Темный лес

Порой, к немалому своему разочарованию, мы обнаруживаем, что живем не своей жизнью, что чужие ценности руководят нами и управляют нашими поступками. И кажется, у нашей жизни нет альтернативы даже тогда, когда мы чувствуем, что с ней что-то не в порядке. Даже тогда, когда окружающие рукоплещут нам, где-то глубоко внутри мы продолжаем чувствовать себя обманутыми. Задумаемся, к примеру, над такой подлинной историей: всю свою жизнь человек посвятил высшей школе, добросовестно служа делу просвещения. Выйдя на пенсию, он впал в депрессию, поскольку не было больше структуры, способной поддерживать его психологическую энергию. Не было прочной системы ценностей, которым он призван был служить, не было ощущения самого себя вне своей роли, своих обязанностей, своей преподавательской задачи. Однажды по пути домой после часового сеанса психотерапии он разрыдался прямо за рулем автомобиля, казалось бы, беспричинно и не имея какого-либо определенного образа в потрясенном сознании.

Человек этот, всю жизнь работавший головой, притом весьма успешно, вынужден был признать, что возвращение к телу может оказаться опытом, весьма отрезвляющим. В ту

же ночь во сне он увидел, что снова оказался в знакомой университетской среде, в экзаменационной аудитории, но к экзамену не готов, а все остальные вот-вот начнут сдавать выполненные тестовые работы. Женщина-экзаменатор подходит к нему и говорит: «Ты не имеешь права провалиться. Я этого не переживу». Он вспоминает, что в детские годы его энергия вечно направлялась матерью, которая выстраивала свои цели как его цели, нередко отчитывая его в том же тоне, что экзаменатор. Не имея, как и все дети, возможности противиться матери, он знал, что ее воля должна быть и его волей. Как следствие, вся жизнь оказалась посвящена воплощению материнских амбиций. Но вот что произошло в этом сне: «Вдруг совершенно неожиданно я начинаю понимать, что не обязан сдавать никаких экзаменов. Я подумал: „При чем тут я? Все свои экзамены я давно сдал!“ Облегчение волной накрылось на меня. Я разорвал экзаменационный лист и побежал к выходу из аудитории». И этот выход означен для него одновременно и вход в другую жизнь, уже свою собственную.

Или случай 38-летней женщины, которая дослужилась до должности вице-президента по продажам в компании, занимавшейся реализацией медицинского оборудования. Она летела самолетом из Нью-Йорка в Даллас, коротая время за чтением книги. И где-то над Небраской в ее сознание вторглась неожиданная мысль: «Я ненавижу свою жизнь». Жизнь для нее оказалась равнозначна достижению профессиональ-

ных целей. Но в этот миг на высоте тридцати пяти тысяч футов ей открылось, что все это время она ступала по тонкому льду депрессии.

А вот сон, который приснился мне в Цюрихе, когда я сам в середине жизни впервые оказался на приеме у психоаналитика: я в рыцарских доспехах, нахожусь за стенами средневекового замка, укрываюсь там от тучи стрел, несущихся в мою сторону. К замку подступает лес, и на самом краю леса я замечаю фигуру. Это злая колдунья; очевидно, она и руководит атакой. Я почувствовал огромную тревогу: казалось мне, замок вот-вот падет. Сон кончился, а дальнейшая судьба замка так и осталась неясна. Как предположил мой психоаналитик, наконец-то настало время опустить подъемный мост моего замка и выйти навстречу ведьме, чтобы выяснить, что же ей так не нравится во мне. Естественно, подобная встреча страшила меня, ибо кто из нас по доброй воле выйдет из надежного укрытия и безоружным предстанет перед тем, что его пугает? Но я знал, что совет моего аналитика имеет смысл, и так началось мое долгое странствие через темный лес, в котором я успел провести немало лет, прежде чем тот открылся моему сознанию.

Что объединяет нас, в сущности совсем непохожих людей? Каждый на личном опыте испытал, что означает мятеж души, ниспровержение того, как Эго понимает себя и окружающий мир, и получил настоящее приглашение сделать вторую половину жизни более осознанной. Но вначале бы-

ли смятенность сознания и ощущение, что тебя вынуждают к согласию на рискованный шаг, просто-таки тянут из привычного окружения в некий сумрачный лес. Но разве нам не был знаком и раньше этот образ странствия по темному лесу? Свое знаменитое, ставшее нарицательным нисхождение в подземный мир Данте начинает с признания, что в середине жизни он оказался в темном лесу, сбившись с пути. И мы тоже, несмотря на все свои благие намерения, нередко обнаруживаем, что блуждаем по темному лесу. И какие бы надежды ни возлагались на эти добрые намерения, проныцательный разум, предусмотрительность и точный расчет, молитвы или назидания других, все равно порой придется иметь дело с растерянностью, дезориентацией, усталостью, депрессией, разочарованием в себе и других и крушением планов и схем, которые прежде никогда не подводили. Так что же может означать для нас этот, по всей очевидности, автономный процесс, врывающийся в сознательный ход жизни, и каким образом можно преобразовать эти малоприятные свидания с тьмой в личностный рост? Если те вопросы, которые были предложены в начале книги, затронули какую-то струну глубоко внутри вас, может быть, даже напугали немного или заставили по-новому взглянуть на некоторые вещи – значит, и вы не посторонний в этом процессе и уже находитесь в нем определенное время. Выход из старой уютной гавани, порой вопреки вполне понятному желанию комфорта, безопасности, предсказуемости, – не что иное, как

глубинное проявление психе, движущим мотивом которой был и остается смысл, исцеление и целостность. Как правило, в самый разгар подобных психологических пертурбаций мы воспринимаем себя как жертву и даже не в силах представить, что в этих страданиях может заключаться некий смысл и перспектива роста. Пусть потом, значительно позже, но мы все же часто признаемся себе, что *нечто двигало* нами, намеренно инициировав новую фазу нашего путешествия, даже если в тот момент ничто не указывало на это. С неохотой, но мы соглашаемся, что даже страдание послужило росту и сделало нас в человеческом смысле богаче.

Признать, что существуют некие глубинные потоки, течение которых никогда не останавливалось под спудом сознательного восприятия, – вот начало того, что с полным правом можно назвать мудростью. Только страдание порождает мудрость – такое торжественное изречение принадлежит богам в передаче первого великого трагика Эсхила. Подобная заслуженная мудрость наделяет жизнь большим достоинством и глубиной, а ее неизменный спутник, духовный рост, однажды станет и нашим благословением. Да, тем, для кого страдание достигло самого накала, всякие разговоры о росте и развитии покажутся пустой болтовней или проявлением бесчувствия. И все же, по прошествии времени, и они тоже нередко открывают для себя, что обрели сознание, более способное к различению, многогранность в восприятии себя и, что важнее всего, сама их жизнь стала куда интерес-

ней. Она возвысилась духовно, стала психологически богаче, притом что рост этот вполне заслужен. Сама душа бросилась им навстречу, отвергая всякую половинчатость, всякое отрицание и стремясь через них максимально явить себя миру.

Мне посчастливилось на протяжении многих лет работать с людьми, мучительно искавшими выход из психологических затруднений. И я преклоняюсь перед ними, видя их готовность делиться со мной своими самыми сокровенными мыслями и переживаниями, довериться мне как спутнику в своем путешествии. Наша совместная работа стала и смиренным переживанием встречи с *Самостью*¹, как называл Карл Юнг этот изначальный, неповторимый, всезнающий и направляющий разум, который целиком находится за пределами обыденного эго-сознания. Образ Самости возникает из интуитивного знания того, что нечто внутри каждого из нас не только следит за биохимическими процессами, за тем, как организм развивается из менее сложного в более сложный. Куда важнее то, что эта глубинная сила стремится подвести к такому существованию, которое и есть очевидная причина нашего прихода в этот мир.

По грустной иронии, современная психология и психиатрия в большинстве случаев отворачиваются от самого слова

¹ Самость – архетипическая динамика, стремящаяся к целостности; я пишу это слово с большой буквы, чтобы не спутать с нашим повседневным, достаточно ограниченным эго-сознанием. В моем сне эго-сознание – рыцарь, колдунья – отколовшаяся часть моей эмоциональной жизни, но Самость – конструктор сна в целом, который призывает сознание к отчету.

душа. И это притом, что у дисциплин *психология, психиатрия, психопатология, психофармакология* и *психотерапия* в корне есть слово *психе*, которое по-гречески и означает *душа*. Почти столь же беззастенчиво обошлись с душой как «нью-эйдж», или так называемое «мышление нового века», окутавшее ее приторной сентиментальностью, так и религиозные фундаменталисты, заковавшие душу в пугающую, непреступную броню догмы. И все же в этой книге я рискну использовать слова «душа» и «психе» взаимозаменяемо, поскольку наше Я – и это относится к каждому из нас – состоит на службе у души. Иначе говоря, целенаправленные энергии, управляющие жизнью, в свою очередь, служат смыслу, пусть и трансцендентному, который часто имеет мало общего с узкими рамками сознательного понимания. Вспоминаю, как мне довелось читать о женщине, которая оказалась заживо погребенной под развалинами вместе со своим ребенком во время землетрясения в одной из республик бывшего СССР. Ребенок остался жив, потому что женщина рассекла свою плоть и кормила ребенка кровью, все те дни, что ушли на их поиски. Мы неизменно привыкли верить, что основное правило выживания – самосохранение любой ценой, но материнская жертва ради спасения ребенка показывает, что активность Я даже в такой сфере, как выживание, может также служить потребности души в смысле. Примечательно, что мысль о ребенке оказалось для этой матери более значимой, чем мысль о своем Я. Эта история подчиненности интересов

Я задаче смысла в разных вариантах повторяется в жизни каждого из нас. Живя без смысла, мы все равно что больны тягчайшим из возможных недугов. Древнеегипетский папирус «Разговор разочарованного со своим Ба (с душой)» – едва ли не лучшая иллюстрация того, насколько эта проблема остается общей во все времена. Сам текст насчитывает не одну тысячу лет, но как современно звучит его заглавие! Так и представляешь себе усталого пассажира электрички, возвращающегося в свой пригород после рабочего дня, разочарованную домохозяйку, бизнесмена, заказывающего третий martini, – все как один жаждут и ищут чего-то, истосковались по чему-то большему в своей жизни. И тогда, если у нас получится привести сознание к месту встречи с душой, мы можем рассчитывать на перемены и – хотим мы того или нет – на расширение жизненных горизонтов.

Тысячелетия минули с тех пор, как досократовский философ Гераклит пришел к заключению, что душа – это чуждая страна, масштаб и границы которой никогда не будут исследованы вполне. И все-таки интуитивно все мы понимаем, что именно подразумевается под словом *душа*. Мы пользуемся этим словом, когда имеем в виду ту глубокую интуитивную связь с собой, которая существует от самых ранних проблесков сознания до настоящего дня. Душа – интуитивно постигаемое чувство собственной глубины, тех целеустремленных энергий и жажды смысла, соучастия в чем-то большем, чем то, что поддается восприятию повседневного

сознания. Душа – вот то, что делает нас глубоко человечными. Она неустанно призывает нас к большему сознанию, более широкому участию в четырех неизменных порядках тайны, в которой происходит наше странствие: 1) бескрайний *космос*, сквозь который мы мчимся с головокружительной быстротой; 2) окружающая *природа* – наш дом и контекст нашей жизни; 3) каждый ближний *другой*, несущий с собой вызов отношений; и 4) наше собственное ускользающее, мятежное *Я*, постоянно требующее, умоляющее о том, чтобы о нем не забывали.

Мы – ищущие смысл, создающие смысл животные. Со всем так же, как и мы, живут своим биологическим циклом наши собратья по природе. Но со всей очевидностью можно сказать, что они не наделены способностью размышлять о себе, творить абстракции или выстраивать сложные общественные структуры – носители ценностей. Они могут бороться за выживание, но при этом не обеспокоены собственной нравственностью. Подобно нам с вами, они несут в себе загадку бытия как свое инстинктивное наследство, но мы – тот странный, особенный биологический вид, который так часто отчуждается от своей природной, инстинктивной почвы. Наша уникальная способность к саморефлексии, открытие метафоры, символа, аналогии и абстракции заодно с тем стремлением, что просто не поддается выражению словами, но столь присуще нашей природе – все это может служить выражением жажды смысла. Этот глубокий, безудерж-

ный порыв к смыслу и тоска от утраты смысла – вот некий эскиз того, что представляет собой наша душа и ее первоочередная задача. Мы читаем у нобелевского лауреата Андре Мальро в «Орешниках Альтенбурга»:

Величайшая из тайн заключается не в том, что случайность закинула нас между изобилием земным и галактикой звезд, но что в этой тюрьме мы примеряем на себя такие образы, какие бросают вызов ничтожности нашего существования.

Жизнь, ограничивающая смысл, ранит душу. Как часто доводилось мне проводить сеансы с семейными парами, которые уверяли меня, что стремятся только к взаимности, только к самому лучшему, но их архаические программы продолжали сталкиваться одна с другой. На мой вопрос «Неужели вам так хочется жить с угнетенным, рассерженным, несговорчивым партнером?» каждый поспешно отвечал, что хочет как раз обратного. Но сами их поступки, с побудительными мотивами, исходящими из скрытых источников, и создают именно такого обеспокоенного, постоянно противоречащего партнера, жизнь с которым так пугает. Близость в отношениях, которая вроде бы должна способствовать росту обоих партнеров, на деле так часто принижает обоих. Обе души угнетены и выражают себя через давно знакомые патологии ежедневного конфликта.

Будь то межличностные отношения или любая другая ситуация, каждый из нас имеет глубокую потребность ощущать

пульсирующую поддержку души, чувствовать, что мы все соучастники истории, проистекающей из божественного источника. Юнг писал в своих воспоминаниях: «Бессмысленность подавляет полноту жизни, следовательно, она равнозначна болезни. Смысл дает возможность много чего перетерпеть – возможно, даже все»². Мне, как юнгианскому аналитику, посчастливилось не раз наблюдать, как очертания смысла начинали все отчетливей проступать в великом страдании и постыдном поражении у бесчисленных моих клиентов, а также и быть свидетелем того, как встречи с динамическим бессознательным приводили к личностному росту. Сама этимология слова *психотерапия* («обследовать или обслуживать душу») предполагает, что эта работа духовного увеличения – наш общий труд, будь то в формальном психотерапевтическом окружении или в ходе повседневной жизни.

Юнг как-то заметил, что с другим человеком можно пройти лишь так далеко, как ты уже прошел самостоятельно. Возможно, читателю покажется, что в этом наблюдении нет ничего необычного, но мало кому на самом деле известно, что лишь немногие из психотерапевтов сами проходят через психоанализ. (Мой первый час психотерапии, на который мне, тогда еще 35-летнему, пришлось вынужденно согласиться под давлением классической депрессии среднего возраста, оставил ощущение поражения и уж никак не нача-

² Jung C. G. Memories, Dreams, Reflections. P. 340.

ла второй половины жизни.) Только те школы мысли и практики, которые являются *психодинамическими*, то есть опираются на углубленную беседу между сознательной и бессознательной жизнью, требуют личной психотерапии от практикующего. Сегодня большинство психотерапевтов – это *бихевиористы*, стремящиеся преобразовать непродуктивные стереотипы поведения, заменив их более действенными стратегиями. Следующая по численности группа практикует некую форму *когнитивной терапии*. Распознавая разнообразные «плохие идеи», которыми мы обзавелись по ходу жизни, рефлексивно приводящие к проигрышным вариантам, они стремятся сформировать на их месте более эффективные идеи. Оба эти подхода к состоянию человека по сути своей логично обоснованы и в общем и целом продуктивны, и я сам прибегал к ним неоднократно.

Вдобавок все более ощутимым на психотерапевтической сцене становится присутствие *психофармакологии*. Для многих людей, страдающих дисбалансом химических составляющих, медицинское вмешательство станет лучшим решением проблем. После того как игра на биологическом поле будет окончена, такие люди смогут заняться тем, что Фрейд называл нормальными несчастьями жизни. Но я также считаю, что фармакологическое лечение назначается несоразмерно широко по той причине, что оно проще, дешевле и доступно почти всем. Это, бесспорно, его положительная сторона, но не может не беспокоить возможность того, что фар-

макология, как скрытая программа, способна превратиться в удобный способ избегать существенных жизненных проблем. Однако именно эти вопросы, если их избегать, и являются тайным источником страдания. И какие уж тут могут быть положительные стороны! Без сомнения, фармакология со всем ее облегчением болезненных симптомов может порой уводить или даже сводить на «нет» наше свидание с душой.

Ничуть не преуменьшая значимости каждого из этих трех подходов в отдельно взятой ситуации, отметим все же, что они могут свидетельствовать о робости, когда приходится браться за решение больших вопросов души. Мы можем улучшать нашу химию или наше поведение, но ради достижения какой цели? Те обстоятельства, что приводят каждого из нас в свой неповторимый темный лес, нередко интерпретируются как внешнее насилие над душой, вторжение в гладкое течение жизни, будь то действия со стороны других людей, проявления судьбы или результат наших собственных поступков. Однако столь же часто и столь же необъяснимо именно душа подводит нас к этому трудному месту, чтобы способствовать росту, просить от нас большего, чем мы собирались дать ей. Только занявшись ранами души, а также научившись сверять свой выбор с ее таинственными подсказками, мы можем активно сотрудничать с этим настоящим зовом к исцелению. Все, предпринятое нами для того, чтобы избежать вопроса о душе, продлит зависимость

от обломков старой жизни и кажущейся бессмысленности ее страданий. Только прояснив смысл этого страдания и сделав сознательной программу духовного возрастания, которая открывается в страдании, можно пройти сквозь темный лес к самому выходу.

Вторая половина жизни предоставляет прекрасную возможность для духовного роста. Теперь, как никогда прежде, мы в силах выбирать, делать выводы из личной истории. Мы эмоционально устойчивы, как никогда прежде. Мы с полуслова понимаем, что работает на нас, а что против, еще полны глубокой, порой даже отчаянной решимости отвоевать для себя свою жизнь. Мы успешно пережили ее первую половину, и одно это уже много значит. Тем более нам зачтется то, как будут приложены эти накопленные силы и будут ли использованы вообще для избавления нас от груза прошлого.

Но что представляют собой эти внутренние императивы, которые вторгаются столь стремительно, чтобы поддержать нас и бросить нам вызов в путешествии второй половины жизни? Пожалуй, наиболее весомый вклад Юнга – его идея *индивидуации*, которая представляет собой проект длиною в жизнь, призванный привести к большей цельности. В индивидуации и открывается наше призвание – стать такими, какими видели нас боги, а не родители, или племя, или в особенности Эго, которое так легко напугать или прельстить. Уважая тайну, которую представляет собой жизнь другого

человека, индивидуация все же призывает каждого из нас обратиться к своей личной загадке и принять большую ответственность за то, кто мы есть в этом путешествии под названием жизнь. Идею индивидуации нередко принимают за потворство своим желаниям или просто индивидуализм. Однако индивидуация чаще просит именно отказа Эго от своей программы безопасности и эмоциональной неуязвимости ради смиренного служения намерениям души. И это – полная противоположность эгоизму. Скорей, это служение Эго некоему высшему порядку, который являет себя через Самость.

Самость – вот воплощение взаимности всех связей в живом организме. Ее можно назвать архитектором целостности. Что непрестанно отслеживает ваш биологический баланс, пока вы читаете эти строки? Что обуславливает ваши эмоциональные и умственные реакции? Что обеспечивает непрерывность сознания, когда оно отвлечено или спит? Некое большее присутствие, которое все мы интуитивно ощущали в детстве, но затем утратили с ним связь, – присутствие это движет и направляет весь организм в целом к выживанию, росту, развитию и смыслу. То, кем мы себя привычно считаем, – лишь ограниченная функция Эго, тонкая пленка сознания, растянувшаяся на поверхности фосфоризирующих глубин океана, который зовется нашей душой. Учитывая же склонность Эго цементировать все неустойчивое и зыбкое, пожалуй, лучше воспринимать Самость как

глагол: она всегда «самовольничает» даже в том, что, к великому ужасу Эго, ведет нас к неизбежному смертному часу. Эту динамическую модель совокупности психе интуитивно уловил в XIX веке священник и поэт Джералд Мэнли Хопкинс в своих выразительных строках:

*И каждый смертный каждый божий час
Подвластен силе, что таится в нас;
И каждый верит в свое «я», которым правит спесь;
Но «я» – лишь то, что дело рук моих и для чего я здесь³.*

Самость – таково воплощение замысла природы в отношении нас или воли богов – выберите метафору на свой вкус. Временами наше странствие разворачивается в контексте жизнелюбивой, мифологически укорененной культуры, когда чувствуешь, что ты открыт для загадок, а они, в свою очередь, поддерживают тебя. Тогда невозможно не ощущать цели существования, гармонии с миром и с самим собой – тогда и мир, и индивидуальное путешествие облечены смыслом. Порой же, и это справедливо в отношении столь многих из нас, в этом странствии приходится продираться сквозь дебри личной истории, развлечения шумной культуры и переживание утраты смысла. Как ни поверни, содержание этой метафоры – душа, призывающая к более полной жизни, – будет одним и тем же: пригласить сознание к более осмыс-

³ Hopkins G. M. As Kingfishers Catch Fire. A Hopkins Reader. P. 67.

ленным отношениям с жизнью. Если мы служим Самости, тогда едва ли можно служить и стаду. И не случайность ли, что мы так часто на своем опыте узнаём, что нельзя служить двум хозяевам, не заплатив за это мучительную цену?

Наше Я, так сказать, пытается найти себя в реализации возможностей, изначально заложенных в нас. В то же время Эго призвано сотрудничать с трансцендентной волей Я или оно будет подорвано теми вспышками, которые мы называем психопатологией в случае отдельных людей или социопатией на уровне общества. Служение Я ничем не отличается от достижения просветления или служения воле Божьей. На этом основаны все великие религии, и это, очевидно, справедливо, пока они не скатываются к догматическим формам и институциональным притязаниям, подменяющим собой уверенность человеческой души. Гностическое Евангелие от Фомы приписывает Иисусу такие слова: «Если ты проявишь то, что заложено в тебе, это проявленное спасет тебя. Если не проявишь того, что заложено внутри тебя, это непроявленное уничтожит тебя». Вот суть того, что Юнг понимает под индивидуацией, иначе говоря, служение не Эго, но тому, *что желает жить посредством нас*. Притом что Эго может бояться этого ниспровержения, мы, как это ни парадоксально, обретаем величайшую возможную свободу, когда предаем себя воле того, что стремится через нас к полнейшему своему выражению. Величие бытия – вот то, что мы призваны привнести в этот мир, дать обществу и своим семьям

и разделить с другими людьми. И совершенно неправильным будет считать, что индивидуация отделяет личность от других людей. Она отделяет личность от стада, от группы, но и расчищает пространство для более аутентичных отношений, которые могут существовать между людьми. Иногда даже нужно на какое-то время отдалиться от мира, чтобы поразмыслить над своим путешествием или же чтобы переосмыслить его, расставить все на свои места. Но, в конечном итоге, никуда не деться от того, чтобы вернуть уже повзрослевшего человека обратно миру. Вот как сам Юнг описывает диалектику изоляции и общности: «Поскольку индивидуум – не одиночное, обособленное существо, но самим фактом своего существования предполагает коллективизм отношений, отсюда следует, что процесс индивидуации должен вести к более интенсивным и широким коллективным отношениям, а не к изоляции»⁴.

Мы вполне отдаем себе отчет, сколь непрочным оказывается наше положение в подобные моменты экзистенциального выбора. Мы все страдаем от детского послания, что мир велик и силен, а мы уязвимы и зависимы. Сменить «тесные туфли» прежней психологии на более просторные – это всегда, на протяжении всей жизни будет казаться страшным. И мы ни в коем случае не должны недооценивать этой ослабляющей парадигмы или того многообразия способов, которыми она исподволь заполняет знакомой динамикой новые

⁴ Jung C. G. Psychological Types // CW. 6. Par. 755.

ситуации, порождая непредусмотренные, регрессивные результаты. Больше того, буквально каждому из нас не достает глубинного чувства дозволенности самому строить свою жизнь. Уже очень рано мы узнаём, что мир выдвигает свои требования и, если их не выполнить, результатом станет наказание или отвержение. Этот сигнал, еще и еще раз усвоенный, остается внушительной преградой для способности Эго выбрать свой собственный путь. Только тогда, когда Эго достигнет известной меры сил или, что случается куда чаще, отчаяние заставит нас изменить привычный ход жизни, мы сможем низвергнуть тиранию личностной истории. Впрочем, понятно и то, что выбором не может быть отсутствие выбора, поскольку отказ выбирать – это тоже выбор, имеющий свои последствия. А тем временем внутренний раскол между душой и миром будет становиться лишь шире. Для большинства людей разрешение жить своей жизнью не является чем-то таким, что приобретается просто так: оно берется силой в молодые годы, решимостью Эго радикально изменить курс, а позднее – в состоянии отчаяния, ибо альтернативы смене курса выглядят еще менее привлекательно.

Отделение от стада так, как это обычно пытается сделать подросток, принято называть подростковым бунтом, но бунт этот быстро становится еще одной формой конформизма. Отделиться от своего племени как зрелой индивидуальности – это предприятие может оказаться довольно рискованным, но выплывает из того, что вполне заслуживает называться

религиозным императивом, а именно более честной позицией по отношению к тому, что является трансцендентным. Парадокс заключается в том, что отказ от уступчивости толпе – это лучший путь, которым можно в свое время вернуться в мир для служения. Как отмечает Юнг:

Индивидуация отрезает личность от конформизма и, следовательно, от коллективности. Это вина, которую личность возвращает миру, другими словами, которую она должна попытаться искупить. Человек должен предложить выкуп вместо себя, то есть предоставить миру нечто значимое, что может считаться равноценной заменой его отсутствию в коллективной личностной сфере⁵.

Когда мы называем индивидуацию мифом, мы утверждаем, что подобный образ, заряженный аффектом, богатый возможностями и относящийся к трансцендентной задаче, – вот то силовое поле, способное обеспечить психологическую опору для сознательной жизни. Большинство культурно заряженных альтернатив нашего времени оказались несостоятельны, поскольку очевидно уже, что они неэффективны, не приносят удовлетворения душе. Только миф индивидуации углубляет и облагораживает наше путешествие. И вместо того, чтобы задаваться вопросом: чего мое племя требует от меня, какой наградой будет для меня коллективное одобрение, что порадует моих родителей? – мы спрашиваем: что

⁵ Jung C. G. The Symbolic Life // CW. 18, Par. 1095.

боги хотели совершить через меня? И это уже совершенно иной вопрос, а ответы на него могут отличаться на разных стадиях жизни и у разных людей. Необходимый выбор никогда не окажется простым, но задавать себе этот вопрос и честно выстрадать его – значит проложить свой путь, невзирая на все превратности жизни, к более просторным областям смысла и цели. При этом открываются такие богатства опыта, такой рост сознания, такое возрастание видения, что работа вполне стоит того, чтобы за нее взяться. Что же касается ложных богов культуры: власти, материализма, гедонизма и нарциссизма, – тех самых, на которых мы прежде проецировали свою жажду трансцендентности, от них можно ждать только ограниченности и регресса. Перед каждым жизненно важным шагом вполне оправданно будет задать себе вопрос: «Приведет ли этот путь к росту или к ограничению?» Обычно мы сразу же получаем на него ответ. Мы узнаём его интуитивно, инстинктивно, своим нутром. Выбор пути, который ведет к росту, однозначно будет означать выбор в пользу индивидуации. Боги хотят, чтобы мы выросли, делая шаг за шагом к тому высшему призванию, которое каждая душа несет в себе как судьбу. Выбор, ведущий к росту личности, а не к откату в прошлое, сослужит хорошую службу, когда мы будем прокладывать свой путь через суетливое, поклоняющееся множеству идолов, но бесплодное время. Этот путь в свое время приведет нас к встрече с тем человеком, которым мы призваны быть.

Эту книгу едва ли можно отнести к разряду пособий. Скорее, мое основное желание — заставить задуматься, лишить сна и покоя и предложить некую более широкую перспективу. Не ждите от этой книги советов, как найти бога, встретить идеального спутника жизни или приобретать друзей и оказывать влияние на людей. Вы, а не я должны сделать это для себя. Эта книга проникнута уважением к вашим силам, может быть, даже в большей степени, чем это свойственно вам. Понятно, что предстоит преодолеть немало трудностей и преград, что очень многое вокруг вас будет сбивать с выбранного пути и что уверенность в правильности этого пути подтачивается страхом и личной историей, черпающей силы в повторяемости. И все же вот на каком убеждении основана эта книга: чтобы проложить свой собственный путь, каждому из нас следует принять куда большую меру ответственности, чем этого хотелось бы. В этой книге признается огромное значение духовности в процессе возвращения своей жизни, при этом вас не исповедуют и не навязывают какой-то конкретной системы верований. Эту работу вы должны проделать сами. Книга исполнена уважительного отношения к вам, что предполагает такое же отношение в ответ — вместе мы пройдем по этому пути, ведущему к цельности и смыслу. Эта книга основана на моем личном странствии, десяти-

летиях работы с другими людьми, которые уже отправились в это странствие, а также на книгах, увидевших свет ранее, – некоторые из них включены в список литературы. Каждая из этих книг – «Перевал в середине пути»⁶, «Душевные омуты»⁷, «Под тенью Сатурна»⁸, «Творение жизни» и «Об этом странствии, которое мы зовем жизнь» – исследует некие грани нашей непростой личной истории, и я рекомендую их тем читателям, кто хотел бы сосредоточиться на том или ином аспекте. «Обретение смысла во второй половине жизни» – это попытка с перспективы глубинной психологии, изложенная доступным языком и стилем, исследовать то, как переключается на новые ценности программа второй половины жизни. Я стремился писать, словно мы беседуем с вами, сидя за одним столом, просто и уважительно, но при этом не переставая искать свои собственные ответы на вопросы, которые ставит жизнь.

Я в особенности благодарен Лиз Уильямс, которая и предложила написать эту книгу и, словно пастырь, вела ее через различные стадии подготовки от рукописи к изданию. Я также благодарен редакционному видению и поддержке, которые предложили мне Билл Шинкер, Лорин Марино и Хил-

⁶ Холлис Дж. Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. М.: Когито-Центр, 2008.

⁷ Холлис Дж. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений. М.: Когито-Центр, 2008.

⁸ Холлис Дж. Под тенью Сатурна: Мужские психологические травмы и их исцеление М.: Когито-Центр, 2005.

лари Террелл, также веривших в то, что такая книга нужна, и приложивших все усилия, чтобы она состоялась. От самого начала нас звало вперед одно желание – взглянуть на все то общее, что объединяет наши, такие непохожие странствия, уважительно, с достоинством и состраданием ко всем людям.

Несмотря на все перипетии странствия, на уникальность того пути, на который вступает каждый из нас, дальнейшая история оказывается общей для всех нас, собственно, это и есть наша с вами история. Тем не менее каждому предстоит найти свой неповторимый путь через темный лес. Как повествует средневековая легенда о Граале, когда рыцари увидели Грааль, когда они постигли, что Грааль символизирует их поиск смысла, они приняли вызов и начали входить в темный лес. Но предание также сообщает, что каждый из рыцарей предпочел войти в лес с той стороны, «где не было тропы, ибо постыдно становиться на путь, который был проложен прежде». Ваше путешествие – это ваше путешествие, а не чье-то еще. И никогда не поздно начать его заново.

Глава первая

Призраки, которые обходятся так дорого: какие дороги привели нас сюда?

*Главную причину человеческого заблуждения
следует искать в предубеждениях, привитых с
детства.*

Рене Декарт. Рассуждение о методе

*В неприбранную постель памяти мы
укладываем призраков, духов прошлого, которые
так дорого нам обходятся.*

Пол Гювер. Теория крайностей

Знакомо ли вам чувство, которое может накатить когда угодно – вечером в самый час пик на загруженном шоссе, или на солнечном пляже, или в три часа утра, в самый «час волка», – что вы – чужой сам себе и понятия не имеете, что вообще с вами происходит? Если вы не замечали таких мгновений неподдельного смущения, замешательства и сомнения, можно держать пари – вы просто живете на автопилоте. Я недавно присутствовал при таком разговоре: знакомый юрист рассказывал о том, что страховая компания, которую он представлял, обязана была выплатить одному че-

ловеку кругленькую сумму в качестве возмещения ущерба. Этот уважаемый джентльмен купил передвижной дом-фургон, выехал на шоссе, а затем перебрался в мобильный домик, чтобы приготовить себе чашечку кофе. Как и следовало ожидать, машина оказалась в кювете, а гореводитель – в больнице. Но он не растерялся, подал заявление в суд на компанию-дилера, а на судебном разбирательстве заявил, что авария произошла не по его вине: это дилер не объяснил, что «круиз-контроль» не то же самое, что «автопилот». Хотите верьте, хотите нет, но судья принял его сторону. Вот было бы замечательно, если б вручали награды за тупость, за все те мгновения, когда мы не отдаем себе отчета в своих поступках и пытаемся водительское место в своей жизни уступить кому-то другому! Возможно, наш величайший грех состоит в том, что мы предпочитаем оставаться бессознательными, несмотря на скопившуюся за многие и многие годы гору явных доказательств того, что некие активные элементы внутри нас совершают выбор от нашего имени, нередко с самыми катастрофическими последствиями. Так что же привело вас к этому моменту в вашей жизни? Сами ли вы выбрали эту жизнь, которой сейчас живете, и эти последствия? Какие силы сформировали вас, может быть, уводили в сторону от выбранного пути, пытались ранить и сломать? Какие силы могли поддерживать и по-прежнему продолжают работать внутри вас, осознаете ли вы их или нет? Вот тот единственный вопрос, на который никто не сможет дать ответ:

в отношении чего *мы бессознательны*? То, что является бессознательным, обладает огромной властью в нашей жизни. Может быть, и в этот самый момент оно совершает выбор за нас и уж точно неприметно продолжает выстраивать паттерны личностной истории. Никто не просыпается по утрам, чтобы, взглянув на себя в зеркало, сказать: «Пожалуй, с сегодняшнего дня начну повторять свои ошибки» или: «Хорошо бы сделать сегодня что-то по-настоящему идиотское, наступить на те же грабли во вред себе и против своих же интересов». Но зачастую мы занимаемся как раз подобным воспроизведением истории, потому что не подозреваем о молчаливом присутствии этих запрограммированных энергий, корневых идей, которые мы приобрели, хорошо усвоили и которым сами себя подчинили. Как заметил Шекспир в «Двенадцатой ночи», нет тюрьмы надежней, чем та, в которой мы уже находимся, сами того не понимая.

Синтия гордилась тем, что смогла возвыситься над удушающей атмосферой семьи, в которой родилась. Сбежав из своего фермерского захолустья, она получила юридическое образование и ученую степень, вышла замуж за человека, стремительно шагавшего вверх по ступеням карьерной лестницы. Ей не исполнилось и сорока, а она уже имела практику и преуспевала. К сорока годам, когда уже все цели, которые Синтия однажды поставила перед собой, оказались достигнуты, она вдруг почувствовала себя несчастной. Казалось бы, как тут не радоваться, когда у нее было все, что мог-

ли обеспечить культурная среда и ее незаурядные способности! Однако депрессия разрасталась, отдаваясь болью во всем теле. В какой-то момент она обнаружила, что ей стоит усилий каждый понедельник выходить на работу. О недомогании Синтия рассказала своему лечащему врачу, и тот прописал комплекс антидепрессантов. Лекарственные препараты помогли снять остроту проблемы. Но теперь она почувствовала странную обезличенность, словно бы перестала быть сама собой. В конце концов Синтия решила обратиться к психотерапии и на первый же сеанс пришла с этим сном, приснившимся ей накануне:

Я в своем офисе, но мой офис – одновременно и спальня родителей.

Я не вижу их, но знаю, что они здесь.

Вот такой короткий сон. Этот сон мог присниться каждому из нас, ибо кто окончательно и бесповоротно расстается с духами предков? Сон – это подсказка, которую мы получаем от нашего Я. Сон взывает к вниманию сознания, чтобы задать нам вопрос: «Как так получается, что я могу находиться в своем мире и в родительском одновременно?» Синтии ничего не оставалось, как задать этот вопрос себе. В последующие недели ответ на него стал постепенно проясняться: стремясь сбросить родительские дефиниции, кем и чем ей следует быть, она устремилась в прямо противоположную сторону. Чем решительнее она старалась поступать наперекор

их инструкциям, тем больше незримое родительское присутствие диктовало ее выбор. Да, ей удалось отвергнуть родительские планы относительно будущего дочери с их незавидными перспективами. Но, к немалому своему разочарованию, Синтия обнаружила, что вовсе не была, как ей одно время казалось, столь уж независимым действующим лицом в своей жизни. Тот реактивный мотив, который подталкивал ее отвергнуть тесный мирок семьи происхождения и сделать выбор в пользу того, что поддерживалось культурой среднего класса, не дал возможности выбрать жизнь согласно желаниям души. От старых посланий безопасности и ограниченности она бежала в компенсаторный профессиональный мир, чтобы понять в конечном итоге, что оказалась в еще большей степени зажата ограничивающими рамками, чем могла помыслить. Как тут не впасть в депрессию, оказавшись в таком затруднительном положении? И что удивляться, когда тело начинает бунтовать, а психе забирать энергию оттуда, куда хотело бы вложить ее движимое комплексом Эго? И все же это смятение, которое приносит с собой восстание психе, пойдет нам же во благо. Перед Синтией открылись подлинное положение дел и возможность осознанно оценивать свои альтернативы. Когда писалась эта книга, она продолжала старательно разбираться: какой выбор был сделан ею, а какой оказался навязан извне. Этот процесс психологического различения должен будет продолжаться до конца ее путешествия. И это же касается и нас с вами. Те призрачные оби-

татели, которых мы тянем с собой в неприбранную постель памяти, действительно, обходятся нам недешево: ведь то, о чем мы не помним, тем не менее продолжает помнить о нас.

Маловероятно, чтобы кто-то из нас по доброй воле однажды задумался над тем, возможно ли вообще существование подобных автономных сил в нашей жизни. Разве что по счастливому стечению обстоятельств наши поступки окажутся в полном согласии с нашей природой. В молодые годы так легко и просто полагать, что мы, сознательные существа, будем делать правильный выбор и избежим нелепых просчетов своих предшественников. Тем не менее последующий конфликт между сознательным выбором и симптоматическим комментарием со стороны нашей природы свидетельствует о том, что здесь чего-то недостает. Меня, как психотерапевта, совсем не радует, когда я вижу, как страдают люди. Но сам факт страдания – самый очевидный признак того, что психе активна и занята работой. Автономно и подчас самым драматичным образом наше Я выражает свой протест в виде симптомов: аддиктивными привычками, аффективными состояниями, такими как тревога или депрессия. Порой он выливается в конфликты во внешнем мире, который упорно не хочет меняться, несмотря на наши лихорадочные усилия, лишь только потому, что Эго так хочется. И узнать, что одной силы воли недостаточно, чтобы изменить ситуацию, и что благие намерения нередко приносят не предвиденные для нас или других последствия, – едва ли это кому-то доста-

вит радость. (Как гласит расхожая мудрость: «Ни одно доброе дело не остается безнаказанным».)

Как психотерапевт, самую первую подсказку в этой обширной драме, которая исполняется в театре нашей жизни, я нахожу в природе и динамике симптома; отсюда следствие, что наша совместная с пациентом задача – отследить симптом или паттерн до места его происхождения. Всегда существует «логическая» связь между поверхностным симптомом или паттерном и психологической травмой души, оставившей след в личной истории. Эти внешние симптомы, даже если они выглядят иррационально, порой «чужацеством», всегда вытекают из случившейся травмы и наделяют ее символическим выражением. Как ни парадоксально, но мы должны быть благодарны подобным симптомам. Они обращают на себя внимание, требуют серьезного к себе отношения, тем самым предлагая существенные подсказки в отношении того, что представляет собой глубинная воля или намерения психе. В конце концов процесс трансформации пройдет успешно, когда мы сможем понять и принять тот факт, что существует некая воля внутри каждого из нас, причем находящаяся вне спектра сознательного контроля. Воля выбирает лучшее для нас, раз за разом связывается с нами через тело, через эмоции и сны и неустанно подводит к исцелению и обретению целостности. Каждый приглашен на свидание с внутренней жизнью, но далеко не все на него откликаются. К счастью, это настойчивое приглашение при-

ХОДИТ СНОВА И СНОВА.

Свобода настоящего часа

Беседа, к которой приглашает эта книга, едва ли могла состояться до начала прошлого века. В 1900 году средняя продолжительность жизни американца составляла не более сорока семи лет. Да, кому-то удавалось прожить и дольше, но все же статистическое большинство отпущенный век тратило на обслуживание того, что теперь мы бы назвали программой первой половины жизни. (Даже в наши дни, если кого-то вдруг собьет грузовик в тридцать пятый день рождения, можно не сомневаться, что жизнь эта была прожита в соответствии с ограниченным сознанием первой половины жизни, обслуживая единственный доступный сценарий, единственную программу, которая нам известна.) Кроме того, прошлая эпоха испытывала на себе мощное давление общественных институтов, таких как семья, социальные, этические и гендерные ценности, а также формировалась в рамках одобрений и запретов маритального и религиозного институтов. Одним словом, прежде чем ностальгически вздыхать о прошлом, лучше вспомним, сколько человеческих душ вынужденно оставалось в ограничивающих рамках этих ролей и сценариев. Подумать только, сколько было сломано женских судеб, сколько мужчин было унижено и раздавлено ожиданиями и ролями, не предлагавшими никакого способа выражения бесконечному многообразию души!

В настоящее время, учитывая размывание этих нормативных ролей и институций, а также значительный рост длительности жизни, которому способствовало улучшение гигиенических условий, питания и медицинского обслуживания, мы часто как в порядке вещей воспринимаем другие, более значительные вопросы, со всей неизбежностью порождаемые возросшей продолжительностью жизни. В этом новом столетии взрослая жизнь в среднем длится вдвое дольше того, на что могли рассчитывать наши предшественники. Мы имеем беспрецедентную возможность, связанную с особой ответственностью, – жить более сознательно. Теперь у нас появился шанс совершенно по-новому ответить на следующий вопрос: «Кто я, что представляю собой вне зависимости от тех ролей, которые мне доводится играть? Какие из них позитивные, продуктивные и соответствуют моим внутренним ценностям, а какие нет». Можно также поразмыслить и вот над чем: «Да, я достойно послужил ожиданиям моей культуры, продолжил свой род, был ответственным членом общества, но что теперь?» Что, если коротко, представляет собой вторая половина жизни? И чего ждать от этого периода между тридцатую пятую и почти девяносто годами, если уж не повторения сценариев и ожиданий первой половины жизни?

Со всей очевидностью две вещи должны произойти, прежде чем эти вопросы предстанут перед нашим сознанием. Первое, мы должны пройти какой-то участок жизнен-

ного пути, скопить определенный жизненный багаж, когда Это окажется достаточно сильно, чтобы сделать шаг назад и исследовать свою историю, чтобы появилось желание разобраться со всеми выпавшими на нашу долю разочарованиями или несбывшимися ожиданиями. Чем моложе мы, чем менее сформировано чувство сознательного Я, тем больше вероятность того, что подобные зондирующие вопросы смогут испугать или вывести из равновесия. Но, как правило, к так называемому «среднему возрасту» мы уже набрались сил или же оказались в отчаянном положении, чтобы все-таки поставить перед собой подобные вопросы, может быть, в первый раз за всю жизнь. Второе, нужно прожить достаточно долго, чтобы начать понемногу различать те паттерны, которые мы успели выстроить во взаимоотношениях, в поведении на рабочем месте. Совсем не редкость, если эти паттерны оказываются разрушительными, наносящими вред нашим самым лучшим интересам. И тогда невольно приходится признать, что единственное действующее лицо, неизменно присутствующее в каждой сцене этой многосерийной драмы, которую мы зовем своей жизнью, – мы сами. В таком случае можно взять на себя и определенную ответственность за то, каким образом будет разворачиваться то ли этот спектакль, то ли эта мыльная опера. Совершенно определенно, мы – ее главный герой, но какова вероятность того, что и авторство принадлежит нам тоже? И если не мы сами пишем сценарий своей жизни, в таком случае кто или что делает это

за нас?

Том Стоппард написал чудесную пьесу «Розенкранц и Гильденстерн мертвы» как раз об этом вопросе жизненно-го авторства. Для названия он позаимствовал одну строку из «Гамлета». В истории Гамлета, хорошо всем известной, Розенкранцу и Гильденстерну отведено место второстепенных персонажей, которые лишь на краткий миг появляются на сцене, а затем погибают. Но что, если мы – Розенкранц и Гильденстерн и никак не Гамлет? Да, история Гамлета исполнена высокого трагизма, но как обстоят дела с нашей личной историей – не окажется ли она банальной и мало кому интересной? Подобно нам с вами, два персонажа пьесы Стоппарда, озаглавленной в их честь, бродят в тумане, пытаясь выяснить, что же происходит вокруг них. Нежданно-негаданно их пути пересекаются с неким Гамлетом, но он – во всех смыслах герой не их пьесы. Зачем, собственно, они появились на этой сцене, так и остается неясным. В итоге они становятся жертвами сил, запущенных в движение факторами, которые им неизвестны, ведущих дело к развязке, которая им совсем не улыбается. И если по ходу пьесы мы начинаем ёрзать на своих местах, то потому лишь, что пьеса действительно способна задеть за живое. Какая все-таки нам отведена роль? Главного героя или же малозаметного персонажа, промелькнувшего во второстепенном эпизоде сценария, написанного совсем не про нас? И если дело обстоит так, кто пишет сценарий и каков его сюжет?

Незаметный переход ко «второй жизни»

Уже в первые месяцы работы психотерапевтом я стал замечать некий общий рисунок в судьбе буквально каждого из пациентов. Все они приходили со своей историей, у каждого была собственная семья происхождения и самый многообразный набор внешних проблем и эмоциональных отклонений. Возраст тоже был разным, варьируясь от тридцати пяти до семидесяти с лишним. То, что, видимо, объединяло их всех и что привело на прием, – некий крен, произошедший в их понимании себя, своих рабочих стратегий в мире. Независимо от того, что представлял собой их «план» жизни, сознательный или бессознательный, раз за разом оказывалось, что толку от него совсем немного.

Психотерапию как средство номер один изначально не рассматривал ни один из них. Первой линией обороны против натиска бессознательного стало отрицание. (Защита самая понятная и самая примитивная. Как раз отрицание, если затягивать его до бесконечности, и оказывается единственным, по-настоящему патологическим состоянием.) Вполне предсказуемо, что стратегия номер два – с удвоенными силами броситься на обслуживание старого плана. Решение номер три – столь же поспешно ринуться в новую проекцию: для одних это была новая работа, поиски лучшего (не такого,

как прежний) спутника жизни или соблазнительная идеология. Другие склонялись к некоему бессознательному «плану самолечения», вроде попыток утопить проблему в спиртном или завести интрижку на стороне. Когда были опробованы все три варианта, наступала очередь и для четвертого – признать безрезультатность прежних попыток и скрепя сердце согласиться на психотерапию. Порой мои клиенты чувствовали себя растерянно и униженно, порой злились на себя – неизменным было только глубокое смирение перед масштабностью стоящей перед ними задачи. И такое неуверенное начало вырастало в глубочайшее из всех предпринятых когда-либо исследований, в полное риска приключение знакомства с собой: кто они есть на самом деле, часто совсем непохожие на тех, в кого превратила их жизнь.

Кризис среднего возраста?

Существует ли он, так называемый «кризис среднего возраста»? Об этом в профессиональных кругах продолжают вестись споры. Однако отсутствие единого мнения в профессиональной среде не помешало широкой публике позаимствовать этот термин. Правда, он используется все больше пренебрежительно, когда ближним нашим овладевает состояние, в просторечье именуемое «седина в бороде, бес в ребро». Какое уж здесь углубленное внимание к тому, что представляет собой жизнь этого человека в ее цельности, да и своя жизнь тоже. Этим термином пользуются также для описания широкого спектра поведенческих отклонений, не учитывая возможности того, что они появились не на пустом месте. Почему эти отклонения имели место и что они могут означать для личности, которой причиняют страдание? Споры спорами, но не вызывает сомнения тот факт, что период от 25 до 35 лет для многих отмечен тревогами и немалым смятением. Впрочем, иногда может сложиться обманчивое впечатление, что кому-то удалось обойти отмели середины жизни и далее безмятежно дрейфовать к более спокойным морям заката жизни.

Есть свои причины, почему эти отклонения столь часто проявляют себя именно в тот период, который мы уже привычно называем «средним возрастом». Для этого необходи-

мо достаточно долго пожить отдельно от родителей, чтобы *побыть в мире*, сделать свой самостоятельный выбор, убедиться, что работает, что нет, и пережить если не крушение, то, по крайней мере, эрозию прежних своих проекций. К этому возрасту сила Эго, необходимая для самоанализа, может достигнуть уровня, когда можно и поразмыслить, и критично взглянуть на себя, и рискнуть остановить свой выбор на альтернативных вариантах и, как следствие, на альтернативных ценностях в том числе. (Тех, кому этой основополагающей силы недостает, мне на своем веку тоже довелось увидеть немало. Они придумывают массу способов проигнорировать приглашение вернуться к своей подлинной жизни. Даже обратившись к психотерапии, они редко когда доводят ее до конца, если вообще к ней обращаются.) Подобный радикальный пересмотр жизни, открытие неподдельной близости с душой не придет само собой, невозможно его проработать и на психологическом «семинаре выходного дня». Откликнуться на призыв души – все равно что выйти в открытый океан, безо всякой уверенности в том, удастся ли причалить к тому далекому, неведомому берегу. Тем более о новых берегах не стоит даже мечтать, пока не согласишься отплыть от знакомых огней родной гавани. Для одних такое плавание будет начинаться постепенно, других же судьба без предупреждения забрасывает в открытое море.

С чего все начинается

На свой первый сеанс Йозеф пришел в полной уверенности, что дело не займет много времени – это все равно что поменять масло в автомастерской на оживленной магистрали. После того как он изложил суть конфликта, который был у них с супругой, я задал ему вопрос: «Если бы пришлось выбирать между семьей и азартными играми, на чем бы вы остановились?» Он ответил с улыбкой: «Ну, жениться, как вы понимаете, – это не проблема». Тут мне стало ясно, что мы имеем дело с серьезным случаем. Он пришел к психотерапевту не за исцелением. Ему пришлось нанести мне визит, вынужденно уступив ультиматуму жены. Йозеф периодически исчезал со своего рабочего места, чтобы спустить порой до тысячи за зеленым фетровым столом, и вернуться в офис под конец обеденного перерыва. При всем этом никто даже не заподозрил, что он пристрастился к игре. Только тогда, когда первому ребенку исполнилось восемнадцать, а сбережения на колледж успели порядком оскудеть, его зависимость стала очевидна всем. Впрочем, Йозеф и не собирался бороться с этой привычкой, с ее последствиями для своей семьи или с той внутренней программой, которая привела его на самый край пропасти. Всякому, кто имел дело с любой формой аддиктивной привычки, хорошо известно: первым делом необходимо признать, что внутренний мир личности

в этом случае отмечен глубокой психологической травмой и она отчаянно пытается «вылечить» свою беду подобными средствами, цена которых становится с каждым разом все выше.

В профессиональной психоаналитической среде, где я проходил подготовку, было заведено так, чтобы обучаемые после интенсивного личного психоанализа, сдав немало экзаменов, представляли описание пяти значительных случаев своих клиентов, два из которых попадали бы в категорию «неудачных случаев». Ожидалось, что в этих так называемых неудачных случаях будущие психоаналитики проработают свои недочеты, приняв во внимание, что следует учесть на будущее. В случае Йозефа мне было понятно, что я имею дело с глубокой тревогой, реагируя на которую он упорно устремлялся к айсбергу неизбежного крушения, а не к спасательному кругу сознательной жизни. Возможно, сам толком того не понимая, он признался в своей готовности пожертвовать всем, чтобы попытаться утолить свою глубокую тревогу. Душевной тоске и мучениям таких людей можно только посочувствовать, даже при всем том, что они нередко ставят других людей в нестерпимые условия. Йозефа хватило только на три сеанса, пока не выяснилось, что усидеть на двух стульях, угодить жене и потакать своей страсти никак не выйдет. На четвертый сеанс он не появился, и больше я его не видел. Приглашение на свидание со своей грустной историей он предпочел отклонить. Остается только надеять-

ся, что плавание его корабля по волнам житейского моря не приведет к печальному финалу.

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.