

ТОМАС МУР

ТЕМНЫЕ  
НОЧИ  
ДУШИ



# Часть Первая

## ПЕРЕХОДЫ

*Ты спрашиваешь, о чем мысли мои  
В эту долею, долею ночь,  
Что слушала песнь я,  
Звенящую неустанно  
Бесконечным дождем в окне... [1]  
– Идзуми Сикибу*

### Глава 1

#### Путешествие по ночному морю

Темная ночь души может ощущаться как нечто аморфное, не имеющее смысла, формы или направления. Чтобы справиться с ней, попытайтесь символически выразить этот опыт души, помня о том, что многие люди сталкивались с темной ночью на своем пути и смогли ее пережить. Великие истории и мифы многих культур и народов могут также оказать вам существенную поддержку, предоставляя богатые образы человеческой борьбы, которая вдохновляет нас и ведет к обретению понимания. Одна древняя история, проливающая свет на опыт темной ночи, – это история о человеке, которого проглотила огромная рыба. Герой, а точнее, антигерой – он является жертвой обстоятельств – просто спокойно пребывает во чреве рыбы, пока она несет его по океанским волнам. Поскольку эта история ассоциируется с заходящим на западе солнцем, путешествующим под водой к востоку для того, чтобы взойти там утром, этот сюжет часто называют «Путешествие по ночному морю». Этот космологический отрывок используется как метафора наших собственных темных ночей, когда мы пойманы в ловушку подавленного настроения или внешних обстоятельств, чувствуя, что от нас мало что зависит и что единственное, что мы можем сделать, – это бездействовать и ждать освобождения.

Представьте, что ваше мрачное настроение или внешний источник вашего страдания, – это огромный живой сосуд, в котором вы запечатаны. Этот сосуд движется, направляется куда-то, постепенно ведет вас туда, куда вам нужно прийти. Возможно, вам не слишком нравится та ситуация, в которой вы находитесь, но более позитивный взгляд на нее, без сомнения, может оказаться полезным. Возможно, в этот самый момент вы находитесь в своем собственном путешествии по ночному морю.

Иногда в своей темноте вы можете ощущать, как что-то зреет в вас и что вы готовитесь к новой жизни. Вы куда-то движетесь, пусть даже пока на внешнем уровне нет никакого очевидного прогресса. Я сталкивался на терапевтических сессиях со многими мужчинами и женщинами, которые не имели ни малейшего представления о том, что с ними происходило, кроме ощущения оторванности от радостей нормальной жизни. Все, что они чувствовали, было монотонной, невнятной сумятицей. Тем не менее, большинство из них все же хотели продолжать терапевтические сессии, неделя за неделей, пока наконец, шаг за

шагом, медленно начинал проявляться смысл. Некоторые люди с самого начала интуитивно чувствовали, что в этой работе происходило что-то творческое.

Чрево кита, конечно же, очень напоминает матку. В вашем отказе от жизни и вашей неопределенности вы подобны еще не рожденному младенцу. Темнота естественна, она является одним из процессов жизни. В ней может быть заложено некое обещание, интуитивная догадка о том, что жизнь продолжается, даже если у вас на данный момент нет никакого понимания того, куда она вас ведет. Это время ожидания и время доверия. Мое отношение к этим ситуациям как терапевта заключается в том, чтобы не спешить с выводами или даже пониманием. Необходимо просто быть в этом процессе и в надлежащее время позволить ему открыть вам то, что до поры до времени является в нем сокрытым.

### *Герой-Солнце и Море*

Классической историей путешествия по ночному морю является ветхозаветная книга пророка Ионы. Господь повелел Ионе отправиться с проповедью к людям города Ниневии, погрязшим в злодеяниях и грехах. Но Иона попытался избежать зова Господня и отплыл на корабле в далекий город Фарсис. На море поднялся сильнейший шторм, грозящий утопить корабль. В результате брошенного жребия, моряки узнали, что именно Иона был ответственен за бушующую стихию, так как пытался уйти от своего предназначения. Чтобы спасти себя, они по предложению Ионы выбросили его за борт, и огромная рыба проглотила его. Он находился во чреве кита три дня и три ночи, прежде чем был выброшен ею на сушу. Затем Бог воззвал к Ионе еще раз, и на этот раз он исполнил его волю.

Во время вашей темной ночи вы можете испытывать ощущение «океана вокруг», подобное плаванию в море или погружению в воды материнской утробы. Море представляет собой ваш огромный жизненный потенциал, однако оно также может стать вашей темной ночью, которая заставит вас отказаться от прежде достигнутых знаний. Однако именно эта темная ночь зачастую помогает выйти за пределы героического развития Эго-сознания, открыть неизвестные ранее стороны самого себя и того культурного наследия, которое создавалось годами. Путешествие по ночному морю возвращает вас к вашей первоначальной сути, не героическому Я, которое легко взрывается и переходит к осуждению, но к вашему изначальному Я, к вам как к морю безграничных возможностей, к вашему более многогранному и глубокому бытию.

На вас также настолько сильно может влиять современная привычка добиваться движения вперед любой ценой, что вы можете обесценивать периоды, когда на внешнем уровне вы как будто откатываетесь назад. Однако регрессировать в каком-то смысле означает возвращаться к своим истокам, отступать от привычной линии борьбы за существование, возрождать в своей памяти богов, духов и природные стихии, включая вашу собственную чистую природу, человека, которым вы были в самом начале пути. Вы возвращаетесь в утробу воображения, где ваша беременность может быть прожита повторно. В каком-то смысле, вы рождаетесь каждое утро и всегда умираете к концу дня, чтобы погрузиться в целебные воды ночи.

Великий индийский теоретик искусства и теолог Ананда Кумарасвами однажды сказал: «Ни одно существо не может достичь более высокого уровня природы, не прекратив существовать на прежнем». В темной ночи что-то из созданного вами перестает существовать – ваше Эго, ваше Я, ваше творчество, ваш смысл. Вы можете найти в той темноте ключ к вашему источнику силы, к большой душе, которая делает вас теми, кто вы есть, и хранит секреты вашего существования. Недостаточно полагаться только на блестящие возможности вашего интеллекта и способностей к обучению. Необходимо стать восприимчивым к трансформирующим энергиям природных сил, которые пребывают в мистической темноте.

Ярким примером такого путешествия по ночному морю является последний год жизни английского мыслителя св. Томаса Мора. Он был юристом, теологом и в высшей степени образованным человеком, осужденным на смерть королем Генрихом VIII за то, что отказывался официально признать статус развода короля. Сделать это в то время означало нарушить религиозный закон. Мора держали в маленьком подвальном помещении лондонского Тауэра, в комнате с белыми стенами и без всякой мебели. Когда я побывал в этой комнате лично, она мне напомнила утробу, ставшую конкретной метафорой того ужасного сосуда, в котором был заключен Мор в течение года. Даже сегодня, находясь в этой комнате, вы можете почувствовать себя внутри огромного чудовища, и вот в этом утробном пространстве Мор оттачивал свои идеи и свое сознание.

Семья Мора, в особенности его любимая, необыкновенно умная дочь Маргарет, пытались убедить его согласиться с желанием короля. В одном из своих писем Маргарет, написанных Мором в заключении, он фактически выражает мысли Ионы: «Я смиренно молю Бога о благодати, которая позволит мне подчинить мой разум его великому промыслу, чтобы после шторма моего буйного времени на земле, его великая милость могла бы привести меня в надежное убежище блаженных небес». Он писал Маргарет, что не мог спать по ночам, думая о возможном мучительном конце, который ему предстоит встретить. Он ощущал «боль и тяжесть» в своем сердце. И все же, посреди этого кошмара, он чувствовал глубокое успокоение, потому как разум его был чист. Хотя никто не мог понять его позицию в отношении короля, он чувствовал глубокую уверенность и правоту в своих религиозных взглядах.

Я не знаю лучшего примера жизни обычного, полного любви человека, который посреди ужасной бури, разразившейся вокруг, смог удержаться от обвинения своих врагов и спокойно оказывать поддержку своим друзьям и семье в такой сложный для него самый час. Томас Мор представляет собой образ Ионы, которому потребовалось время в уединении, чтобы осознать, что он призван сделать. Это шло вразрез со всем, что он хотел, и против всех его сердечных привязанностей. Но в результате он обрел непостижимое внутреннее умиротворение и укорененность в своих взглядах и вере. Он использовал время, проведенное в темнице, чтобы глубже понять свои убеждения и жизненные принципы.

Урок, который можно извлечь из этой истории жизни, заключен в том, что никакая потеря не будет фатальной, а препятствия непреодолимыми до тех пор, пока вы следуете своей судьбе в глубокой связи с вашим внутренним видением и вашими

ценностями. До самой последней минуты Мор боролся с искушением отказаться от своего выбора, но более глубокое осознание своих взглядов в тюрьме позволило ему сохранить свои ценности. Он мог испытывать страх и грусть, но при этом сохранял ясность видения.

Как и в случае с другими примерами из этой книги, Мор был необычным человеком, оказавшимся в необычных обстоятельствах, и физически он не смог выжить. Вы также однажды можете оказаться посреди разыгравшейся жизненной драмы, пусть и в меньших масштабах. Но там, в середине вашей собственной бури, вы можете обнаружить, как сохранить ваше видение ясным и позволить вашему ночному путешествию определять вашу жизнь.

### *День и Ночь*

Подумайте о темной ночи как о части органической жизни. Избегать ее все равно что постоянно выбирать только искусственную еду, которая никогда не портится. Как живому человеку вам предстоит ощутить огромный спектр различных эмоций и пройти через совершенно разный жизненный опыт. На протяжении вашей жизни какие-то части вас будут расти и расцветать, а какие-то – увядать и отмирать. Быть грустным, горюющим, борющимся, потерянным или лишенным надежды является естественной частью человеческой жизни. Оседлав гребень волны вашей темной ночи, вы становитесь больше собой, продвигаясь навстречу тому, кем вы и должны быть.

Чтобы чувствовать себя хорошо, вы должны светиться, но это сияние не должно быть искусственным. Оно может возникнуть из глубоко потаенного места в вашей душе, темного и мрачного, но обладающего своим особым светом. Фома Аквинский говорит о том, что центральным элементом красоты является ее блеск, но другие известные мыслители – Бодлер, де Сад, Беккет, Секстон – включают в красоту и темное сияние, которое французский психоаналитик Юлия Кристева называет, вслед за древней традицией, Черным Солнцем. Представьте себе, что в центре вашего существа находится Черное Солнце, темное сияние, которое менее невинно и более богато, нежели наивный поверхностный солнечный свет. Это один из тех даров, которые вам преподнесет ваша темная ночь.

Хамфри Богарт был одним из тех актеров, кто носил в себе Черное Солнце, чье темное сияние проявлялась в его героях. В детстве его родители были алкоголиками и зависимыми от морфия, проводя большую часть времени вдали от сына, в то время как его избивали его опекуны. Позднее, став актером, он прекрасно сыграл жестких детективов и убийц, трансформировав свою печаль и свою нервозность в художественный образ, который принес ему большой успех. Его проницательный биограф Эрик Лекс утверждает, что Богарт обладал удивительной способностью «создавать у зрителей ощущение того, что существует нечто большее под поверхностным слоем». Он сделал своих героев Сэма Спейда и Филиппа Марлоу одновременно «желанными и далекими, слишком циничными и слишком благородными, чтобы быть правдой». Я не хочу приводить Богарта в качестве идеального результата прожитой темной ночи, я скорее хочу показать на его примере, как человек может вынести что-то хорошее из своего тяжелого опыта. Богарт однажды сыграл главную роль в фильме «Король подземного мира», в котором воплотился прекрасный образ его судьбы.

Мне думается, он так хорошо играл роли представителей социального дна в своих фильмах, потому что сам находился на эмоциональном дне в детстве.

Как в детстве, так и в период служения киностудийной системе, Богарт проживал тяжелые темные ночи. Парадоксально, но именно темнота характера, созданная его мучениями, сделала его успешным, более того, она сделала его человеком, не только преодолевшим своих поработителей, но и затмившим их.

Под влиянием формирующей силы вашей собственной темноты, подобно плененному Ионе, вы можете стать солнцем, восходящим над темными водами. Вы постоянно возрождаетесь, всегда погружаясь обратно в море. Ваша темная ночь может казаться инертной и лишенной всякого ритма, но в глубине ее есть едва различимое движение. Т.С.Элиот описывает движения жизни и смерти, света и тьмы, подобно китайскому сосуду, вечно двигающемуся в своей неподвижности. Движение в вашей темноте может быть сложно почувствовать, но, тем не менее, оно есть. Возможно, вы и не продвигаетесь активно вперед, но даже в медленном ритме вы все же двигаетесь. И вот, находясь в замкнутом сосуде, в котором в неподвижности заключена ваша жизнь, вы проживаете свою судьбу, и в этом, как ни странно, присутствует своя особая красота, пульс жизни, который можно ощутить, только находясь в темноте.

#### *Особый язык ночного моря*

Пребывая в глубинах вашей темной ночи, вы можете открыть для себя секрет, спрятанный от современных людей: сущность вещей может быть выражена только эстетически – в рассказе, картине, фильме, танце, музыке. Только когда идеи поэтичны, они достигают глубины и выражают подлинное. В своем необычайно оригинальном эссе «Поэт» Ральф Уолдо Эмерсон говорит о том, что поэт «находится на ступень ближе к сущности вещей» и «превращает мир в прозрачное стекло». Чтобы быть поэтом, необязательно писать стихи, но нужно обрести чувствительность к слову, образу или символу. Это позволит вам выйти за пределы современной привычки придавать ценность только фактам. Вы можете образовывать себя в области искусства, в великих историях и символах мировых религий. Богарт сумел выразить перед камерой ту часть себя, которая была наполнена тревогами и гневом. Вы также сможете сделать это, когда найдете собственное средство самовыражения. Пусть это будет всего лишь хорошая интересная история, рассказанная друзьям. Вы можете открыть в себе талант к какому-то конкретному выразительному средству – в искусстве, ремесле, даже в спорте.

Спустя столетие после Эмерсона, другой мастер слова Новой Англии, Уоллес Стивенс, описывал поэта, возможно даже позаимствовав образ у Эмерсона, как «человека из стекла, способного собрать нас воедино из миллионов бриллиантов». Внутри вас живет эта способность быть поэтом вашего собственного опыта. Ваша темная ночь может помочь превратить вас в человека из стекла, прозрачного и чистого. Вам нужно научиться «собирать» ваш опыт в образы, которые смогут передать вашу личную правду. Я делаю это, когда пишу книги на те темы, с которыми сталкиваюсь лично. Многие люди создают прекрасные песни, стихотворения и рассказы. А кто-то для этого использует менее очевидное – например, выращивает сад.

Все вокруг вас ожидают, что вы опишете ваш опыт только через собственные или медицинские термины. В современном обществе мы верим, что психологический и медицинский языки лучше всего выражают тот опыт, через который мы проходим в период темной ночи. У вас депрессия или фобия, у вас тревожное расстройство или плохие гены. Но проницательные мыслители других времен и мест говорили о том, что хорошие, творческие, чувственные и сильные слова играют главную роль в проживании вашей темной ночи. Подумайте о такой возможности: для вашей души будет гораздо более полезным найти яркий образ, рассказать хорошую историю или просто поговорить о вашей темной ночи, используя силу и красоту слов и выражений.

Поэтический язык наиболее подходит путешествию по ночному морю, потому что обычный способ говорить – способ героический. Как правило, мы говорим о прогрессе, росте и успехе. Даже «исцеление» может оказаться неточным словом для описания того, что происходит в море перемен души. Язык популярной психологии склонен быть одновременно героическим и сентиментальным. Вы решаете свои проблемы и нацеливаетесь на личностный рост и целостность. Альтернативой этому может являться более глубокое представление о том, кто вы и через что вы проходите. Этот взгляд может не исцелить вас и не дать ощущение целостности, однако он может дать вам большее понимание жизни.

Качество вашего языка очень существенно. В период вашей темной ночи старайтесь говорить рассказами или образами. Сопротивляйтесь соблазнам переходить к объяснениям, защитах и интерпретациям. Используйте метафоры и символы. Например, многие люди говорят о том, что они чувствуют себя подобно вулкану, готовому взорваться в любой момент. Это очень сильный образ, но им часто злоупотребляют. Найдите свои собственные образы, которые наиболее точно выражают то, что с вами происходит. Одна женщина сказала мне, что каждый день ей было трудно поверить, что солнце взойдет вновь. Я никогда не забывал этого простого образа, потому что он так четко и ясно передает тревогу о том, будет ли жизнь продолжаться.

Одним из лучших примеров использования поэтического языка в периоды тревог и уныния является Эмили Дикинсон. Ее письма рассказывают о разных потерях и трагедиях в ее жизни, и почти каждое письмо содержит краткое стихотворение и одно-два предложения, которые выражают суть произошедшего с ней. Например, когда ее друг, которого она любила больше всего на свете, умер, она написала своим кузинам:

*И каждый, кто потерян нами,  
Берет частичку нас,  
Как если б серп луны приливом  
Был скрыт в туманный час*<sup>[2]</sup>.

Вам необязательно писать стихи, но вы можете научиться у Эмили Дикинсон описывать ваш опыт в языке, который может ухватить самую суть вашего опыта и связать ее неким общим смыслом со всей вашей жизнью. Слова Дикинсон о ее потере разговаривают со всеми нами. Вы когда-нибудь чувствовали себя так, как если бы какая-то частица вас была отдана на милость неведомым ранее чувствам, подобно луне, связанной с приливом и отливом волн?

Современная речь зачастую проста и прагматична. Возможно, вы тоже используете клише для описания самобытного и глубоко прочувствованного опыта. Альтернативой этому может быть открытие сильных, тонко описывающих чувства слов. Вы также можете экспериментировать с разными формами, пока не найдете тот стиль, который более всего позволит вам выразить то, что вы хотите сказать. Можете ли вы создать оригинальную форму письма, как Дикинсон? Можете ли вы найти поэтическое выражение, которое расскажет о вашем опыте намного больше, чем обычные слова?

Стихотворения Дикинсон не так легко понять, но это оттого, что они открывают нам не все. Они являются хранителями таинственного опыта. Вам может понадобиться такой же язык: слова, которые будут хранить ваши мысли и ваш опыт, не говоря слишком много. Поэзия – это язык моря; он держит вас в целебных водах жизни, связывая вас с вашим уникальным опытом.

### *Море как источник*

Многие поэты и художники создали свои лучшие работы в периоды эмоциональной темноты. Даже если вы не видите в себе художественного таланта, вы все равно в каком-то смысле являетесь художником и творцом своей собственной жизни. Вы создаете свою собственную историю и свои собственные способы самовыражения. Я думаю об этом таинстве, когда сижу в часовне Марка Ротко в Хьюстоне, которую художник наполнил совершенно черными картинами для медитаций, или Тейт Модерн в Лондоне, окруженный его врезающимися в память, неземными, цветными абстракциями. Биограф Ротко отмечает, что сразу после пережитого удара, в свои шестьдесят с лишним, страдая от аневризмы, он смог благодаря «противостоянию смерти вернуть борьбу и эмоциональную глубину своим работам, и это в итоге способствовало рождению осязаемого художественного преимущества». Темная ночь иногда шокирующим способом возвращает вас обратно к жизни и дает вам такое преимущество, которое вам необходимо для выполнения хорошей работы.

Одним солнечным весенним днем, когда я посетил Лондон, я сидел в комнате Ротко и ощущал силу его огромных, смиряющих, цветных картин. В этот момент я знал, что нахожусь в присутствии человека, который действительно жил. Он познал яркость и темноту, и это знание, ставшее частью его самого, светилось с его полотен. Благодаря ему я мог восстановить чувство своей собственной темноты и глубины, это было похоже на его подарок мне. Некоторые художники и актеры оставляют вас с чувством разочарования, потому что несмотря на их техническое совершенство, им не хватает личностной глубины, необходимой для того, чтобы создать подлинное искусство. Я обнаруживаю, что по мере того, как я пытаюсь впустить в свою душу внутреннее состояние таких художников, как Ротко или Сэмюэл Беккет, который является моим идеалом честного и видящего суть писателя, мне не хватает их остроты внутреннего зрения и их натренированных мышц воображения, но все же какая-то часть их темной силы незаметным образом проникает в мои слова.

В вашей темноте вы находитесь в чреве кита без какой-либо возможности что-либо делать, лишь просто позволить нести себя. В сказочных историях о чреве рыбы, герой, проглоченный огромным морским монстром, теряет свои волосы от сильного жара внутри, что является символом глубинной трансформации,



подобно монаху, который бреет голову, отмечая таким образом переход от обыденной жизни к жизни священной. Монах и младенец, лишенные волос, предшественники любого мужчины и женщины, которые возвращаются к состоянию до рождения во время ночей души.

Когда вы чувствуете, что ваша темная ночь является ночью беременности и возвращения к океаническому, будьте спокойными и реагируйте на эти события соответствующим образом. Наблюдайте и удивляйтесь. Возьмите человеческий эмбрион в качестве модели. Займите утробную позу, эмоционально и интеллектуально. Пребывайте в молчании. Плавайте в своей темноте, как если бы это были воды материнской утробы, и отбросьте попытки найти выход или понять смысл происходящего.

Есть что-то подобное Дзену в этом совете. Сюрю Судзуки, в своей обычной простоте, учит «Самадхи одного действия». Он говорит о том, что необходимо ограничить свою активность и сконцентрироваться на том, что происходит в данный конкретный момент. Таким образом вы можете выразить себя. Не бродите хаотично туда-сюда. Судзуки говорит о том, что когда вы кланяетесь, вы только кланяетесь, когда вы сидите, вы только сидите. Я бы сказал, что когда вы находитесь в путешествии по ночному морю, позвольте этому захватить вас. Не пытайтесь закончить это. Не пытайтесь понять, что происходит. Не пытайтесь перехитрить это состояние. Вы же не станете вмешиваться в естественный родовой процесс, поэтому не суетитесь и не делайте лишних движений во время путешествия души, способного наделить вас большей человечностью и открыть вам вашу подлинную судьбу. Будьте в «темноте одного действия».

### *Чрево кита*

Вспомните, что стало первым шагом к тому, что Иона оказался во чреве кита? Он отказался говорить с беспечными людьми. Он выступал как антигерой, простой человек, который не чувствует себя в состоянии стать кем-то большим, чем он есть сейчас. Здесь мы видим еще одну известную тему в этой популярной истории: темная ночь спасает вас от застревания в вашей маленькой жизни. Она делает вас героем. Она дорастивает вас до вашей судьбы и до того, чтобы стать осознанным и отзывчивым членом вашего общества. В утробе вашей матери вы становились человеком. В утробе вашей темной ночи вы становитесь душой.

Чрево кита представляет собой *Суньяту*, питающую пустоту. Иона сидит во чреве кита практикуя дзадзен, медитируя подобно монаху. Он сидит не буквально, но образно. Его статус как антигероя усиливается и становится очень интенсивным, и в это же время он все более приближается к своей судьбе. Он подобен Беккетовскому персонажу, не имеющему контроль над ситуацией и, тем не менее, движущемуся в неизвестном направлении, даже оставаясь при этом внешне неподвижным. Он также похож на человека в терапии. «Почему я продолжаю приходить?» - спрашивают люди, поскольку изменения зачастую неочевидны и не бросаются в глаза. Вы сидите на терапевтической сессии неделю за неделей подобно китайскому сосуду, незаметнодвигающемуся.

В темном месте вы можете задавать базовые вопросы. Кто вы? Чем является этот мир? Из какой семьи вы приходите в этот мир? Каковы ваши истоки, ваш самый ранний опыт? Глубоко внутри, чего вы хотите? Чего вы боитесь? Во чреве кита

вам дается шанс начать заново. Рыба-солнце восходит снова на востоке. Вы обретаете новое утро вашей жизни.

В библейской истории Иона, сидящий во чреве кита, поет песню во славу Господа. Его слова покажутся знакомыми каждому, кто когда-либо страдал от мрака темной ночи: «Объяли меня воды до души моей; бездна заключила меня». Есть только один псалм, который можно петь во время темной ночи: песню, которая восхваляет темноту. Это песня, которую поет Иоанн Креста, это то, что Марк Ротко помещает на свое полотно, и что Анна Секстон, провинциальная домохозяйка, ставшая поэтом, пишет в своих стихах. То, как вы говорите, то, как вы живете, то, как вы выражаете себя, – это то, что имеет первостепенное значение, когда вы сталкиваетесь со своей темной ночью. Если вы поете против темноты, способ, который редко выбирают подлинники художники, вы можете оказаться в тупике навсегда. Но если вы сможете найти какой-либо путь, подходящий вашим талантам и темпераменту, чтобы выразить свою ситуацию поэтично, вы будете петь псалмы Господу, который будет вашей высшей темнотой.

Вам необязательно быть профессиональным художником чтобы сделать это. Во время своей темной ночи вы можете говорить с необычайной ясностью и страстью из глубины ваших чувств вместо привычного, поверхностного состояния. Много раз я видел, как люди находили новый способ взаимодействия со своими чувствами и мыслями из темноты. Это самовыражение необходимо для опыта и любой возможной трансформации.

Общество также предпочитает петь о своей меланхолии вместо того, чтобы заявлять о ней прямо. Живая печальная песня проникает в нас и очаровывает нас, даже если она описывает воспоминания грусти и потери. Какой бы импульс ни толкал нас к созданию или к прослушиванию печальной песни, это тот же самый импульс, который просит нас о поэтическом выражении наших темных чувств.

### *Духовность глубины*

Язык психологии может не сказать вам многого о темноте, и поэтому его может оказаться недостаточно для того, чтобы полностью пройти через нее. Преследуя исключительно терапевтические цели, психология зачастую слишком сужает опыт. Ее миссия – облегчить ваши страдания. Но она не настроена философски или теологически помочь вам найти смысл в темноте. И поэтому ее недостаточно.

Религия также часто избегает темноты, прячась за банальными и ложными убеждениями. Ничто не является более неподходящим, чем немощная религиозная набожность перед лицом суровой, угрожающей самой жизни темноты. Религии свойственна тенденция сентиментализировать свет и демонизировать тьму. Если вы поворачиваетесь к духовному чтобы найти только позитивное и безопасное, то вы фактически используете духовное, чтобы избежать темной красоты жизни. Религия легко становится защитой и избеганием. Конечно, это не является подлинной целью религии, и религиозные традиции мира, наполненные прекрасно сформулированной мудростью, являются вашим лучшим источником направления в темноте. Есть подлинная религия духа и есть

пустая религиозная оболочка. Поймите и почувствуйте разницу. Ведь речь идет о вашей жизни.

Попытка уйти от темноты инфантилизирует ваш дух, потому что темные ночи души предназначены для того, чтобы инициировать вас в духовную зрелость. Вы должны быть исключительно внимательны в области религии, потому что, несмотря на всю ее красоту и суть, она может быть полна ловушек. Даже те, кто проникает в религиозный парадокс, кажется, не осознают того, что они делают, и от этого чувствительному искателю духовной мудрости становится только сложнее. Вы должны также использовать интеллект на каждом шагу вашего пути.

Духовная жизнь одновременно глубока и трансцендентна. Она не должна удалять вас от ваших ежедневных задач, но должна предлагать вам более мудрый путь взаимодействия во всей его сложности и многогранности. Она должна помочь вам стать человеком характера и пронизательности, эмоционально стойким и интеллектуально требовательным в той же степени, как и любящим и сострадательным. Она должна дать вам прозрение в самые глубокие вопросы и проблемы, и открыть вам видение, которое выходит за рамки повседневных дел. Религия зачастую не помогает исследовать глубину и дает только видение, но тогда трансцендентным возможностям не хватает глубины, и в конце концов они больше причиняют боль, нежели помогают.

Одним из самых сильных голосов религии перед лицом смерти, и в то же время еще одним сострадательным и талантливым человеком, говорящим из тюрьмы, является Дитрих Бонхеффер, теолог и пастор, приговоренный к смерти за его участие в заговоре против Гитлера. В своих последних письмах из тюрьмы он пытается описать тот вид религиозности, который был полностью противоположен его прежнему взгляду: «мир, ставший совершеннолетним», - он пишет, - «более безбожен, и возможно по этой причине парадоксальным образом ближе к Богу, чем мир до своего совершеннолетия». Что он имеет в виду, я думаю, так это то, что в прежние времена религия призывала Бога как силу за пределами жизни, которая сможет решить наши проблемы. Сегодня, говорит Бонхеффер, нам необходимо встретиться с нашими проблемами напрямую, и, потеряв возможность того, чтобы Бог со своей божественной конницей спустился к нам с небес, мы открываем для себя подлинный смысл религии, восприимчивость к тайнам, которые открываются нам. Бонхеффер писал это ближе к концу своей темной ночи души, которая вовсе не была, по отзывам многих очевидцев, депрессивной. Его вера была жива, но в то же время он перевернул саму идею религии. Он был еще одним из тех людей, кто выиграл свою битву духовно, хоть и проиграв физически. Его повесили нацисты, но его письма и по сей день вдохновляют многих на новый и «в высшей степени честный», если использовать его собственные слова, способ быть религиозным. Он писал из сердца своей темноты, и в его мыслях присутствовало вдохновляющее сияние и необыкновенная энергия.

### *Призвание Ионы*

Спротивление Ионы зову Господа может рассматриваться как сопротивление другой воле, которая поднимается изнутри нас. Большинство наших решений включают внутренний диалог. Стоит ли мне выбрать эту или другую работу, остаться дома или отправиться в путешествие, вступить в брак или быть одному?

Обстоятельства могут разрешить этот вопрос, но часто мы разрываемся между двумя сторонами проблемы, слыша внутри себя два голоса, каждый из которых пытается убедить в своей правоте. С древних времен внутренний импульс, который может одновременно быть направляющим и сбивающим с пути, назывался даймоном (*демоном*).

Древние греки использовали это слово для описания любого безымянного духа, оказывающего влияние на кого-то. Платон говорил о любви как о даймоне. Позднее Юнг описал его как автономный дух, оказывающий значительное влияние на нашу внутреннюю жизнь. Экзистенциальный психотерапевт Ролло Мэй часто писал о демоническом, описывая его как сильный толчок, подобный сексуальному импульсу или чувству голода. Он говорил о том, что для того, чтобы даймон не захватил человека, он нуждается в диалоге. Вам необходимо говорить с людьми об этом и возможно даже, как делал Юнг, общаться с самим даймоном. Для меня даймон представляет собой сильный импульс внутри человека или во внешнем мире, который толкает его в направлении какого-либо действия. Вам необходимо провести какое-то время с этой демонической силой, прежде чем вы откроете то, как дать ему творческое место в своей жизни.

Когда вы чувствуете внутренний импульс сделать важный поворот в своей жизни, вас к этому пробуждает ваш даймон. Когда вы обнаруживаете неожиданную силу в вашей голове или в вашей работе, это даймон укрепляет вас. Когда вы хотите идти в одном направлении, а что-то сильно толкает вас в совершенно противоположном, то этот другой голос и есть даймон. Это древняя идея, но она также лежит в самой сердцевине работ греческого мистика Гераклита, К.Г.Юнга, У.Б.Йейтса, Ролло Мэя и Джеймса Хиллмана. Вы живете со своим даймоном, когда вы принимаете во внимание ваши самые глубинные страстные желания, даже если они идут вразрез с вашими привычками и стандартами. Вам необходим диалог для того, чтобы вы могли создать жизнеспособную связь с этой сложной, но необычайно креативной силой.

Самым лучшим результатом взаимодействия с этой силой может стать то, что со временем вы сможете лучше узнать свои самые глубинные страсти. Вы начнете осознавать голоса, которые разговаривают в глубине вашего воображения. Вы будете отделять ангелов от демонов, голоса страхов от голосов надежды. И вы можете прийти к той точке, в которой вы ощутите гармонию с собой, потому что вы будете находиться в диалоге с другими вашими сущностями. Психолог может назвать их фантазийными фигурами и предупредить вас о том, чтобы вы не придавали им слишком много реальности. Но несмотря на опасности, вы можете привести их к равновесию и внимательно учитывать их.

Каждый может почувствовать внутреннее побуждение к тому, что идет вразрез с разумным и намеренным. Довольно распространенной является ситуация, когда человек просит для себя что-то одно, в глубине души отчаянно желая абсолютно противоположного. В свои ранние годы Джон Китс безумно хотел стать доктором, но поэтический даймон внутри него одержал верх. Мэрилин Монро хотела быть актрисой драматического кино, но дух сексуальности и физической красоты встал у нее на пути. Сегодня она все еще, во всяком случае для старших поколений, является фигурой культурного мифа, скорее «богиней», нежели актрисой.

Гераклит говорил о том, что даимон является судьбой. Тот дух внутри вас, который часто движется вопреки вашей воле, может оказаться той самой силой, которая ведет вас к вашей судьбе. Китс и Монро могли сознательно решить, кем они могли бы быть, но что-то более могущественное внутри них дало им возможность занять гораздо более значимое место в мире. То же самое верно для всех нас: надежды и планы, которые у нас есть в отношении самих себя могут быть ничем в сравнении с нашими возможностями. Мы должны позволить другой стороне нас иметь свое пространство для того, чтобы сделать нас тем, кем мы могли бы стать.

Даимон также играет значительную роль в отношениях. В терапии, за видимыми любовными треугольниками и сложными отношениями, я часто видел что-то более глубокое, нежели проблемы в самих отношениях. Вопрос был не в том, как эти два человека могут быть друг с другом счастливы, но с чем они борются? Какова их судьба, в широком смысле, которую они так отчаянно пытаются избежать? Я вижу в их браках истинность изречений Гераклита. Они избегали демонического, которое ярко раскрывалось в их совместной жизни, и поэтому они говорили «нет» своей судьбе.

Сегодня люди часто ищут правильный и здоровый способ быть в отношениях, и они забывают о важности их личного призвания. Они пытаются скорее смешать свои жизни друг с другом, нежели жить жизнью, в которой уживаются две личные судьбы. Я знал одного мужчину, который провел годы, пытаясь быть в успешном браке. И в это время он пренебрегал всеми своими талантами и потратил свою жизнь на работу, которая сильно отставала от его возможностей. Он приходил ко мне во время сильных душевных страданий, когда его очередной брак давал трещину. В конце концов, когда ему было за пятьдесят, он принял радикальное решение закончить свое образование и заняться своей карьерой. К его изумлению, его текущий брак стал более сильным и счастливым. У него была своя собственная жизнь, и поэтому он смог создать счастливые взаимные отношения.

Сознательно человек может настаивать на определенных брачных или партнерских отношениях, но другая воля, глубоко внутри него или пары, может хотеть совершенно противоположного. Эта борьба с глубоким внутренним зовом становится причиной огромного числа страданий и множества темных ночей, связанных с любовью и отношениями. Вы думаете, что вы знаете, что лучше и что должно быть, но сама жизнь тайно работает в другом направлении. Длительная борьба, которая обычно имеет одновременно внутреннее и внешнее направления, становится темной ночью.

Темная ночь души может вызвать долгое, трудное соревнование между одной волей и волей другой, каждая из которых действует внутри одного и того же человека или пары. Даже когда внешняя жизнь урегулирована, и пара поженится или обосновалась, борьба может продолжаться. Вы можете научиться тому, что этот непрекращающийся спор необязательно деструктивен и зачастую фактически дает новую жизнь отношениям. И, как говорит Юнг в своем эссе о браке, вы можете понять, что вы женились на даимоне своей партнерши в той же мере, что и на ней самой, и что она также связала свою судьбу с вашей

внутренней сущностью. Все это делает брак и отношения такими пленительными, но нелегкими.

### *Зов Трансцендентного*

Вы можете быть слепы к тем самым вещам, которые дадут вам ощущение того, что жизнь стоит того, чтобы ее прожить. Вы можете подавлять сам источник, ведущий к наиболее глубокому удовлетворению. Вы можете быть слишком доверчивыми, принимая хитрые ответы мира, дающие искусственное удовлетворение. Поэтому вам необходимо копать глубже. Откройте для себя, кто вы и кем вы хотите быть. Не позволяйте иллюзорным обещаниям коммерциализированной жизни увести вас от вашей подлинной цели. Вместо этого, будьте собой.

Это и есть точка назначения ночного морского путешествия – родиться самим собой. В этом путешествии вы снова пребываете в амниотической жидкости, в алхимической субстанции. Вы путешествуете в направлении своей собственной жизни. Вы готовитесь к своей судьбе. Обещание волнующее, но опасности велики. Вы должны избежать становления частью толпы и вместо этого использовать свой шанс родиться индивидуальностью.

Иона не думал, что внутри него уже есть то, что поможет ему познать свою судьбу. Он попытался избежать ее, сев на корабль, удаляющий его от зова Господня. Но в итоге этот корабль привел его к чреву кита, которое стало маткой его становления. Его побег обернулся проводником к самоосознанию.

Всмотритесь глубоко в свои страхи. Обратите пристальное внимание на свои защиты. Посмотрите, где и как вы избегаете глубинных требований вашего существа. Может быть, сейчас вы увидите космическую мудрость в вашей темной ночи. Вам необходимо сменить свой курс и открыть заново свое направление. Вы должны сдаться и принять обладающее большой энергией движение вашей самореализации.

Иону призвал Господь говорить от его имени, что является абсолютно противоположной точкой зрения тому, что явно или скрыто присутствует во всех медийных средствах сегодня. Это точка зрения, которая способствует вашему рождению как личности. Она предлагает вам альтернативу поглощения нашей манипулятивной культурой.

Ваша темная ночь заставляет вас думать об альтернативах. Она уводит вас от активной жизни подчинения чужим целям и задачам. Она предлагает вам ваш собственный подход к жизни. Вы можете побыть с ней наедине и решить для себя, кто вы и кем вы хотите быть. Она может придать вам сил прочно укорениться в своем подлинном существовании. Вы можете родиться заново, не как часть идеологии, которая требует, чтобы вы сдались, но как уникальная, данная вам Богом сущность, открыв для себя жизнь, предназначенную именно вам.

Нет нужды говорить о том, что подчеркивая самореализацию и индивидуальность, я не выступаю против братства и общности. Общество процветает тогда, когда оно состоит из подлинных индивидуальностей, принятых за свой собственный вклад и свои идеи. Вы находитесь в чреве кита, чтобы попасть в Ниневию, чтобы стать частью мира, чтобы добавить важный голос в его общую песнь. Люди ждут вашего включения в общество. Они нуждаются в вас, а вы нуждаетесь в них. Но перед этим вы должны будете пройти через свою темную ночь, которая одновременно является и вашей болью, и вашим избавлением. Это величайшее препятствие, которое вы получите от жизни, но в то же время это самое лучшее средство войти в то, что судьба вам приготовила.

## Глава 2

### Обряды перехода

Жизнь, словно паром на реке, постоянно перевозит нас на новый уровень зрелости. Каждый из нас подобен судну, проплывающему через длинную череду шлюзов, которые помогают нам подниматься и опускаться на разные уровни. Мы переходим из одной фазы в другую, каждый раз принимая новый вызов жизни. Взросление, брак, развод, старение, смена работы или профессии, рождение ребенка, воспитание детей – мы все в свое время проходим через эти переходы, которые оставляют в нас глубокий след. Эти коренные сдвиги в нашем внутреннем и внешнем пространстве настолько потрясают нас, что заставляют полностью переосмыслить наш мир. По этой причине мы можем воспринимать их как серьезную угрозу. Мы можем сопротивляться необходимым переменам. Мы можем вступить в брак, так и не простясь внутренне с холостяцкой жизнью, или стать родителями, пытаясь при этом сохранить прежний бездетный образ жизни. Мы можем бояться того давления, которое оказывает на нас темная ночь, но если наша душа сможет пройти через нее, то она станет намного богаче.

Сегодня, подходя ко всему с терапевтической установкой, мы больше не придаем ценности инициации и переходам. Мы ожидаем, что люди сами справятся с изменениями, а если у них не получится, то мы просто предложим им пройти курс терапии. Нам остро не хватает коллективных ритуалов, которые могли бы оказать нам поддержку и дать мудрый совет. Наши современные модели развития человеческой жизни признают исключительно прогресс, а не глубинные сдвиги в человеческом существовании. Линейное мышление, ставшее неотъемлемой частью современной жизни, влияет на сам образ того, как мы видим и как понимаем свою собственную жизнь. Мы развиваемся и совершенствуемся, но мы не трансформируемся. В нашем воображении мы скорее представляем собой гигантский небоскреб во время строительства, постоянно тянущийся к небесам, нежели гусеницу, превращающуюся в бабочку.

Люди говорят о том, чтобы заново родиться христианами во время обряда крещения, но почему-то никто не думает о том, чтобы заново родиться человеком. Мы должны рождаться вновь и вновь, каждый раз все более человечными, каждый раз заново открывая, что такое быть человеком в обществе других людей. Архаичные общества понимали это лучше, чем мы: фундаментальные сдвиги в

психике и в образе жизни необходимы, и наиболее точно они представлены в модели рождения. Метаморфозы, происходящие с нашим Я, никогда не прекращаются, и нам необходимы эффективные способы чтобы успешно пройти через каждую фазу.

Когда вы вступаете в брак или становитесь родителями, вы превращаетесь в совершенно другого человека. Но иногда знак глубинного изменения не является таким очевидным. К примеру, таким знаком может стать какое-то единичное событие в нашей повседневной жизни, способное оказать на нас глубоко трансформирующее воздействие. Так, ирландский поэт и драматург У.Б.Йейтс, вспоминая момент первой встречи с женщиной, определившей ход его дальнейшей жизни и незримо присутствующей в его судьбе, писал: «двухколесный экипаж подъехал к нашей двери на Бедфорд Парк с мисс Мод Гонн, и с этого момента начались волнения в моей жизни». Эти отношения оказали влияние на всю жизнь Йейтса, принеся ему одновременно и счастье, и сильную тревогу. Он был в высшей степени восприимчивым и проницательным человеком, и сразу осознал, что один единственный момент, встреча с сильной и удивительной женщиной, смог потрясти его душу до самых ее основ.

Наверняка в вашей жизни была похожая история, связанная с каким-то решающим моментом, может быть, как у Йейтса, с каким-то поворотом судьбы, который необратимо изменил вашу жизнь. В моей жизни были два ключевых, во многом определивших мою жизнь, момента. Одним из них был день (мне было около 12 лет), когда я наткнулся на брошюру, в которой рассказывалось о возможности стать монахом и жить в простой, просторной комнате, изображенной на фотографии. В тот момент от того маленького буклета что-то во мне закружилось, и это внутреннее вращение не покидает меня до сих пор. Другое переживание, более мистическое, связано с днем, когда я схватился за перевернувшуюся лодку на большом Мичиганском озере, пока мой дедушка отчаянно пытался спасти меня. Я не знаю точно, насколько сильно тот близкий к смерти момент повлиял на меня тогда. Я думаю, что это было своего рода приготовлением, встречей со смертью и раннее приглашение к тому, чтобы воспринимать жизнь серьезно.

Некоторые поворотные моменты в жизни могут отбрасывать мрачную тень на ваше будущее. Когда вы серьезно заболеваете, ваша болезнь не является только физической; она заставляет вас иначе увидеть себя и мир вокруг. Она тоже является своего рода обрядом перехода. Серьезный приступ ревности может оказать влияние на ваше взаимодействие с людьми и подготовить вас к тому, чтобы стать хорошим партнером, способным справиться со всеми сложностями брака. Сильный перепад настроения или переполняющая вас эмоция могут поднять вас на следующий уровень, вызывая переворот во всем вашем существе.

Проживание горя из-за потери любимого человека также может полностью трансформировать вас, так как горе – это больше, чем просто эмоция. Это болезненное изменение, которое заставляет вас поставить под сомнение прежние взгляды и ценности. Потеря может заставить вас пересмотреть всю вашу жизнь. Например, вас может вдохновить смерть человека, которым вы восхищаетесь, и в результате вы можете открыть для себя новые возможности, обнаружив, что



единственный выход из боли – заново воссоздать ваше существование. Ваше исцеление может быть прямым следствием вашего страдания.

### *Древние обряды перехода*

В далеком прошлом люди жили совсем иначе. Они придавали огромное значение переходам из одного состояния в другое, создавая для этого мощные обряды, которые символически воспроизводили процесс рождения, открывая человеку эмоциональное и символическое понимание того, что измениться означает заново родиться как личность. Они приносили в жертву животных, пугали юных иницируемых агрессивными действиями, использовали барабаны, крики, вопли и раскрашивание тела. Эти действия были необходимы для того, чтобы показать, насколько серьезен и важен процесс, связанный с изменением в жизни.

Значимые общественные ритуалы необычайно помогали молодым людям перейти из одной фазы жизни в другую. Мальчика или девочку могли захоронить в земле, заставить ползти сквозь мрачный туннель, блуждать с завязанными глазами или лепетать как младенец – все эти способы нужны были для того, чтобы символически обозначить рождение в новом качестве и переход в принципиально новую фазу жизни. Виктор Тернер, известный антрополог, рассказывает историю одного мужчины в определенном племени, который должен был скоро стать королем. В ритуалах инициации люди плевали на него, избивали, пинали, кидали в него отвратительные вещи и проклинали. Тернер был шокирован этим зрелищем, пока кто-то не сказал ему: «Он еще не наш король. Еще немного мы можем делать с ним все, что хотим, но скоро нам необходимо будет исполнять его волю». Пугающие, красочные ритуалы, многочисленные порезы на теле и принесение в жертву оставили отметины на молодом человеке, и он после проживания этого опыта изменился навсегда.

Шокирующие и волнующие ритуалы имеют эмоциональный смысл. Вы получаете советы каждый день, но какая часть из них забывается, а какая действительно остается? В ключевые моменты вашей жизни вы можете проходить через болезненные и тревожные состояния, чтобы внутренне вырасти, понять, кто вы и как устроена жизнь. Автомобильная авария, болезнь, развод могут быть не только трагическими событиями в жизни, но также и своеобразными обрядами перехода. Они могут шаг за шагом вести вас к вашей собственной, еще не познанной реальности, делая вас настоящим человеком. Древние ритуалы учат нас тому, что боль и шок могут иметь и свою позитивную сторону – пробуждать нашу осознанность.

### *Современные обряды перехода*

Даже сегодня на пути к зрелости, к мудрости и жизненному опыту вы можете быть вынуждены проходить через эмоциональный тоннель. Окончание школы, вступление в брак, выход на пенсию – все это может напугать вас до смерти и ввести в состояние полного отчаяния. Главный ключ к разрешению данной ситуации – это понять важность таких переходов и позволить инициации произойти. Вы можете осознать, что состояние беспокойства в определенные поворотные периоды вашей жизни является естественным и вполне ожидаемым. Вам не нужно с этим бороться, нужно просто быть открытым к изменениям. При этом вы можете ощущать сильную тревогу и даже иметь какие-то физические симптомы. Когда я проходил через период развода, у меня на языке появились

болезненные волдыри, символически, возможно, отражающие мою неспособность на тот момент как-то выразить словами мое переживание нашего разрыва. Я видел, как у многих людей, проходящих через значимые изменения в жизни, появлялись проблемы с кожей, расстройство желудка и другие физические симптомы. Исследователь религий Мирча Элиаде говорит о том, что болезнь также может рассматриваться как инициация, болезненный переход, обладающий силой обновить вашу личность и вашу жизнь.

Моя первая настоящая инициация произошла в возрасте, когда мне только исполнилось 13 лет, – в виде информации о моей будущей работе на листовке, которую я тогда прочел. Во мне до сих пор живы те эмоции, которые я испытывал в то время, когда ушел из дома чтобы попасть в католическую семинарию и монастырь. В сентябре 1954 года я переехал из моего родного города Детройта чтобы пойти в школу в Чикаго. Я до сих пор хорошо помню, как я встал в 5 часов утра и пошел к старой железнодорожной станции в центре города. Несколько членов моей большой семьи присоединились ко мне чтобы меня проводить. Я практически никогда больше не возвращался домой к семье, за исключением летних и рождественских каникул, и тоска по дому, которую я чувствовал все эти долгие годы, была настолько сильной, что я до сих пор поражаюсь тому, как я смог ее пережить.

Даже сегодня запах осенних листьев и прохлада в воздухе, такие прекрасные и умиротворяющие для многих людей, вызывают во мне тошноту. Если бы мне пришлось находиться в Чикаго осенью, хотя мне и нравится город сам по себе, я не знаю, смог бы я справиться с этим болезненным состоянием. Тоска по дому так до конца и не прошла, несмотря на все прожитые годы. Сейчас я лучше понимаю ту цену, которую мне и моей семье пришлось заплатить за мой юношеский энтузиазм. Конечно, этот энтузиазм принес свои значительные плоды, но он также привел меня к длинной и печальной темной ночи души, которая и по сей день не завершилась.

Физическое перемещение, особенно сепарация от своей семьи и друзей, является одним из важных способов вступить в путешествие души. В то же время, это развитие может быть очень сложным и тревожным. На одном уровне вы хотите изменений, но на каком-то другом уровне эти изменения являются последней вещью в мире, которую вы бы выбрали. Именно так я себя чувствовал тогда, распавшимся на две части себя, одна из которых стремилась к захватывающему будущему, тогда как другая жаждала теплого комфорта родного дома. Иногда темная ночь начинает надвигаться на вас в тот самый момент, когда вы пойманы в ловушку двух противоречивых желаний, когда какая-то сильная необходимость врывается в мир безопасности и комфорта.

### *Философия ночи*

Обряд перехода вносит изменение в нашу реальность и в то, как мы себя в ней ощущаем. Переход может длиться только один день, а может занять всю жизнь. Какие-то жизни представляют собой непрекращающуюся темную ночь, в то время как другие едва дают намек на какой-либо стресс или замешательство. Судьба играет ключевую роль в большинстве темных ночей, поэтому необходимо проявлять уважение к роли рока и судьбы в наших жизнях. Мы не полностью властны над своей жизнью. Иногда нашей задачей может стать взаимодействие

со знаками нашей судьбы, даже если мы бы предпочли двигаться в ином направлении.

Темная ночь души является темной именно потому, что она не дает никакой уверенности в том, что то, что с нами происходит, вообще имеет хоть какой-то смысл, и что это произошедшее в конечном итоге будет для нас благотворным. Мы не можем понять, что с нами происходит, и если у нас есть привычка стараться все понимать и контролировать, то этот аспект темной ночи души будет просто сводить нас с ума. Мы можем найти смысл в эти периоды изменений, но для этого мы должны начать иначе размышлять о нашей жизни, быть менее психологичными и более философскими и духовными. У Бонхеффера не было уверенности в том, что его участие в заговоре против Гитлера было морально оправданным и что люди, для которых он был пастором и теологом, позитивно к этому отнесутся. Ему пришлось рискнуть, но он обрел внутреннюю уверенность в своих религиозных мыслях, в своей теологии.

Джону Китсу, английскому поэту, вне всякого сомнения одному из самых чувствительных и эмоционально одаренных людей в истории, только исполнилось 26 лет, когда туберкулез отнял у него все силы и буквально пригвоздил его к смертному одру. Его физические мучения были ужасны, но еще более сложной для него была разлука с женщиной, которую он любил, – Фэнни Браун. За четыре месяца до смерти в одном из своих последних писем, он пишет своему другу Чарльзу Брауну: «Я могу вынести то, что я уйду из жизни, но я не могу вынести того, что я оставляю ее... Где мне найти утешение и облегчение? Я боюсь, что никто не сможет помочь мне обрести душевный покой».

Тем не менее, в следующем своем письме, которое станет последним, все еще сохраняя свое отменное чувство юмора, Китс делает важное замечание: «Вы должны воплощать в жизнь свою философию, как я воплощаю свою. Иначе как бы я смог жить?» Китс, молодой человек необычайной внутренней зрелости, развил философию души, благодаря которой он смог жить. Он смог сказать, что красота и есть правда, и он смог провозгласить ценность «негативной способности», «когда человек способен находиться в неопределенности, сомнениях, мистических переживаниях». Эта идея о возможности удерживать неопределенность и сомнение вдохновила многих, кто учился у Китса, и своей собственной жизнью Китс продемонстрировал силу этой способности. Как и в истории жизни Бонхеффера, взгляд Китса на мир и его глубокие размышления о жизни принесли ему внутренний мир и уверенность.

Китс на протяжении своей довольно короткой жизни бережно возвращал свой взгляд на мир в своей поэзии, в своих глубоких письмах друзьям и семье, и в наполненных смыслом беседах, о которых он часто упоминает. Он находился у черты самого последнего перехода, на грани смерти, и все же мог говорить с благодатью и оптимизмом. Его дух был богатым и сильным и ярко светился сквозь его физическую безнадежность.

В своем самом важном письме, адресованном его брату и невестке, когда ему было двадцать три, Китс говорил о том, что быть умным недостаточно. Ваш ум должен быть превращен в душу. «Разве вы не видите», – он писал, – «как

необходим Мир Боли и страданий чтобы обучить Ум и превратить его в душу?... Назовите мир, если хотите, долиной создания души». Это единственное письмо является самым главным источником для всех нас, если мы хотим понять место страданий в нашей жизни. Как говорили многие, но, пожалуй, мало кто настолько пронизательно, как Китс, страдание – великий учитель.

Китс превратил эмоциональное и физическое страдание в необычайно мудрую и чувствительную душу через свои письма и стихотворения. Как бы сказал алхимик, вам необходим сосуд, среда, в которой может осуществиться эта важная трансформация. Одно из существенных различий между депрессией и темной ночью души является то, что депрессия – это настроение, которое вы терпите и через которое пытаетесь пройти, в то время как темная ночь души – это процесс, в котором ваша грубая душа становится более утонченной и ваш ум становится более глубоким. То, как вы представляете себе это испытание, имеет решающее значение.

### *Развивая философию жизни*

Без философии жизни вас могут захлестнуть сильные эмоции и вы можете поверить, что жизнь не имеет смысла. Вы видите хаос внутри и вокруг себя, и вы заключаете, что смысл никогда не возникнет. С таким отношением довольно легко впасть в однобокие объяснения, которые всегда находятся неподалеку. Целая индустрия консультантов, священников, психологов, коучей и гуру всех расцветок готовы подсказать, как вам следует жить. Но эти позаимствованные и купленные стратегии оказываются бесполезными, когда вы сталкиваетесь с темной ночью. Вам нужно выработать систему для самого себя. Вы должны подготовить себя к радикальным переменам в жизни, которые могут оказаться гораздо более фундаментальными, чем вы ожидаете.

Как создать поддерживающую и жизнеспособную философию? Прежде всего вам нужно отнестись к жизни серьезно. Вам необязательно быть пессимистом, но вы должны осознавать, что вы не можете передать ответственность за вашу жизнь кому-либо еще. Сегодня многие люди не всегда ощущают бремя своего существования. Они живут искусственными ценностями и наивными идеями. Вместо поиска глубоких и значимых удовольствий, они теряют себя в легких развлечениях, легальных и нелегальных наркотиках и общей бессознательности. Единственное время, когда они ощущают какой-либо эмоциональный вес, – это когда они погружены в депрессию, но тогда это только болезненно и носит характер симптома. Депрессия может быть связана с настоящей печалью и отчаянием. Депрессия – это сильная эмоция, а темная ночь – это медленная трансформация, работающая, подобно двигателю и горючему, на основе глубоких тем, определяющих сам смысл вашей жизни.

Иногда то, что может иметь значение для одного, будет казаться искусственным для другого. Мексиканская художница Фрида Кало лежала в своей больничной койке после несчастного случая, разорвавшего ее тело, и написала другу: «Я искренне хочу умереть, потому что я не могу больше выносить это. Дело не только в физическом страдании, но также и в том, что у меня нет никакого развлечения. Я никогда не покидаю этой комнаты, я ничего не могу делать, я не могу ходить». Сложно понять, что дает человеку волю к жизни. Для нищего ребенка это могут быть игрушки, а для живой женщины в больничной койке – это

развлечения. То, что одному кажется тривиальным и незначительным, может помочь другому почувствовать, что жизнь стоит того, чтобы ее прожить.

Бессознательность подобна вредной пище. Это легкий путь по жизни, но он не дает вам того питания, в котором вы нуждаетесь. Вам не нужно беспокоиться о том, чтобы рассортировывать вещи или что-то вообще обдумывать. В маленьких дозах это может быть полезно для расслабления, но как образ жизни это ведет к чрезмерной пассивности. Может казаться болезненным думать и рассуждать, но когда вы вносите размышления в ваши повседневные хлопоты, они могут показать вам нужное направление, которое также способно принести вам радость.

Философия жизни начинает вырисовываться тогда, когда вы образовываете свое сердце и возвращаете свою жизнь. Вы читаете, вы говорите и вы думаете, вы не просто действуете. Вы размышляете над вашим опытом и вы выносите из него важные уроки. Возможно вам требуется записать эти уроки в дневник и поговорить о них со своими друзьями. Душевная беседа – это ценный способ развить в себе более глубокое понимание жизни. Многие люди прошлого использовали письма, написанные вдумчиво и искренне, как способ самообразования. В этих людях их философия жизни родилась в ходе процесса, который Китс назвал «создающим душу», алхимии, которая трансформирует сырой опыт в более глубокую личность и более наполненную жизнь.

Генри Дэвид Торо жил в маленькой хижине у Уолденского пруда за пределами Бостона более двух лет, практикуя медитативную жизнь, которая бы помогла ему стать более осознанным. Для него это определено был способ существенного изменения в жизни, конкретным обрядом перехода. Об этом опыте он написал: «Я ушел в лес, потому что я хотел жить не спеша, взаимодействовать только с существенными аспектами жизни, чтобы я смог выучить то, что в жизни действительно нужно знать, и чтобы не получилось так, что перед смертью я обнаружу, что я и не жил вовсе». Вы можете подготовиться к своим темным ночам подобным же образом, найдя свой собственный способ уединения и размышления, развивая в себе видение, которое смогло бы вас поддержать и вдохновить. Каждый нуждается в своем собственном «Уолденском пруде», реальном или метафорическом месте, где вы могли бы обрести опору в своей жизни, обрести ощущение смысла и те ценности, которые помогли бы вам двигаться дальше.

Философия жизни – это сочетание мудрости, которую вы приобрели благодаря чтению книг и собственному опыту. Это не жесткая идеология, которая не дает возможности развития и усложнения. Это живой процесс, постоянно развивающееся представление о жизни, которое принадлежит только вам. Вы можете захотеть поделиться вашими взглядами и даже можете захотеть, чтобы весь остальной мир разделил часть ваших идей. Но самым важным является то, что это ваш особенный ресурс комфорта и понимания. Он позволяет вам быть самими собой, оценивать себя опираясь на ваше внутреннее абсолютное знание, но при этом не противопоставляя свои взгляды мнениям других людей. На вашу философию жизни значительное влияние могут оказать место и время, в котором вы живете; с другой стороны, в каких-то случаях она может идти вразрез с общепринятой мудростью. Она может включать в себя ваши представления о том, как возник мир, в чем состоит суть жизни, как относиться к другим людям, как

сделать жизнь наполненной смысла и как внести свой вклад в развитие человечества. Она также может включать в себя ваши идеи о смерти и о жизни после смерти. Вы строите эту философию из кирпичиков обучения и опыта. И снова, если взять в качестве примера Америку, то вы увидите, что современная американская философия предпочитает мнение, нежели размышление. Она всегда хочет знать, кто прав, а не то, у кого самые интересные и плодотворные идеи. Кто сегодня ходит в школу за настоящим образованием, чтобы стать думающим, развитым человеком? Сегодняшняя тенденция – натренировать человека с целью успешного карьерного роста, и практически невозможно образовать человека вне контекста просто тренировки.

Философия жизни очищает и высушивает то, что иначе могло бы стать эмоциональным болотом. Наши чувства принадлежат стихии воды, они могут сделать наше внутреннее пространство слишком влажным и сырым, мешая нам мыслить ясно. Мысли по природе своей более сухие, и они позволяют видению возникнуть из моря чувств. Греческий философ Гераклит говорил, что сухая душа мудра и удивительна, потому как она способна отойти от брэнного потока событий и созерцать вечность. Философия жизни очищает наши мысли и готовит нас к встрече с трудностями еще до того, как они появятся.

Работа психотерапии также заключается в высушивании сырой души. Вы концентрируетесь на переполняющих вас эмоциях и просеиваете их до тех пор, пока не появится идея. Эта идея может не быть решением вашей проблемы, но она может обозначить собой первый шаг к высушиванию души. Я видел людей в терапии, которых затопила любовь, они буквально тонули в страстях и других сильных чувствах. Даже простой разговор об эмоциях дает облегчение и запускает внутренний процесс, который ведет к менее навязчивому образу жизни.

С годами я обнаружил, что люди, которые приходят в терапию, либо страдают от слишком жестких мнений и установок, взятых из религии или семьи, либо находятся полностью затопленными внутренним морем. Альтернативой этому может быть развитие более сложных и гибких идей. Несмотря на многочисленные обсуждения вопросов души и тела в современной медицине, до сих пор очень мало внимания уделяется душе как дому идей и размышления. Темные ночи просят от нас понимания и глубоких размышлений, а не только разнообразных эмоций.

### *Рождение и перерождение*

Физически мы рождаемся только один раз, однако наша душа вовлечена в процесс вечного непрерывного рождения. С чисто человеческой точки зрения, крещение, наречение именем и другие ритуалы младенчества символизируют постоянный процесс рождения личности. В школе ребенок проходит через множество инициаций, некоторые из которых отмечаются особыми церемониями. В Вальдорфской школе, которую посещают мои дети, каждый школьный год начинается с Церемонии Роз. Каждый восьмиклассник лично дарит новому первокласснику цветок, символически отражая связь между концом и началом процесса. Это простой ритуал, но психологически очень сильный, и родители также стараются на нем присутствовать.

Свадьбы, похороны, годовщины, дни рождения и специальные праздничные вечера помогают и отдельному человеку, и всей семье отметить те изменения в жизни, которые влияют на всех нас. Духовная жизнь не является абстрактной. Она произрастает из ритуалов, искусства, хороших слов и символических действий. Эти конкретные действия помогают процессу физического, эмоционального и умственного перехода в новый период жизни. Таким образом, вы понимаете, что вы прошли через изменение, и вы можете начать приспосабливаться к новой жизни.

Эти ритуалы подобны процессу рождения. Постоянное рождение души – это позитивный процесс, но он также несет в себе и боль. Этот процесс означает вхождение в новый образ жизни в тот момент, когда старый способ мог стать уже очень привычным и удобным. Привычное может дать вам спокойствие, но в то же время вы также нуждаетесь в остроте и хаосе нового. Для жизни необходимо присутствие обоих этих качеств, противоположных инь и ян, покоя и боли.

В новаторской книге Фрейда «Интерпретация сновидений», он приводит прекрасный маленький сон, рассказанный одной пациенткой: «Во время летнего отдыха на курорте, возле озера N, она ныряет в темную воду в том месте, где отражается бледная луна». На мой взгляд, Фрейд несколько искажает этот похожий на дзен сон для того, чтобы подогнать его под свою теорию. Я бы в этом сне сделал акцент на том, что иногда необходимо войти в воду, чтобы родиться заново, необходимо пройти крещение через погружение в лунный свет. Фрейд заключает, что сон говорит о желании пациентки продолжить терапию, но несомненно такой мощный сон в первую очередь связан с глубинными изменениями в ее душе, возможно, с открытием более глубокой мудрости. Она еще не родилась, но она возвращается к тому источнику, из которого она может возродиться.

Жизнь представляет собой постоянный цикл рождений. Представьте себе, что вы состоите из трех частей. Одна часть приходит в момент рождения и никогда не изменяется, это Вечное Я. На этом уровне вы бессмертны и через свою жизнь вы обнаруживаете это неизменное Я посреди постоянных изменений, эту квинтэссенцию вашей сущности, которая подобно звезде сияет в глубине вашей души. Второй уровень настолько определяется событиями и окружением, что он постоянно меняется. Это то Я, которое постоянно пытается выжить и преуспеть в повседневном мире, практическое Я. А третий уровень представляет собой часть, похожую на гусеницу-бабочку, еще не раскрывшееся Я. Это Я всегда становящееся, всегда развивающееся, если только оно не заблокировано. Это то Я, которое проходит через глубинные трансформации, которое связывает вечное с повседневным. Древние общества фокусировали свое внимание на

нераскрывшемся Я, в то время как мы больше ценим практическое Я. В каждый момент времени мы одновременно являемся звездой, действующей практической силой и рождающейся бабочкой.

Чтобы нераскрывшееся Я продолжало жить, вам необходимо быть постоянно открытым изменениям в каждой точке своего жизненного пути. Конечно, есть моменты, когда необходимо сделать шаг назад, заземлиться и возможно оставаться неподвижным какое-то время. Но быть человеком означает каждую минуту делать выбор жить или умереть, принять вызовы ради большей жизненности или отклонить их из-за страха или апатии. Темные ночи души как будто бы отыскивают наше нераскрывшееся Я и создают настроение, в котором происходят необходимые изменения. Вряд ли вы сможете пройти через глубокие инициации, когда вы заняты или беззаботны.

#### *Темная ночь как обряд перехода*

Такие символические переходы в жизни, как рождение ребенка, вступление в брак, потеря супруга или болезнь могут стать причиной темной ночи, но темные ночи сами по себе также могут служить своеобразными обрядами перехода. Не с каждым жизненным переходом связана какая-то церемония или событие. Вы можете стать жертвой внезапно охватившего вас настроения. Например, вы можете испытать чувство неудачи и сомневаться в том, удастся ли вам когда-нибудь преуспеть в чем-то. Друзья могут попытаться вас вытащить из этого кризиса, рассказывая вам о том, как много вы сделали и какой огромный у вас потенциал. Но само настроение может привести вас к решению, к тому поворотному моменту, когда вы внезапно начнете придавать жизни смысл. Темная ночь сама по себе является вашим переходом.

Человек, страдающий от темной ночи, может говорить: «Помоги мне. Я в депрессии. Вытащи меня из нее». Но как вы можете вытащить кого-то из естественного процесса изменения? Как вы можете вылечить процесс внутренней самотрансформации? Основная проблема, конечно, заключена в том, что мы больше не мыслим в категориях перехода и превращения. Мы сменили духовное осознание значимых моментов в жизни на психологический взгляд, основанный на медицине. Мы хотели бы вылечить себя от темноты. Как следствие эта путаница в категориях еще больше все усложняет.

Лекарства могут быть нужны, но их всегда недостаточно. Медицина играет огромную роль в любом страдании, эмоциональном и физическом. Проблема заключается в том, что медицина сама по себе стала очень материалистичной и только совсем недавно стала искать способы включить в себя и духовное измерение. Она воспринимает тело как сугубо физическое и пренебрегает огромным спектром внутренних связей между смыслом, чувством и нашим физическим состоянием. До тех пор, пока медицина и профессиональная психология не откажутся от уже устаревшей светской философии и не восстановят ценность абсолютной глубины человеческой жизни, они будут бесполезны для наших темных ночей.

Исследователь религий Мирча Элиаде отмечает в своих дневниках, что «сегодня священное скрыто под мирским». Древние, традиционные темы появляются в самых обыденных обстоятельствах, и все, что нужно, это иметь око, открытое священному. Наиболее явно это проявляется в спорте. Здесь вы становитесь свидетелями драматической борьбы между собой и другим, местными и приезжими. Спорт вытаскивает на поверхность базовые темы в каждой человеческой жизни: встречу с тяжелыми ударами судьбы, борьбой,



продвижением и отступлением, победой и поражением. Любая игра в мяч происходит в четко заданных рамках и в соответствии со строгими правилами, которые отделяют игру от реальной жизни. Эти правила подобны правилам или инструкциям для обряда: они позволяют воплотиться в жизни своего рода атлетическому театру, где и игроки, и зрители имеют возможность в пространстве воображения испытать то напряжение, которое у них может быть в реальной жизни. Духовный элемент в спорте выражается в языке как Миракль, Супер Боул и Суперзвезда – «супер» является словом для трансценденции – и в пышных зрелищах и ритуалах различных игр. В профессиональном американском футболе, супер кубок представляет собой некий мощный обряд светской религии, непреодолимый ритуальный процесс для большого пласта культуры.

Во время вашей темной ночи, вы можете столкнуться с темами, которые простираются далеко за границы психологии: вопросы смысла, обрядов перехода, смертности и ценностей. Психология касается этих вопросов очень отстраненно и аналитично. Вам необходима духовная точка зрения для того, чтобы оценить их и иметь с ними дело. Вам необязательно становиться частью какого-то религиозного общества или принадлежать к какой-то конкретной религии, возможно, вам просто нужна духовная точка зрения, чтобы держать эти вопросы в голове.

Во время темной ночи вы можете почувствовать, что нуждаетесь в спокойствии и молчании, что вам тяжело разговаривать и необходимо уединенное место. Я помню одного человека, который ложился в постель на неделю или две и не выходил из дома в течение особо интенсивных периодов. Вы также можете не хотеть есть, и поэтому голодание может стать естественной частью вашего перехода. В религиозной установке вы бы голодали в соответствии с традиционными правилами. Без поддержки религии вы можете воспринять потерю аппетита как чисто физическую проблему, которая возможно потребует медицинского вмешательства, а ваше молчание может восприниматься как просто удобная стратегия. Но по сути это духовные техники, которые использовались столетиями.

Вы можете почувствовать необходимость побыть в одиночестве, или по крайней мере избегать определенных видов социализации. Вы можете исчезнуть на какое-то время, и ваши друзья могут недоумевать, куда это вы подевались и что с вами случилось. Возможно вам будет необходима отдельная комната или другое уединенное место. Это может стать определенной формой ретрита, другого традиционного способа совершить обряд перехода, и он может помочь вам с вашей темной ночью. Не зная этого, вы можете стать монахом на свой лад. Я знаю нескольких мужчин, которые ездят на ретрит в монастырь, тогда как есть и такие, кто просто пропадает на время. Никто не знает, куда они исчезают, но возвращаются они обновленными.

Ритуализация естественных импульсов темной ночи – это способ реагировать на ситуацию духовно и в соответствии со своим чувством. Ритуал, как и искусство, вносит воображение в место действия, которое делает возможным одновременно участие в событии и отдаленность размышления. Запирание двери может быть символическим актом, служащим вашему уединению, которое, как вы можете обнаружить, необходимо для заботы о вашей темной ночи. Вам может

понадобиться спокойный ужин с другом или прогулка в одиночестве у воды. Вам может быть полезно посмотреть старый знакомый фильм или прочесть вслух ваше любимое стихотворение. Вы можете навестить члена семьи или поехать на природу в то место, которое отражает ваше настроение, – пустыню, леса, пещеру.

### *Фазы перехода*

Арнольд ван Геннеп, один из ранних исследователей обрядов и ритуалов, говорил о том, что каждый обряд перехода состоит из трех фаз: сепарация, лиминальная фаза, фаза воссоединения (восстановления). Необязательно жестко следовать данной структуре, но она может вам помочь осознать, что происходит, когда вы ощущаете темноту перехода. Схема похожа на модель, созданную Джозефом Кемпбеллом применительно к путешествию героя: уход, инициация и возвращение.

### **Сепарация (отделение)**

Когда вы проходите через темную ночь, сначала вы можете почувствовать себя оторванным от мира и одиноким. Клиенты в терапии часто говорят, что они чувствуют себя изолированными и им не с кем поговорить. Они могут прийти в терапию специально для того, чтобы каким-то образом справиться с этой изоляцией. Они могут желать глубокой человеческой связи, но вместо этого они находят другой и более эффективный вид одиночества. Терапия также является отрезанностью от жизни, но она отражает необходимую изоляцию переходного периода.

Сепарация, через которую человек проходит во время темной ночи, никому не дается легко. Вы можете лежать в больнице рядом с больным человеком на соседней кровати, в окружении большого количества медсестер и санитаров, при этом семья и друзья регулярно забегают вас повидать, а вокруг постоянно раздаются какие-то звуки и гудки. Тем не менее, из-за вашей болезни вы все равно можете чувствовать себя отрезанным от людей. Анатолий Брояр, писатель и глубоко мыслящий человек, очень четко выразил эти чувства.

«Я не вижу никакой причины или необходимости в том, чтобы мой врач меня любил, я также не ожидаю того, что он будет страдать вместе со мной. Я не стал бы просить много времени у моего врача. Я всего лишь хотел бы, чтобы он мог войти в мое положение хотя бы на пять минут, чтобы он хотя бы один раз увидел ситуацию моими глазами, был бы тесно связан со мной, мог бы осмотреть мою душу так же, как и тело, чтобы понять мою болезнь, поскольку каждый человек болен по-разному».

Брояр хочет реального, настоящей внутренней связи, и его мольба обладает огромной ценностью в холодном, зачастую отстраненном мире медицины. Но хотя дружба и дружеские встречи важны, есть такие места в нас, где ничто не может проникнуть к нашему одиночеству. Быть больным – это своего рода быть одиноко замкнутым в своем собственном пространстве. Я не думаю, что какой-либо доктор способен полностью избавить нас от чувства изоляции, связанного с болезнью. То же самое верно и для других видов темной ночи.

### **Лиминальность (пороговая фаза)**

Ваша темная ночь может превратить ваш знакомый мир в более недостижимый, но она также связывает вас с незнакомой сферой, возможно с новым способом совместного существования, и это может заставить вас почувствовать, будто вы живете между двумя мирами, миром известного и неизвестного. Это состояние часто называют «пороговым» или «лиминальным», что означает «на пороге», еще не внутри чего-то нового, но уже и не внутри чего-то старого. Религии считают лиминальные состояния центральными для получения духовного опыта. Когда вы отходите от привычной «занятости» вашей жизни, вы можете открыться другим типам влияния. Вы можете медитировать, молиться и питать вашу интуицию.

Антрополог Виктор Тернер придавал особое значение этой средней фазе лиминальности. Он говорил: «эта фаза подобна смерти, пребыванию в матке, она подобна невидимости, темноте, бисексуальности, дикости и затмению солнца и луны». Каждое из этих качеств могут превратить вашу темную ночь в нечто необычное, даже порой жуткое. Ваша внешняя жизнь может при этом измениться или остаться прежней, но при этом во внутреннем пространстве вы вдруг неожиданно оказываетесь в сумеречной зоне. Тернер описывает, как в традиционных обществах, где обряды перехода проводятся в очень яркой и красочной форме, неофит может быть обнаженным или только слегка одетым в самую простую одежду. Элиаде описывает старые обряды, в которых неофит возвращается в деревню, ведя себя как младенец, обнаженный и все забывший, incapable есть, мыться и одеваться.

Эти древние религиозные ритуалы находят отражение в современных способах перехода в наши дни. Люди в переходный период зачастую пренебрегают своей внешностью. Они могут распустить волосы, не мыться и не принимать душ. Пожилые люди в больницах часто сталкиваются с деменцией, приобретенным слабоумием, забывая ранее усвоенные знания и навыки до такой степени, что становятся зависимыми от сотрудников даже в отношении самых базовых нужд. Это как если бы их внимание к этой жизни стало постепенно тускнеть, в то время как им стало открываться совсем иное направление. Их потеря прежних навыков, конечно, связана с поражениями мозга и распадом прежних психических функций, но, тем не менее, важно понимать, что их семьи сейчас сталкиваются с человеком во время глубокого перехода, и это может помочь этим семьям увидеть за деменцией форму перехода.

Вам придется научиться принимать этот вид перехода в себе и в других. В этот период нет ничего страшного в том, чтобы пренебрегать такими делами, как хорошо одеться и помыться. Когда вы проходите через существенное изменение жизни, ваши хорошие привычки могут отойти в сторону. Вы можете начать делать вещи, которые отдалят вас от вашей семьи и общества. Безумие темной ночи делает некоторых людей менее воспитанными и контролирующими, чем в их более здоровые дни, и все же, в то же самое время, несмотря на все ограничения этой деменции, они могут быть менее защищающимися, нежели обычно, гораздо более присутствующими в настоящем и более взаимодействующими на других уровнях.

Писательница Энни Диллард говорит, что во время создания очередной книги она «позволяет все домашним растениям завянуть. Только после того, как новая книга написана, я наконец замечаю их. Все растения к этому времени уже становятся

черными и высохшими в своих кадках на окнах». Написание книги или какая-нибудь другая творческая работа могут также быть своего рода темной ночью. Многие люди говорят о том, что в эти периоды они чувствуют, что им приходится постоянно заставлять себя поддерживать их обычный образ жизни, выполняя ритуалы: совершать ежедневные прогулки, проводить какое-то время в уединении или пить кофе, чтобы поддерживать ощущение нормальности. Они могут также пренебрегать работой по дому и ежедневными обязанностями. Когда вы находитесь в лиминальном месте, вы можете забыть свое обычное окружение и привычки. Беспорядок, являющийся типичным в обряде перехода, может прийти извне. Брайан Кинэн красочно рассказывает о том хаосе, который царил во время заложничества в Бейруте. Его волосы и борода приобрели дикий и неряшливый вид, а сам он часто ходил без одежды. Он описывает, как ему приходилось ходить в туалет на полу в той комнате, в которой он спал. Его размышления рассказывают нам о лиминальном состоянии, о потере привычного мира: «Мои мысли часто были заняты потерей моей человечности. Во что я превратился? До какого уровня я опустился здесь, сидя в углу? Я ползал по полу день за днем, теряя ощущение человека, которым я когда-то был, в полутрансовом состоянии не узнавая себя совершенно. Был ли я похож на одного из кафкианских героев, превратившегося из человека в некое животное, нечто, что нужно держать запертым вдали от мира и людей?»

Язык Кинэна напоминает то, что антропологи описывают как племенные обряды перехода. По мере того, как мы проходим сквозь определенную темную ночь, мы можем различными способами спуститься к нашей животной природе, как если бы мы возвращались к истокам. Кинэн говорит о том, что он и другие заложники никогда не говорили о сексуальной жизни со своими возлюбленными, но они использовали совершенно непристойный язык в этой экстремальной ситуации. Чтобы не жалеть себя и не ощущать поражения, они опирались на гнев и жесткий юмор.

Темная ночь может увести вас от вашей культурной части и от вашей Персоны, которую вы развили во время образования и семейного воспитания. Вы можете соскользнуть обратно на уровень дикости, который позволит вам начать все заново, возможно на совершенно новом уровне. Подростки иногда превращают личное пренебрежение в жизненный стиль. Они проходят через один из самых продолжительных и серьезных обрядов перехода, с которым они когда-либо еще столкнутся. Возможно для них это может и не казаться темной ночью души, но их семьи, как правило, видят этот период таким, каким он в действительности и является. И здесь тоже мы должны быть необычайно терпимыми, по мере того, как мальчик или девочка оставляют детство позади и пребывают какое-то время в непонятном состоянии, прежде чем войдут в период взрослости.

Это касается всех переходов во взрослость, которые могут произойти в любом возрасте. Становление взрослым может не произойти по временному плану. Многим из нас требуется вся жизнь, чтобы повзрослеть. Я провел подростковые годы в монастырской школе, а потому смог пройти через главный переход из подросткового периода во взрослость только когда мне было почти сорок лет. Я очень мало знал о деньгах, сексе, отношениях, политике и работе в юные годы, но в конечном итоге, на закате своего слишком невинного и слишком нереализованного брака, я начал наконец изучать серьезные уроки жизни. Вы не

можете выработать четкие правила о том, что произойдет или должно произойти с кем-либо другим.

### ***Реинкорпорация (воссоединение)***

Возвращение обратно к нормальной жизни после темной ночи может оказаться не таким легким, как вы ожидаете. К этому моменту вы сильно изменитесь. Люди будут удивляться. Старые отношения необходимо будет отстраивать заново, и вам придется изобретать новые способы и подходы. Люди в основе своей очень консервативны и не любят, когда их друзья меняются. Когда вы проходите через обряд перехода, ваши друзья и семья должны также к этому приспособиться.

Вы можете твердо стоять в вашей заново приобретенной реальности, но вы также можете придать уверенность и облегчить состояние людей вокруг вас. Современная консультативная психология иногда обращает особое внимание на необходимость утвердить себя перед лицом непонимания, но здесь также должно быть место доброте и хорошим манерам. Это особенно актуально для брачных и партнерских отношений, когда малейшие изменения в личности могут быть угрожающими для партнера. Вам необязательно занимать оборонительную позицию чтобы защитить только что родившееся новое Я, вместо этого лучше постепенно вводить вашего партнера в ту новую жизнь, которую вы открываете.

Люди часто не осознают, насколько эффективными могут оказаться несколько открытых, честных слов. Если вы прошли через длинное суровое испытание и сильно изменились после этого, вы можете сказать тем, кто находится рядом с вами: «Я прошел через что-то очень мощное, я чувствую себя теперь как-то иначе. Я могу казаться тебе незнакомцем. Я не хочу отдаляться от тебя, но я чувствую себя немного не собой или скорее не старым собой». Эти простые слова могут быть более значимыми, чем извинения, избегания и вялые объяснения.

Некоторые люди ждут, когда их примут их семьи или общества, хотя было бы намного лучше, если бы они взяли инициативу в свои руки. Если вы ищете воссоединения, вам необходимо быть активным и помочь тем, чьего принятия вы жаждете. При любых обстоятельствах, ожидание того, чтобы кто-то другой сделал то, что вы хотите, является манипуляцией, способом поддержки вашего Эго. Вам необходимо взять на себя риск и открыто предъявить себя другим вместо того, чтобы пассивно ожидать от других понимания и принятия.

Возвращение в брак, в семью или в общество является важным шагом на пути к трансформации. Вы не являетесь полностью завершенным, пока вас ожидают ваши отношения. Ваша темная ночь важна не только для вас самих, но также и для людей вокруг вас. Вы можете не осознавать этого, но они тоже прошли через вашу темную ночь. Они нуждаются по крайней мере в небольшом обряде возвращения, в каком-нибудь особом сигнале, что ночь закончилась и что новая жизнь открывает свой путь.

### ***Ритуалы для нашего времени***

У нас есть свои собственные версии того, что в первобытных обществах было красочными, воплощенными обрядами перехода. В традиционном обществе вам могли завязать глаза для того, чтобы символически представить вашу роль как

младенца, только что пришедшего в мир. В обществе, которое забыло силу символов, вы просто ведете себя как ребенок и не видите того, что происходит. В древнем обществе вас изгнали бы на время из общества и разрешили скитаться по дикой местности. В нашем обществе вы можете оказаться в школе-интернате, далеко от дома, где обряды инициации могут быть мощными и болезненными. Некоторые терапевтические программы отправляют городских детей в деревенскую местность, полагая, что относительная дикость той местности может помочь молодому человеку вырасти и стать более зрелым.

Многие люди сегодня спрашивают о том, как они могли бы восстановить старые способы или создать новые ритуалы. Это очень сложная проблема, поскольку мощные образы древних ритуалов достигают глубины коллективного, общинного воображения. Вы не можете просто изобрести глубокие духовные образы из поверхностного индивидуального мышления. Но есть некоторые вещи, которые вы можете сделать для того, чтобы привнести больше ритуальной жизни в ваши темные ночи.

Вы можете вступить в духовное или религиозное сообщество, где эти обряды практикуются с вниманием и знанием. Вы также можете взять обряды из традиций, которые вы никогда не узнаете досконально. Вы можете изучить ритуалы со всего мира и адаптировать их к своей жизни. Вы можете использовать ваше воображение чтобы создать простые ритуалы, которые будут иметь отношение к вашей текущей ситуации. Или вы можете сделать все эти вещи одновременно. Самая важная вещь – это стать более знакомым с областью искусства, религии и сновидений, в которых образы не являются рассудочными, но глубоко укоренены в человеческом воображении и в самых глубинных эмоциях.

По мнению большинства, в попытках позаимствовать или восстановить древние ритуалы в современном контексте есть что-то не совсем «настоящее». Они часто кажутся сентиментальными, искусственными и недостаточно серьезными. Но если вы не можете взять старые и чужеземные ритуалы и не можете выдумать новые, то что вы тогда можете сделать? Одной из возможностей может быть попытка интернализировать обряды или проживать их менее буквально и более незаметно для внешнего мира. Например, я рос будучи алтарником, вдыхая аромат пчелиного воска, используемого в свечах во время Мессы. Сегодня я зажигаю свечу пока я пишу, при этом я всегда стараюсь использовать натуральный пчелиный воск. Пахнущая парафином свеча просто не работает. Мне необходим какой-то едва заметный след моей прошлой религиозной практики, который бы постоянно напоминал мне о моем призвании и традиции.

Моя книга «Медитации» о том, как жить жизнью монаха в современном, секуляризованном состоянии, наполнена идеями, помогающими перевести традиционные практики в повседневные действия сакрального существования. Например, я упоминаю толстовки, у которых есть капюшон, похожий на капюшон монашеской рясы. Толстые деревянные двери, колокольчики и широкие пояса – все они напоминают монашеский стиль. Если, подобно мне, вам нравится персона монаха, вы можете носить эти кофты с капюшоном и пояса, но не выставлять их напоказ, а позволять им втайне трансформировать вас.

Если вы выбираете не вовлекаться в ритуал, какая-то форма компульсивного, повторяющегося поведения все равно скорее всего войдет в вашу жизнь. Употребление алкоголя, азартные игры, беспорядочные сексуальные связи, наркотики – они все полны ритуального содержания, которое вы вынуждены выполнять, но они не обладают эффектом трансформации в отношении вас. Вы можете регулярно ходить в определенный бар и употреблять напитки, которые по сути своей являются символическими – пиво для большинства, односолодовый шотландский виски – для ценителя. Завязывая любовные отношения на стороне, вы можете обнаружить, как используете уловки чтобы скрыться: используете фальшивое имя, обманываете в отношении тех или иных событий, покупаете необычные подарки. Игромания является в высшей степени утонченным ритуалом, в котором игры, победа и поражение необычайно символически и, возможно, являются заменой ощущения жизни и приема вещества.

Ритуализм, падение в бессознательные и часто компульсивные ритуалы, является симптоматической формой и обычно причиняет больше вреда, нежели пользы. Интересно, как люди, которые теряют контакт со своей душой, становятся ритуализированными в деструктивности. Когда вы вовлекаетесь в пустые ритуалы – повторяющиеся модели поведения, основанные на определенных объектах и веществах, такие, как алкоголь или деньги, – вам необходимо начать искать пути восстановления основательных, духовных ритуалов в вашей жизни. Найдите церковь, в которой ритуалы действительно пробуждают ваш ум и сердце. Выезжайте регулярно на природу. Это поможет вам снова вспомнить о том, что важно и существенно. Если вы живете беспорядочной жизнью, начинайте особенно заботиться о вашей еде, одежде и доме. Духовность повседневной жизни даже более важна, нежели то, что происходит в церкви или храме.

Каждый акт становится ритуалом, когда он делается ради воображения и эмоций, нежели ради конкретного результата в физическом мире. Так, вы можете выращивать сад, потому что вам нужны овощи или потому что вы хотите быть связаны прочными корнями с природой. Чтобы направлять ваши действия к душе, вы можете добавить немного ритуалов. В монастыре мы часто ходили процессией по полям и благословляли урожай. На биодинамической ферме рядом с нами один день в году местное сообщество ходит по полям и поет песни коровам. Вы можете где-нибудь поместить маленькую простую скульптуру (у нас есть простой каменный Будда) или использовать какое-то другое средство.

Распространенный способ отмечать переходы – это создавать музыку из времени и делать вещи в соответствии с определенным ритмом. Например, поход на то же самое место на озере каждый июль может внести особый смысл в обыкновенное действие. Другой способ – это внести немного искусства в повседневные дела. Например, просто одеться на обед может сделать это событие особенным, если обращать внимание на эмоции так же, как и на желудок. Я пишу в комнате с изогнутыми деревянными балками, напоминающие мне мои дни в монастыре. Символическое направление вырисовывает определенные качества в моей личности и памяти по мере моей работы.

Духовные и религиозные традиции учат, что ритуалы являются актами, которые выполняются в соответствии со строгим распорядком, и они зачастую отделены от повседневных занятий, неся в себе сильный символический компонент. Они,

как правило, создавались специально для ключевых поворотных моментов в жизни человека или целого общества, для тех периодов, которые по своей сути были лиминальными.

Ваша темная ночь может быть обрядом перехода. Она может предлагать вам возможность сделать существенный поворот в вашей жизни. Эти повороты сделать очень нелегко, в первую очередь потому, что они требуют от вас войти в неизвестное. Возможно вам придется глубоко проникнуть в ваши скрытые ресурсы – ваш прошлый опыт, то, чему вы научились, ваши личные качества, которые вы уже развили в себе, – темная ночь поведет вас в самую глубину.

### *Жизнь в сосуде*

Ваша темная ночь лиминальна, она является местом «между», и наверно отчасти поэтому она так неприятна. Вы как будто находитесь и ни здесь, и ни там. Кажется, что она скорее изымает вас из жизни, нежели проводит вас дальше. Становится трудным найти слова для вашего опыта, и вы можете колебаться, стоит ли рассказывать об этом друзьям, поскольку люди обычно предпочитают хорошие новости. Они не знают, что делать с человеком, пребывающим в темноте.

Как сказал бы Юнг, вы находитесь в герметичном сосуде и именно поэтому установление контакта оказывается сложным. Классическая алхимическая иллюстрация семнадцатого столетия изображает полностью черную реторту (сосуд с длинным изогнутым горлом) с надписью «гниение». Это алхимическая ночь, которая ассоциируется с процессом, известным как *нигрето* или «чернота». Вы не знаете, что происходит. Никто вокруг вас не знает, что с вами происходит. Но что-то внутри вас определенно происходит, какой-то глубокий процесс растворяет вас и переделывает вас во что-то новое.

В завораживающей театральной пьесе Сэмюэла Беккета «Игра» три человека сидят в больших сосудах, обсуждая их мучительный любовный треугольник. Они говорят только тогда, когда на них падает свет, и разговаривают очень быстро. В нашей жизни бывают моменты, когда мы похожи на этих героев – сидим застрявшими в сосудах, пытаюсь разобраться, что происходит. Темная ночь сама по себе подобна сосуду, в котором мы можем перегнивать, умирая для прежней жизни, которая когда-то имела смысл, но теперь нуждается в перерождении.

Если темная ночь в самом деле является обрядом перехода, ваша задача заключается в том, чтобы позволить трансформации произойти. Позвольте ей вылепить вас заново, обновить, изменить. Вы гусеница, которая становится бабочкой. Ваша задача позволить изменениям произойти. Делайте, что вы можете, для того, чтобы принять участие в процессе и медленно, внимательно и аккуратно его продвигать. Откройте для себя саму суть индивидуальности – процесс постоянного обновления.

Вы можете представлять свою жизнь как непрерывную линию от рождения до смерти, а себя воспринимать с точки зрения развития или стагнации. Другой путь, подход, предлагаемый традиционными обрядами перехода, – это рассматривать жизнь как серию трансформаций, благодаря которым вы становитесь человеком новых возможностей и талантов. Каждый из этих шагов может иметь свою темную



ночь. Быть человеком означает, что вы все время находитесь в становлении, и темная ночь души является одним из знаков того, что вы живы.

## **Глава 3**

### **Разобрать и начать сначала**

По мере того, как вы становитесь старше и приобретаете новый опыт, жизнь становится сложнее. Проблемы, неудачи и трудности постоянно растут. И поскольку реальный опыт зачастую не совпадает с вашими идеальными представлениями, вы можете начать сомневаться в своей мудрости и способностях. Темная ночь может помочь вам очистить ум и сердце и начать сначала. Как мы уже увидели ранее, Иоанн Креста, мастер темных ночей, рассматривал их в первую очередь как процесс очищения. Но вам необходимо войти в контакт с вашими чувствами и найти конкретные способы очистить вашу жизнь.

С течением жизни вы можете стать более размышляющими и менее озабоченными собой. Вы приобретаете более широкое, глубокое видение, и ваше сердце становится способным выйти за пределы интереса к самому себе и направить его на нужды людей вокруг вас. Как учат многие религии, вы отделяете важное от лишнего и, таким образом, фокусируете вашу энергию. По мере того, как вы фокусируетесь и размышляете, этот опыт меняет вас. Вы становитесь более утонченными, более вдумчивыми и чувствительными. Вы смотрите на многие события вашей жизни через призму смысла и значения, и ваш разговор становится более основательным и отточенным.

У меня есть подруга, которая преподавала мне важный урок этого личного очищения. Она – монахиня, занимающая высокое положение в своем ордене, а когда я ее встретил, она была директором высшей школы. Мы могли играть и дурачиться вместе, но наши беседы всегда были очень содержательными, глубокими и уместными. Она умела переходить от смешного к необычайно серьезному в один миг и не терпела никакого жульничества или потакания своим слабостям. На школьные собрания она всегда брала свой богато украшенный кинжал, который она обычно использовала для вскрытия писем, и во время скучных или печальных моментов она ловила мой взгляд и изображала, как она ранит себя этим кинжалом. Когда я ушел из той школы, она мне подарила этот кинжал, который и сейчас лежит у меня на столе как напоминание о том, что нужно всегда иметь лезвие, способное «отделять шелуху».

Очень важно очистить себя от теорий и догм, которые вы вобрали в себя из вашей семьи, школы и религиозного воспитания. Для того, чтобы быть независимым и зрелым взрослым, вам, возможно, придется выбросить на свалку все, что стоит на вашем пути. Тогда ваши мысли и суждения станут чище и яснее. Вы обнаружите, что большая часть того, что вас беспокоит, на самом деле не существенна. Вы можете жить счастливо и чувственно в этом богатом и многообещающем мире, не попадая при этом в ловушку его дегуманизирующих ценностей и пустых развлечений.

Писатель Ли Стрингер рассказывает захватывающую историю своей жизни на улицах Нью-Йорка, когда он был зависимым от алкоголя, кокаина и уличных драк. Он прошел через избавляющий от всех иллюзий провал, связанный с работой в компании по импорту товара, и в итоге оказался на улице. В конце концов он обнаружил, что он может писать. Он начал писать для газеты, выпускаемой для людей, живущих на улицах, и вскоре стал ее редактором. Затем он начал писать книги, которые в итоге стали бестселлерами. Размышляя о своем опыте, он говорит, что он мог бы снова встать на ноги благодаря профессиональной помощи, но он верит, что можно самому чему-то научиться у «жестких ударов» судьбы.

Его заключение вполне могло бы стать основной идеей и данной книги: «С того момента я начал понимать, что возможно то, что мы называем депрессией, в действительности вовсе не является нарушением, но, как и физическая боль, своего рода сигналом тревоги, возвещающим нам о том, что что-то идет совершенно неправильно; что может пришло время остановиться, взять тайм-аут, столько, сколько потребуется, и посвятить себя до этого остававшемуся без внимания заданию наполнить наши души». Вот простая идея: перестаньте думать о ваших темных ночах как о проблеме и начните смотреть на них как на возможности перемен.

Темная ночь души часто заставляет нас начать думать. Наша самая большая сила как людей заключается в способности обдумывать вещи и доходить до сути, но эмоциональные заботы могут встать у нас на пути. Одной из наиболее распространенных является нарциссизм: невозможность принимать новые идеи из-за излишней озабоченности нашим образом или идентичностью, или такое сильное ощущение незащищенности, что мы стараемся крепко держаться за наши мнения или отношения. Спросите людей о какой-нибудь очень значимой проблеме в наши дни, и то, что вы часто услышите в ответ, будет больше похоже на эмоцию, нежели на мысль. Духовные люди зачастую имеют тенденцию говорить о своих представлениях без каких-либо аргументов и обдумываний, цепляясь за них скорее на основе своих эмоций и ощущений, нежели мысли и размышления.

По мере того, как вы очищаете ваше внимание и более ясно фокусируетесь на вещах, которые имеют значение, вы становитесь более открытыми внешним событиям и чувствуете себя более живыми. Первая половина жизни больше направлена на себя, на то, чтобы стать кем-то и выйти из коллектива как творческий индивид, но со временем этот фокус может начать смещаться, уступая место заботе о мире вокруг нас и более глубокому пониманию того, в чем состоит суть жизни. Нарциссизм – это озабоченность собой, которая стоит на пути реального опыта. По мере того, как ваше сердце расширяется, вы учитесь любить мир, который нуждается в вашей привязанности и помощи, и, парадоксальным образом, ваше чувство себя усиливается.

Зависимости любого вида подают нам сигнал о том, что течение нашей жизни заблокировано и мы в чем-то увязли. Если вы обнаружили, что находитесь в проблемном браке или борьбе в других отношениях, или чувствуете, как что-то заставляет вас преуспевать социально и финансово, возможно, что вы нуждаетесь в очищении. Вы можете представить эти проблемы, как чисто

психологические, для решения которых необходима терапия, или, как Иоанн Креста, вы можете осознать, что они являются симптомами духовного «запора». Возможно, здесь вам гораздо больше поможет выработка собственного видения и понимание собственных ценностей, нежели обычные психологические вопросы, связанные с эмоциями и отношениями.

Духовное существование нуждается в постоянном очищении, потому как дух по природе своей меньше вовлечен в ежедневные проблемы и более сфокусирован на центральном, универсальном и вечном. Душа должна быть наполнена делами, отношениями и даже проблемами, но она нуждается в некоторой степени регулярного утончения, процесса, который может стать результатом темной ночи. Для того, чтобы сделать эту важную работу, нам нужна мудрость хорошего духовного наставника, который может удерживать внимание на духе, не игнорируя при этом душу.

### *Процесс катарсиса*

Вы можете воспринимать катарсис в распространенном значении как высвобождение эмоций. Первичный крик или выражение своего гнева могут дать некоторое облегчение от сдерживаемых чувств. Но катарсис также означает появление более глубоких идей, более ясных чувств и более определенного ощущения цели. Он проясняет и отсеивает лишнее, и в этом смысле наиболее подходит для той работы, которую совершает темная ночь души, которая по природе своей является опустошающим процессом. Иоанн Креста говорит о темной ночи как о «пустой и неперегруженной ноше», хорошей альтернативой тому, что он называет «переполненной душой».

Духовность и ясность идут вместе. Духовные практики нацелены на расширение ума и сердца, и наиболее духовные учителя рекомендуют некоторую форму созерцания как сердцевину практики. Можно заниматься йогой, сидеть, смотреть внутрь себя или заниматься чем-то более осязаемым и чувственным, например, танцевать, рисовать, слушать музыку или собирать цветы. Вы можете очень многое узнать о созерцании из древних систем медитации, но вы также можете быть очень созерцательными в обычных повседневных делах, связанных с вашим образом жизни.

Мои любимые способы созерцания включают в себя игру на пианино, прогулку в лесу, тихое сидение в церкви или другом освященном месте, и даже разглядывание витрин. Я понимаю, что высшие формы медитации являются чистыми и умиротворяющими и направлены на осознанность, свободную от всего, что отвлекает внимание. Но я также ценю духовность, которую можно найти в конкретном, повседневном мире. Когда я хожу по магазинам, мое внимание привлекают красивые вещи, и я легко могу впасть в глубокую мечтательность просто смотря на них. Я считаю, что это хороший способ быть духовным, не критикуя при этом обычную жизнь или физический мир. Я отдаю предпочтение инкарнационной теологии и духовности, которая глубоко укоренена в реальном опыте.

Общая цель катарсиса – это творческое спокойствие, состояние, в котором вы внутренне освобождаетесь от насущных практических забот для того, чтобы

посвятить себя более глобальным вопросам. Конкретный способ созерцания может отличаться у разных людей, но физическое успокоение, как правило, во всех случаях помогает запустить этот внутренний процесс. Природа очень помогает в этом, предоставляя такое внешнее окружение, которое успокаивает гиперактивный ум. Многие люди говорят о том, что прогулка в лесу или пребывание в тишине у реки очищает их и подготавливает к тому, чтобы посмотреть на мир свежим взглядом.

Когда Оскара Уайльда выпустили из тюрьмы, первое, что он сделал, – это встретился с двумя близкими друзьями у деревушки на морском побережье. Он процитировал Эврипида: «Море смывает пятна и раны мира (*Ифигения в Тавриде*)». Обычный человек, материалистичный и бессознательный, может отдыхать у моря ради полного комфорта и роскоши, в то время как более духовный человек может понимать, что пребывание у воды может очистить его сердце и ум. Нет ничего плохого в комфорте и роскоши, но духовное измерение делает общую картину более целостной и приносит более глубокое удовлетворение.

Архитектура также имеет большое значение, поэтому имеет смысл ходить в церковь или в любое другое место почитания, или найти комнату или пространство, которое прекрасно вас успокаивает. Когда я жил в Ирландии с моей семьей, каждый день после обеда я ходил в школу в миле от дома, чтобы встретить мою маленькую дочь. Сама прогулка успокаивала меня, но также часто я приходил пораньше и проводил пятнадцать минут в церкви рядом со школой, где я садился на лавочку или на колени и позволял тишине и покою проникнуть в меня. Оглядываясь в прошлое на тот школьный год, я понимаю, насколько ценными были те моменты и как они помогли мне разобраться в себе.

Даже такая с виду простая практика, которая почти не требовала никаких усилий, только не забывать про нее, ощущалась мною как фундамент для очищения моей жизни и души. Вместо того, чтобы встретиться со своими проблемами напрямую и через психологический подход, я пытался взрастить мой дух простым и обычным способом, тем, который непосредственно связан с нашими повседневными делами. В течение одного школьного года те пятнадцать минут внесли значительный вклад в мое общее время, отданное созерцанию и размышлению.

Другие духовные практики также могут очистить нас от переполненной жизни. Религии учат голоданию, ретриту, вегетарианству, духу бедности, опрятности, чистоте, умеренности и уединению – эти известные практики могут быть частью жизни даже самого занятого человека и придать его жизни духовное измерение. В этом смысле убирать за собой постель каждое утро тоже может быть духовной практикой. Эта естественная духовность, которую я описываю, делает вас более глубоким человеком и позволяет вам открыть ваше сердце сразу в двух измерениях: чтобы получать больше от жизни и чтобы давать больше другим.

Я научился строгим медитативным практикам довольно рано в моей жизни, и сейчас я предпочитаю «инкарнационные» (*воплощенные в обычной жизни*) методы. Но у меня также остались умения, если их так можно называть, из моей прежней жизни. Если кто-то попросит меня сейчас закрыть глаза и сконцентрировать мое внимание внутри, я в течение нескольких секунд почувствую себя глубоко погруженным внутрь себя и свободным от отвлекающих

мыслей. Я испытываю столько удовольствия в таком «исчезновении» из внешнего мира, что часто я даже не хочу возвращаться к обычной осознанности. Хотя я и отстаиваю созерцательный образ жизни в мире, я также необычайно высоко ценю методы, которые учат вас тому, как достигать глубоких экстазов и совершать внутренние путешествия.

Душевная жизнь полна вознаграждающей сложности, и так и должно быть, но для души также важно разложить по полочкам весь ее опыт. Для вас будут одинаково полезны и открытость новому опыту, и прояснение этого опыта. Вы можете быть как слишком обремененными опытом, так и слишком ясно видеть ваши ценности и чистые идеи без учета внешней жизни. Идеальное соотношение здесь – быть одновременно вовлеченным в активную жизнь и при этом погруженным в созерцание. Один подход служит другому.

### *Навести порядок в жизни*

Главная цель – это связать вашу душу и дух вместе, энергию повседневной жизни с внутренней жизнью, приходящей от созерцания. Обратите внимание, как моя рассказанная выше история связывает прогулку за ребенком в школу с посещением церкви. Дух и душа работают лучше всего, когда они связаны друг с другом. Это не означает, что особые духовные практики, как йога, паломничество и непрерывная молитва, излишни, но необходимо, чтобы они были укоренены в обычной жизни, чтобы они не становились слишком большой ценностью и самоцелью.

Возможности для различных способов духовного ретрита возникают в каждой сфере нашей жизни. Потеря работы может подтолкнуть вас к тому, чтобы разобраться в своей жизни. Если вы чувствуете себя потерянным и обеспокоенным, вместо того, чтобы ничего не делать в тот момент, когда неожиданно у вас появилось свободное время, вы можете поразмышлять над вашей прошлой работой, вашим чувством призвания или отсутствия такового и опыта других людей в отношении работы и ее потери. Вы можете трансформировать простую безработицу в духовный ретрит. Вы можете более серьезно поразмышлять о вашем призвании и, вместо того, чтобы просто искать другую работу, задать себе вопрос о том, что дает вам ощущение цели. Вы можете войти глубже в темноту вместо того, чтобы просто искать пути избежать тревоги.

Аристотель описывал катарсис в контексте театра. Сегодня он, возможно, говорил бы о походах в кино. Вы эмоционально погружаетесь в фантастическую историю и через нее прорабатываете ваши собственные эмоции и идеи. Вы думаете об этой истории в связи с самим собой. Обсуждая фильм, вы разбираете ваш собственный мир. Может быть, вы соотносите фильм с вашим собственным опытом или рассказываете свою собственную историю, так или иначе с ним связанную. Комментируя Аристотеля, философ Ричард Кирни определяет катарсис как «признание болезненной правды». Это простая идея, но она проникает в сердцевину того, что значит очищать душу.

### *Лишенный мира*

Кирни также говорит, что катарсис «останавливает нас на нашем пути, выбивает нас из привычной колеи и лишает нас привычного мира». Для человека, который намерен куда-то дойти, это совсем неподходящий способ развития, но для

человеческой души важно избавиться от слишком занятой жизни, отойти от обычных занятий и выйти за пределы парадигмы, которая стала привычной и воспринимается как само собой разумеющееся. Быть «лишенным мира» означает обрести редкую возможность открыть другой способ жизни. Вы не можете обновить вашу жизнь, не выйдя за пределы привычного.

Если вы сможете оценить этот аспект темной ночи, ее силу и способность очистить вашу жизнь, вашу личность и ваш мир, тогда, возможно, вы будете менее настроены на то, чтобы как можно быстрее выйти из нее. Вы сможете войти в темную ночь, используя силу своего воображения, осознавая, что главное – это очистить вашу жизнь от мусора, который закрывает от вас возможность самореализации. Следующим шагом может быть попытка выразить себя с новой ясностью, более прямо и честно.

Во время болезни моей матери, которая совпала с написанием этой книги, я ощутил совсем другой способ общения внутри своей семьи. Каждое слово имело значение. Мы обсуждали наши чувства и мысли с необычайной ясностью. Иногда мне было трудно поверить, что передо мной были те же самые люди. Мой отец задавал сложные вопросы и пытался держать нас всех бдительными и подготовленными. Речи моего брата воплощали внутреннюю жизнь семьи и держали нас в эмоциональной ясности. Остальные члены семьи выражали свою любовь и поддержку прямо и конкретно. Тяжелые события разрушили наш прежний мир, и нам пришлось объединить все наши семейные ресурсы и позаботиться друг о друге.

Чистые беседы и язык – без каких-либо сомнений и недомолвок – были формой катарсиса. Женщина, которую мы все горячо любили, исчезала на наших глазах, и эта пустота приглашала нас объединиться совсем иначе, чем прежде. Наша тревога и печаль создали совершенно новую общность в нашей семье. Подумайте, сколько раз вы косвенным и скрытым образом избегаете полного столкновения с ситуацией, в которой вы оказываетесь. А сейчас представьте, какой была бы наша обычная жизнь, если бы мы все общались друг с другом прямо и ясно дома и на работе. Представьте, каким был бы мир, если бы общественные лидеры разговаривали бы друг с другом и с нами абсолютно искренне.

Смерть, конечно, вносит самые четкие прояснения. Когда умерла моя мать, мой отец попросил меня разобрать ее вещи. Мне было неприятно вторгаться в ее личное пространство, открывающееся через ее вещи, украшения и записи, которые она оставила в тот день, когда с ней случился инсульт. Я не мог не сравнивать ее наполненную и многогранную жизнь, представленную заполненными одеждой и другими вещами шкафами и ящиками, с той однозначной и простой жизнью, которую она вела в пустой больничной комнате. В то же самое время я был поражен простотой ее жизни. Она была очень духовной женщиной, которая прожила светлую жизнь на земле. Семья и отношения значили для нее намного больше, чем любые материальные ценности, и поэтому когда она умерла, то оставила после себя очень мало вещей, представляющих какую-либо финансовую ценность.

Темная ночь может быть похожа на умирание. Она смывает все нагромождения в жизни, подобно тому, как Бог в Ветхом Завете очистил все существование через всемирный потоп. Греческий словарь указывает на то, что слово «катарсис» использовалось применительно к уходу за заросшими деревьями и очистительным процедурам в медицине, как и к другим формам очищения. Подумайте о вашей темной ночи как об уходе за деревом вашей жизни. Возможно, оно уже слишком заросло. И соки вашего дерева жизни растрачиваются попусту на ненужные ростки и ветки. И, возможно, поэтому оно нуждается в освобождении от лишнего для того, чтобы дать место необходимому росту.

Вы можете сделать вашу жизнь намного более очищенной, войдя в контакт с вашей темной ночью. Идите вместе с развитием, а не вопреки ему. Если вы чувствуете потерянную, будьте потерянными, используя те способы выражения вашего состояния, которые вам подходят и помогают почувствовать себя главным участником вашей жизни. Если вы чувствуете пустоту, создайте пустоту в вашей жизни там, где это нужно. Если вы чувствуете печаль, позвольте печали стать вашим главным чувством. Быть на одной частоте с вашим самым глубинным ощущением – это лучший способ прояснения того, что у вас внутри. Говорите о нем. Покажите его. Уважайте его.

У жизни есть свои отливы и приливы. Она строит, а затем очищает. Вам нужен этот ритм так же, как вам нужны вдох и выдох. Как и ваше тело, ваша душа со временем наполняется загрязнениями. Темные периоды в вашей жизни – это часть естественного ритма, за счет которого вы то наполняетесь, то опустошаетесь. Современные писатели часто подчеркивают рост и совершенствование. Но некоторые из них также говорят о том, чтобы пребывать в бездействии и никуда не двигаться. Я думаю, что ключевым является единый ритм, вобравший в себя обе эти тенденции.

### *Расскажите вашу историю*

Аристотель считал, что театр и литература могут очистить переполненную и запутавшуюся душу. Поход в театр или в кино может быть формой катарсиса, но рассказывание историй о вашем собственном опыте также может обновлять и очищать. Психотерапия по сути своей – это процесс, в котором один человек рассказывает историю, а второй внимательно его слушает. Обычный разговор также полон историй, которые играют главную роль в развитии представления о жизни. Повторяющийся рассказ постепенно помогает нам собрать воедино все кусочки жизненного опыта и найти их взаимосвязь друг с другом.

Не только тот, кто слушает историю, но и тот, кто ее рассказывает, проходит через катарсис в процессе рассказа. Если вы сможете найти подходящие слова и стиль для вашей истории, вы сможете ощутить очищение благодаря ей. История того, через что вы проходите, придает вашему опыту форму, помещает ее вне вас для того, чтобы вы и другие могли подумать о ней, и дарит эстетическое удовольствие, которое мы всегда испытываем при прочтении хорошей истории. Будь это литературный рассказ или простой отчет о жизненном опыте, хорошая история нуждается в определенной ясности, которая приходит из честности и желания отказаться от отговорок, протестов и оправданий.

Некоторые говорят о том, что человек, проходящий через темную ночь, может быть совсем не расположен к тому, чтобы создать из нее рассказ. Он может чувствовать себя настолько опустошенным и потерянным, что невозможно превратить это в некое связное повествование. Кто-то предпочтет просто безучастно сидеть и ждать, пока кто-то другой станет инициатором какого-либо действия и придаст смысл их текущему состоянию, но все же очень важно найти ту форму выражения, которая подойдет каждому конкретному человеку. Я вспоминаю одну женщину, которая устала повторять одни и те же жалобы и те же личные истории и испытывала смутное ощущение гнева на весь процесс, пока однажды она не принесла мне набор писем, которые она писала близкому другу. Она с нетерпением ждала возможности прочитать мне их, но при этом очевидно совсем не рассматривала это в терапевтическом контексте. Часто в терапии создается впечатление, будто клиенты со стонами и стенаниями раскрывают нам историю своей жизни, но стоит им показать фотографию или картину, которые они сделали, как они становятся воодушевленными и вовлеченными.

Письма моей пациентки были очень откровенными. Они ясно показывали, чего она отчаянно жаждала и что ее пугало. В архетипической психологии мы задаем вопрос: «Чего хочет душа?» Ответьте на этот вопрос и вы встанете на тропу исцеления. Но обратите внимание, что вопрос состоит не в том, чего хотите *вы*, но скорее в том, чего хочет *ваше более глубинное Я* далеко за пределами вашего сознания. Из писем моей клиентки мы многое узнали о ее самых глубоких страстных желаниях и страхах, которые она хранила запертыми глубоко внутри себя. Она получала удовольствие, читая мне эти письма, как из-за их формы, так и из-за их содержания. Я уверен, что если бы я спросил ее прямо, чего она боялась и чего она хотела, она бы снова погрузилась в свое безучастное, безразличное Я.

Рассказывание своей истории – это основное средство для подлинного катарсиса, но само по себе рассказывание историй может принимать абсолютно разные формы. Один мужчина каждую неделю приносил мне свои картины. Он раскладывал их на полу и рассказывал о них. Он не интерпретировал их и не соотносил их напрямую со своими темными ночами, но он говорил о них с энтузиазмом. Он пытался разобрать свои эмоции так, как это более всего соответствовало его темпераменту. Импульс к созданию картин исходил полностью от него, я лишь присоединялся к нему, комментируя образы. Он проводил маленький ритуал, показывая свои картины, созерцая их несколько минут, а затем выводя их смысл. И снова удовольствие от формы указывало на пользу этого способа для души.

Фотография – это современная форма искусства, которая обладает необычайной способностью открывать спрятанную душу. На фотографии вы видите вещи, которые обычно проходят мимо незамеченными в потоке жизни. По мере того, как вы пристально всматриваетесь в образы, вы вспоминаете разные фрагменты историй – прошлое врывается в настоящее и всегда предъявляет душу. Вы видите тропу вашей жизни, и на мгновение вы выходите из времени и посещаете прошлое. Версия прошлого, запечатленная на фотокамере, может отличаться от ваших текущих воспоминаний, и поэтому расхождение, которые вы видите на фотографии, может побудить вас иначе посмотреть на то, кем вы были и кем вы стали.



Фотография особенно подходит для катарсического процесса, потому как она ускоряет встречу между тем человеком, которым вы являетесь сейчас, и тем, которого вы давно позабыли. Тот образ жизни, который у вас есть, становится более сложным по мере того, как вы открываете другую версию вашего прошлого и себя в нем. Мне на память приходит моя собственная, с годами поблекшая фотография из 4 класса школы. На ней все дети в классе одеты по моде того времени. Почти всех на этой фотографии я узнаю, несмотря на то, что с большинством из них я не обменялся ни словом за практически полвека. Я вижу себя на переднем плане, и я полон фантазий и грез.

Кто этот мальчик с гладкими волосами, со странным галстуком и игривой улыбкой? Что стало со всеми этими отношениями, многие из которых были так важны в то время? Могу ли я прочесть в этой мальчишеской улыбке и сложенных руках то, что есть сейчас во мне теперешнем? Что это за дух меланхолии, который приходит одновременно с сильным мускусным ароматом каждый раз, когда я смотрю на эту фотографию? Почему мне становится так неловко в этот момент? В чем ценность этой ностальгии, которая разливается по всей фотографии?

Все это вопросы души. Они кажутся особенно острыми, когда я смотрю на фотографию в периоды смятения. Затем я задаюсь вопросом, более чем когда-либо прежде, кто я и как я оказался там, где сейчас нахожусь. Фотография освобождает меня от забот и повседневных дел и помещает меня в атмосферу чистого удивления. Именно здесь, в этой точке, происходит обновление жизни через посещение прошлого. Фотография – это переходное пространство, которое не является ни реальным, ни воображаемым, некая область *между*, где душа приходит в жизнь. Для точного сухого ума фотография может выглядеть как запись прошлого, но для поэтического ума – это таинственное присутствие себя и мира, являющееся чистым, глубоким и открывающим прежде сокрытое.

#### *Растворение прежнего Я*

Расскажите свою историю тому, кто выслушает ее с уважением. Здесь большую помощь вам может оказать друг, способный в ответ на вашу историю задать вам хорошие вопросы или поделиться важными наблюдениями. Как терапевт я научился не занимать сугубо пассивную позицию в ответ на историю, которую рассказывает мне клиент. История зачастую жестко оформлена, и у нее есть своя воля и свое Эго. Я обычно всегда спрашиваю и про сновидение, каждый раз отмечая, как сон, несмотря на свою таинственность, проливает свет на то, что история контролирует и скрывает. Сочетание историй и снов работает здесь лучше всего. Я воспринимаю их как некий контрапункт, где одно корректирует и дополняет другое.

Поиск собственной жизненной истории настолько важен, что стоит любых затраченных усилий. Возможно, вам придется посетить старые места и поговорить с членами семьи и друзьями с необычайной откровенностью. Многие люди обретают части себя, посещая страну своих предков. Когда мне было двадцать лет, я посетил развалины усадьбы в Ирландии, где когда-то жили мои прауродители. Изображение тех камней и пейзажей оставалось со мной все эти годы, давая мне ценное ощущение почвы, из которой выросла моя жизнь.

Юнг обсуждает этот процесс в образе алхимии: «Эгоистичная твердость сердца растворяется: сердце превращается в воду. И только после этого становится возможным восхождение к более высоким стадиям». Ваша история подобна воде, превращающей в жидкость хрупкие события вашей жизни. История делает вас более жидким, текучим, подготавливает вас к более тонким трансформациям. Рассказы, которые возникают из вашей темной ночи, разбирают некогда созданную конструкцию вашего существования и снова помещают вас в текущую, чистую и прохладную реку жизни.

Находясь в процессе «растворения», вы можете снова обрести вашу невинность, которая является основным ингредиентом каждой уравновешенной человеческой жизни. Без невинности вы слишком обременены виной прошлых ошибок. Вот почему у многих религий существуют ритуалы прощения и отпущения грехов, чтобы подготовить человека к святым таинствам, требующим чистого сердца. Вы не можете продвинуться дальше, если ваша душа полна обмана и интриг. Вам необходима определенная чистота сердца. Как говорил Иисус: «Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят». Любопытно, что в греческом варианте вместо слова «чистота» сердца в Евангелии используется слово «катарсис».

В вашей невинности вы представляете собой жидкость. В водах пруда Нарцисс обнаруживает, что он любит и любим. Он видит свое собственное отражение, и этот опыт его смягчает. Он становится водой, и таким образом его жесткость растворяется, и высвобождается способность любить. Вы нуждаетесь в этой «воде» для того, чтобы смягчить края вашей личности, те края, которые контейнируют и защищают жидкую душу. Но приходит время, когда душа должна быть открыта, а защитный слой смыт. Алхимики учат тому, что существуют два первичных и обязательных процесса: растворение и сгущение.

Растворение ваших идей, привычек и образов является способом внутреннего очищения. Все разнообразие допущений, на которых держится порядок вашей жизни, вдруг начинает распадаться по мере того, как вы начинаете размышлять и обсуждать важные темы с друзьями и, возможно, с терапевтом. Алхимики называют эту фазу *solutio*, в которой мы как бы помещаем все твердые составляющие в воды размышлений, где они распадаются, проявляя себя в своем истинном свете, и дают вам возможность начать сначала.

Этот процесс растворения, которым может стать любой метод размышления над разными составляющими вашей жизни, подобен водам крещения. Этот очистительный процесс вынимает вас из мира прагматизма и цинизма и восстанавливает более невинное и непосредственное восприятие мира. Очищение от мусора позволяет потоку жизни свободно течь, ощущая благодать ее источника.

Я говорю о воде как о символе. Любая жидкая субстанция может нести такой же смысл, но иногда символ должен быть максимально близок к образу. Так, например, когда вы особенно нуждаетесь в растворении и очищении, вы можете провести немного времени у воды в буквальном смысле – отдохнуть у реки или у моря. Так, однажды медиум сказал, что моя дочь должна жить рядом с текущей водой, так как это будет оказывать наиболее благоприятное воздействие на ее природу. Я думаю, что необязательно нужен медиум, чтобы понять, в какой воде вы нуждаетесь. Так, каждый раз, когда я приезжаю на озеро Мичиган-Гурон, где я

подростком проводил лето, то моя душа сразу наводняется чувствами из моего прошлого. Я снова обретаю какую-то часть себя, которую я никогда бы не смог найти в горах или у моря.

В религии вы оmyваете руки как символ внутреннего очищения. В повседневной жизни вы можете испытать потребность в омовении в дни эмоциональной блокировки, независимо от того, нуждается ли в этом ваше тело или нет. Вы можете искать специальные моющие средства или масла. В такие моменты я специально ищу лосьоны и шампуни, которые дают мне те внутренние ощущения, в которых я нуждаюсь. Когда я принимаю душ или ванну, я часто осознаю, что моя душа нуждается в очищении гораздо больше, нежели мое тело. Обычное принятие ванны может быть очень эффективным ритуалом для прояснения своих мыслей и эмоций. Вы можете сидеть в ванне или стоять под душем по мере того, как ваши мысли начинают рассортировываться сами собой.

### *Социальный катарсис*

Общество также нуждается в катарсисе. Оно может стагнировать из-за огромного количества безжизненных идей. Идеи превращаются в предрассудки, слоганы, политический курс и лишённые внутреннего содержания мнения. Люди становятся консервативными в негативном смысле: слишком защищающимися, бесчувственными и легкомысленными. Глубинный консерватизм – это почитание вечных идей и ценностей, основанное на разумной оценке прошлого. Консервативный взгляд, в этом смысле, необходим, чтобы мы все не стали футуристами, преданными только самому новому и обесценивающим старое.

Бессмысленные войны и неразумные политические решения могут стать очень тяжелым бременем для общества. Необходим сильный катарсис, способный вывести общество из темных ночей, которые могут принять форму экономической депрессии или социального конфликта. Современные общества перестали ценить силу жестов, ритуалов, извинений и формул прощения. Но общество, как и индивид, обладает своей собственной кармой и нуждается в серьезных обрядах прощения и обновления. Древние и традиционные общества осознавали важность таких ритуалов, и они уделяли особое внимание их яркому и красочному воплощению в реальности. Мы нуждаемся в катарсисе, но поскольку мы уже давно позабыли о том, что у человека есть душа, потребность в серьезных ритуалах очень редко нами осознается.

Общество, потерявшее свою душу, ищет безопасности в будущем и стремится отрицать реальность настоящего. Но общество неспособно двигаться вперед, если его ценности и идеалы завалены грудой ошибок и неудач. Оно должно чистосердечно признаться в своем пренебрежении и жестокости, одновременно вновь провозглашая высшие ценности. Благодаря этому для общества открывается возможность очистительной работы с моральным загрязнением своей истории. Жесты, язык, акты возмещения и обряды прощения могут оказывать важное целебное воздействие. Но они должны осуществляться искренне, без фальши или пустой внешней формальности.

США, к примеру, никогда по-настоящему не работали с виной, связанной с диким и жестоким обращением с коренным населением. Они никогда искренне не

признавали свою вину и не искали прощения за многолетнее рабство. Мы могли бы, даже сейчас, выразить свою чистую, искреннюю признательность и благодарность за красоту и мудрость, доставшуюся нам от наших коренных предков. Мы могли бы принять сильные общественные решения для искупления рабства. Без сильных, искренних, участливых выражений раскаяния с нашей стороны коренные американцы вынуждены в одиночку нести этот моральный груз, а общество в целом лишается доступа к своей духовности. Афроамериканцы все еще борются за основные права и достоинство. Как и человек, обремененный виной, которую он не осознает, страна может быть отброшена назад из-за своей неспособности иметь дело со своим прошлым.

Для некоторых людей темные времена в истории Америки могут означать только стыд и негативное, но нельзя останавливаться только на этом. Весь смысл темной ночи заключается в обещании новой жизни. Есть существенная разница между тем, чтобы создать высокотехнологичное, стерильное будущее, и тем, чтобы позволить будущему органично вырасти из глубоко прочувствованного и признанного прошлого. Подход дивного нового мира по сути своей стерильный и плоский, в то время как подлинный контакт с историей, принятие ее хороших и плохих сторон, создает богатую, цветную и по-настоящему человеческую жизнь.

Подлинный катарсис нуждается в чувствах стыда, страха, опасений, замешательства и даже безнадежности. Все, что исключает эти чувства, является по сути искусственным. Избегание этих чувств, которые молят о нашем внимании, делает людей оцепеневшими и замутненными и поэтому неспособными к подлинной эмпатии. Поэт Уоллес Стивенс однажды сказал, что смерть одного из богов – это смерть их всех. Это также применимо и к эмоциям. Подави дискомфортные и нежелательные, и остальные также спрячутся.

Невозможно стать индивидом или обществом с цельным характером, избегая конфронтации с самим собой. Эта конфронтация требует от нас силы именно там, где мы наиболее слабы, более глубокого видения в тех областях, где нам кажется, что мы уже все прояснили. Она требует от нас отложить нашу благочестивость и чувствительность и встретиться с новыми испытаниями с твердостью и стойкостью. Она требует от нас, чтобы мы вошли в жизнь в том месте, где мы находимся сейчас, а не из того удобного и комфортного места, которого мы достигли когда-то давно. Она требует от нас отказаться от полученной нами идентичности, которой мы добились и сейчас наслаждаемся. Она требует от нас пустоты сердца, чтобы новая жизнь могла в него войти.

Очищение души общества также важно и для индивидов, потому что зачастую наши темные ночи внутренне тесно связаны с тем, что происходит в культуре. В период международного напряжения во всем мире свет надежды тускнеет и духовное начало погружается во тьму. Спады в экономике влияют на настроение семей и индивидов. Вряд ли можно улучшить ситуацию, если уделять внимание только индивиду, пытаясь создать ему наиболее комфортные условия во времена всеобщего стресса. Нам необходимо найти способы взаимодействовать с душой общества, серьезно воспринимать общественные проблемы, подходя к ним с точки зрения духовности. Прагматизм может помочь только до определенного момента.

Посмотрите на обратную сторону купюры американского доллара. Слева, прямо под пирамидой, древним образом духовного и вечного, вы прочтете слова *novus ordo saeculorum* – новый порядок веков. Я слышу катарсис в этой фразе, которая выражает розенкрейцеровские и масонские идеи и чувства многих основателей Америки. Америка означает катарсис: новое начало, свободу от прошлого и очищение намерений.

#### *Очищающееся общество*

Многие общества прошлого использовали ритуал козла отпущения чтобы очистить себя от загрязнений, которые греки называли *miasma*, позорное пятно на городе или государстве, вызванное определенными дурными действиями. Сегодня кажется невозможным использовать животное для проведения подобного обряда, и все же мы до сих пор используем козла отпущения, перекладывая общественную вину на отдельного человека, обычно лидера. Одним важным должностным лицом в США было однажды отмечено, что буквы S.G., являющиеся аббревиатурой Генерального Секретаря (Secretary General), на самом деле обычно обозначают козла отпущения (Scapegoat). Для того, чтобы прочувствовать эту идею козла отпущения на более тонком уровне, мы должны, во-первых, осознать, что социальный беспорядок, который нас окружает, не является рациональным и не может быть решен только рациональными средствами. Мы должны задействовать более глубокий и фундаментальный пласт нашего воображения для того, чтобы достичь иррациональных глубин нашего неведения.

Вот почему марши, большие собрания, поэтические и воодушевляющие речи, слоганы и различные образы всегда были очень эффективны в воздействии на общество. Неслучайно, что Мартин Лютер Кинг-младший был министром и талантливым оратором. Его язык и манера поведения в гораздо большей степени повлияли на расовые отношения в Америке, нежели логичные доводы и разумные мысли. Яркие образы должны вступать в диалог с людьми, «разговаривать» с ними, и если они делают это, то их власть становится безграничной. К сожалению, эта власть может также использоваться с целью манипулировать людьми для достижения низменных целей.

На более глубоком уровне козел отпущения, в виде человека или животного, в своей изначальной форме воплощал собой того, кто нес на себе бремя коллективной вины и мог быть исключен из общества. Эта идея до сих пор актуальна для тех обществ, в которых образы и ритуалы и сейчас играют важную роль. Христианская теология искупления – Иисус, страдающий за людские грехи, – не так уж далека от идеи козла отпущения.

Религия учит нас тому, что для того, чтобы этот образ работал, козел отпущения не может быть тем, кого мы рационально обвиняем в наших неудачах. Нет смысла в том, чтобы полностью перекладывать ответственность на политических деятелей. Миазма представляет собой более тонкую социальную инфекцию. Ее можно обнаружить в каждом гражданине. Мы все нуждаемся в том, чтобы нас очистили от этого позорного пятна. Но как я, обычный индивид, могу реагировать творческим образом на несовершенство общества?

Первое задание – найти подходящий образ того зла, которое особенно нас тревожит. Нам необходим правильный язык и подходящая форма выражения, чтобы определить тот дух, который в данный момент обитает в нас. Дух ли это

жадности? Тревожимся ли мы по поводу нашей силы и идентичности? Есть ли какая-то причина, по которой мы чувствуем себя хуже других? Слишком ли велика взятая нами на себя ответственность? Злимся ли мы на прошлые предательства? Ощущаем ли мы все еще укусы Вьетнамской войны, нашей собственной Гражданской войны?

В то время, как я пишу эту книгу, весь мир встревожен диким разгулом терроризма и огромным масштабом интернациональных конфликтов. Это самая темная культуральная ночь на моей памяти с тех пор, как я вырос, и я, не дистанцируясь от нее, принимаю возникающие в связи с этим глубокую тревогу и страх. Каждое предложение, которое я пишу, имеет особый вес и остроту из-за текущей ситуации в мире. Я должен задать себе предельно прямой и честный вопрос: как мы можем избавить общество от этого опасного загрязнения?

Темная ночь предлагает нам сейчас возможность подлинного катарсиса. Чистота сердца является целью. Мы должны вновь обрести, без наивности и поверхностности, видение божественного. Наше светское общество не работает, и фактически оно самодеструктивно. Возможно, настоящим злом является дух нашего общества – эгоизм, деньги, неудержимые желания и амбиции. Может быть эти качества необходимо избить и изгнать из города. Можем ли мы научиться у ценных темных ночей очищать самих себя и выходить за пределы эгоизма к заботе о других, превращать накопление богатства в распространение денег, амбиции в глубокую, светлую мечту для всего человечества?

Одна из центральных тем этой книги – это посмотреть на темные ночи как на очищение нашего восприятия для того, чтобы сделать жизнь души более глубокой и увеличить нашу духовность. Общество подобно индивиду – перед лицом темной ночи оно может либо занять оборонительную позицию и начать избегать вызовов новой жизни, или оно может реформировать себя и обнаружить в темноте, где все пошло не так. Необходимо сильное сердце, спокойный ум и богатое воображение для того, чтобы идти в направлении жизни. Иногда общество движется в правильном направлении, но зачастую оно начинает обрезать себе путь вперед, и все становится намного хуже. Кажется, как будто нет никакого срединного пути.

Я предлагаю рассматривать козла отпущения, не как поиск того, кого надо обвинить, но как открытие того духа в каждом из нас, который является источником зла в мире. Это тот дух в нас, с которым мы должны сражаться с силой и упорством воина. Эта моральная битва может занять место буквальных войн и в конечном счете спасти всех нас. Каждый из нас должен очистить себя от того мироощущения и тех импульсов, которые толкают нас к насилию.

То, в чем мы нуждаемся, является не морализаторским крестовым походом, а духовным пробуждением. Когда города вводят запрет на загрязняющие атмосферу и реки заводы и фабрики и, таким образом, возвращают людям важную часть природы, они не только осуществляют буквальное улучшение качества воздуха и доступа к реке, но также делают символическое утверждение о ценности более чистой жизни. Их решение способствует как очищению воздуха, так и очищению души. Мы нуждаемся в большом количестве таких решений, чтобы очистить наш природный мир, нашу политику и нашу культуру.

Темные ночи общества могут наполнить вас страхом и подавить ваш дух, но вы можете постоянно держать в уме, что темная ночь необходима для того, чтобы жизнь могла продолжаться дальше. Вы можете не избежать трагедии, но у вас есть возможность восстановить вашу душу. Все зависит от того, как вы справляетесь с темной ночью: постараетесь ли вы преодолеть ее и сбежать от нее, или вы позволите ей трансформировать вас и, в результате «растворения», дать вам новую жизнь?

## Глава 4 Вид с Луны

В период темной ночи души необязательно отказываться от интеллекта, однако вам скорее всего придется изменить ваше представление о том, что означает жить мудрой жизнью. Возможно, вам придется выработать другой способ понимания, тот, который будет адекватен переживанию темной ночи и не будет противоречить ему. Николай Кузанский, теолог 15 века, говорил о том, что в этот период вам необходимо ночное зрение совы.

Вам необходимо особое видение для вашей темной ночи, потому как привычные способы мышления могут оказаться бесполезными. Вы можете стать более мрачной личностью, изменившись в соответствии с охватившим вас состоянием. Умение видеть в эмоциональной темноте – это особый талант, который может открыть в вас те ресурсы, о которых вы раньше даже не догадывались. Вы можете позволить гневу выйти наружу, а вашей печали раскрасить ваш образ жизни. В обычном состоянии вы можете быть весьма рациональным человеком, но в этот период вы можете начать использовать вашу интуицию и ваши психические способности на более серьезном уровне.

Когда моя мама в первый раз заболела, мой отец стал делать четкие и ясные заявления напрямую из своей интуиции. В течение нескольких недель до ее первого удара он несколько раз говорил мне: «Кто-то из нас, я или твоя мама, скоро попадут в беду». А люди, между тем, говорили: «Как замечательно, что у вас двоих такое крепкое здоровье». Но мой отец, что было для него совсем не характерно, не разделял этого оптимистичного взгляда. Его темная ночь, которая, конечно, стала глубже и мрачнее во время болезни моей матери, началась еще до того, как она заболела.

Греки и римляне почитали богиню темноты, Гекату, которая обладала ночным зрением и потому является прекрасным учителем для человека, находящегося в темноте. Она не очень известна и довольно таинственна, но она является очень мощной фигурой, способной многому нас научить в этом мистическом путешествии сквозь исследуемую нами тьму. Давайте позволим ей показать нам, что значит ощущать себя в темноте как дома – какие инструменты вам нужны, как вам нужно думать и каким быть.

*Темный ангел*

В центральном греческом мифе о Персефоне, молодая девушка наслаждается красотой природы, собирая прекрасные, соблазнительные цветы, когда внезапно появляется Бог Подземного Мира и увозит ее в свое темное и холодное царство. Она становится его невестой и королевой темноты. Ее мать, Деметра, богиня плодородия, не может найти свою дочь и тревожится из-за ее исчезновения. Только ночная богиня Геката, услышавшая крики и шум в момент похищения, может рассказать, что же произошло. Затем отчаявшаяся мать отправляется на поиски своей пропавшей дочери. В конце концов, Гермес, проводник душ, возвращает девушку обратно из царства Гадеса. Однако Подземный Бог хитер. Он дает молодой девушке зерна граната, которые работают как магия. Она сможет две трети года проводить со своей матерью на плодородной земле, но на одну треть года она будет возвращаться в Подземное Царство как Правительница Подземного Мира.

Геката одновременно воплощает красоту и ужас ночи. Она была покровительницей медиумов и предсказателей. Вы можете лучше всего ощутить ее настроение и окружающую ее атмосферу при взгляде на огромную желтую полную луну в темную ночь. Она принадлежит темным местам – переулкам, потайным углам, нишам – и поэтому она является прекрасной покровительницей вашей темной ночи.

Представьте этот дух Гекаты как что-то, что тихо живет в глубине вас, источник чувствительности и способностей. Особенно это будет заметно ночью, когда ваши ощущения становятся обостренными, а ваше воображение необычайно активным. Этот дух может проявиться в полезных или пугающих и беспокоящих идеях, которые приходят к вам ночью. В нашем доме ночью часто происходит какое-то движение: подъем посреди ночи для того, чтобы записать какие-то мысли или сны, необходимость немного поработать в тишине или просто обычная бессонница. Дети бродят, проснувшись от своих снов или в поисках физической близости. Домашние животные сопят или ерзают. Я хорошо знаю Гекату.

Джеймс Хиллман называет ее «темным ангелом», сознанием, которое работает в темноте, потому что там находится его дом. Он говорит о том, что «эта часть нас не была силой утащена в темноту, она всегда жила там». Этот момент зачастую упускается: в вашей темноте вы можете обнаружить ту часть вас, которая необходима для вашего существования, но абсолютна вам незнакома. Темнота не приходит снаружи, она является откровением вашей собственной внутренней природы. В вашем плохом настроении и темных страхах вы находите существенную часть вас.

Как бы вы ни предъявляли себя миру, на каком-то уровне вы являетесь темным человеком. У вас бывают мысли, о которых вы обычно не говорите людям. Вы можете быть способны на такие вещи, о которых ваши друзья могут не иметь ни малейшего представления. Возможно, вы гораздо более сексуальны, чем думают окружающие. Возможно в вас есть гнев и страхи, о которых вы не рассказываете людям. У вас могут быть секреты из прошлого, которые могут оказаться более интригующими и загадочными, нежели можно было бы предположить по вашей Персоне. Вне всякого сомнения ваш потенциал к темным мыслям и поведению богат.



Люди часто бывают шокированы, когда обнаруживают, что их духовный лидер обладает неконтролируемыми сексуальными желаниями или, возможно, пристрастием к азартным играм. В недавнем прошлом многие благопристойные люди срывались и обнажали свою темную сторону. Сама идея о том, что среди католических священников множество педофилов, является скандальной и тревожащей, но она также показывает, какими наивными мы были или как мы старались притворяться, что в человеческой жизни нет подземного мира. Я помню, что когда я был еще совсем молодым, я как-то играл на органе во время церковной службы и был изумлен и поражен, когда монахиня толкнула меня к органным трубам и поцеловала. Мне никогда не приходило в голову, что у девственных монахинь могут быть такие обычные человеческие желания. Я не пытаюсь сейчас показывать пальцем на монахинь, я только выражаю свое удивление, возможно, свою наивность.

У нас у всех есть качества, противоположные тем, которые мы охотно показываем миру. Какие-то вполне безобидны, какие-то серьезные. Тот материал, который мы подавляем, содержит в себе огромное количество жизненной силы. Мы подавляем его из-за тревоги, со страхом думая о том, что будет, если он когда-либо выйдет на поверхность. Мы так часто боимся темноты, потому что она такая живая. Я знал мужчину, который всегда был очень тихим и скромным на публике, но мне было известно, что дома он был настоящим быком. Находясь дома, он шумел, кричал и грубо со всеми обходился. А затем возвращался обратно на работу тихим как мышь. Как и он, многие люди отделяют темное и светлое в своей жизни, позволяя темноте проявиться только тогда, когда они чувствуют себя в безопасности.

В социуме мы обычно стараемся представить себя в лучшем свете. Возможно, нам приходится притворяться, что мы ярче и невиннее, чем на самом деле. Мы можем это делать так часто, что мы начинаем верить в это и чувствуем себя отрезанными от темных духов в нас, которых мы спрятали от мира. Но весь этот темный материал необычайно ценный, особенно во времена трагедий и конфликтов, когда несентиментальное, лунное видение будет наиболее полезным.

И снова, взяв себя в качестве примера, могу сказать, что у меня нет никаких сомнений в том, что мои темные духи могут быть названы Венерой и Марсом. Моя жена не перестает удивляться тому, насколько я чувственный и эротичный человек. Моя Персона, мастерски создававшаяся в набожном католическом окружении в течение всей моей юности, совсем иная. Меня учили казаться намного более невинным, чем я чувствую себя на самом деле. Я восхищаюсь мужчинами, которых я знаю, чья сексуальность выражается непосредственно, но я бы смог стать таким же с той же вероятностью, что пиратом в море или футбольным защитником. Другой темный элемент – это мой гнев. Мои дети говорят, что я нечасто злюсь, но когда я злюсь, то гремит настоящий гром. Я знаю, что я похож на многих людей, которые выглядят очень спокойными, но при этом способны на сильный гнев. У меня нет никаких сомнений в том, что все это отчасти невротическое, и я делаю все, что от меня зависит, чтобы трансформировать ярость в творческое выражение и эффективную работу. Но я также знаю, что одной жизни не хватит для того, чтобы завершить этот

алхимический процесс, в котором смешиваются моя подлинная невинность с моей несомненной темнотой.

И поэтому я люблю эту ночную богиню Гекату. Я даже люблю писать про нее. Она высвобождает многие чувства и мысли, которые могли бы быть недооценены, если бы меня не направлял ее образ. Она признает многие аспекты человеческой жизни, которые часто отправляют на свалку (мы далее увидим уместность этого образа), потому что их не ценят и не одобряют. Она поддерживает мистический, нестандартный способ мышления и жизни, который в высшей степени освобождает.

### *Эмоциональная ночь*

Странные дары Гекаты доступны всем, и мужчинам, и женщинам. Я видел, как люди в терапии начинали с наивности, бессознательности и узости мышления. Они принимали все искусственные идеи психического здоровья и эмоционального состояния, которые поп культура им внушала. Если они сердились, то пытались преодолеть гнев или контролировать его. Если у них были нежеланные сексуальные фантазии, они искали чистоту. Если они находились в депрессии, то искали надежду и веселье.

Но проходило немного времени, и они начинали осознавать болезненную реальность и отказывались от эмоциональной и интеллектуальной искусственности. Они учились следовать за ночным духом, и в этой смене тональности они обретали освобождение. Хотя проблемы в их жизни полностью не разрешались, но они больше не были жертвами искусственного взгляда на мир. Одно из вознаграждений хорошей терапии – внести темноту в вашу личность и сделать вас ребенком Гекаты. Несмотря на дневные часы сессий, терапия – это ночная работа.

Я вспоминаю пару, в которой каждый из партнеров был необычайно творческим и реализованным, музыкант и архитектор. Они оба были серьезно вовлечены в свою карьеру, но едва затрагивали друг друга эмоционально. Они превратили брак в игру и пришли ко мне, потому как ощутили пустоту в своих отношениях. Услышав эту историю, я мог практически точно предсказать какое-то темное развитие, которое могло бы стать инициацией в более глубокую жизнь. И действительно, довольно скоро после начала терапии женщина вступила в любовную связь с мужчиной без образования, который был бродягой и мелким мошенником. Ее муж, конечно, чувствовал себя глубоко преданным, и не только потому, что жена была ему неверна, но в большей степени потому, что она выбрала кого-то, кто, по его мнению, настолько отставал от него. Он чувствовал бы себя лучше, если бы она стала встречаться с телезвездой или гением.

Теперь разговоры стали более важными, искренними и горячими. Старые споры вышли на поверхность. Они начали смотреть в подземный мир своих долгих отношений, и в этом процессе женщина стала темнее и сильнее. Мужчина предпочел хранить свой добродетельный образ и играть невинного. Мне они оба чрезвычайно нравились, и я думал о том, что это развитие может помочь каждому из них по отдельности, хотя я и не знал, что станет с их браком.

Темные месяцы предательства были плодотворными, и женщина вошла в период необычайного творчества. Мужчина продолжал блекнуть в жалости к себе. В конце концов они развелись, снова поженились и снова развелись. Я остался в контакте с женщиной, чья карьера процветала. Я не знаю, что стало с ее бывшим мужем. Но я надеюсь, что он нашел свой собственный путь в темноте.

### *Инструменты темноты*

Символами Гекаты являются ключ, кнут, кинжал и факел. Возможно, вы никогда не думали о позитивной символической ценности последних трех перечисленных предметов, потому что современный духовный и религиозный язык почти весь позитивный. Но у человеческой жизни есть горькая сторона, и вам нужно быть готовым ко встрече с ней. Давайте быстро взглянем на эти символы.

### **Ключ**

Ключ – это средство, при помощи которого Геката входит в подземный мир. Она может прийти и уйти, ценное умение, которое стоит развивать. Психология иногда определяет психоз как спуск вниз в глубины без возвращения назад. Представьте себе, что вы не чувствуете себя незнакомцем в вашей темной ночи и что у вас есть «ключ», с помощью которого вы можете войти и выйти оттуда. Эта способность не является вопросом контроля или решения проблемы своего настроения, но она позволит вам быть в более легких отношениях с ней.

В этот самый момент я использую мифологию как такой ключ. Я также обращаюсь к поэзии и музыке как к способам развивать и укреплять мои отношения с темнотой. Некоторые люди получают удовольствие от страшных фильмов или книг о катастрофах. На моем собственном пути я изучал работы маркиза де Сада, которые помогли мне стать ближе к теневым аспектам того, о чем я пишу или говорю. Они дают мне уверенность в темноте. В последние годы я начал читать мистические рассказы, это тоже один из способов исследовать темноту.

Вам нужен инструмент, в данном случае ключ, чтобы вы не стали жертвой странной атмосферы и силы темной ночи. Я часто вижу свою роль как терапевта в том, чтобы стоять на пороге между обычной жизнью и самыми темными эмоциями и фантазиями. Обычные люди проходят через эту дверь и ощущают себя потерянными и испуганными из-за того, что они там находят. Моя работа заключается в том, чтобы использовать весь набор ключей, который позволяет нам приходить и уходить, сохранять равновесие в дневном мире, пока мы исследуем секреты ночного мира.

Вы также можете найти ключи, которые работают на вас. Юнг нашел такой ключ в образах алхимии. Я использую карты Таро. Психоанализ все еще является в высшей степени развитым средством для входа в подземный мир, хотя сейчас он уже не пользуется той большой популярностью, как раньше. Большинство людей привлекает символическая система, которая разговаривает с их воображением, хотя в сегодняшней рационалистической атмосфере они могут быть этим смущены.

Для многих художников сны являются ключом к вдохновению подземного мира, в котором они нуждаются. Кто-то скажет, что ему для этого необходимы сигареты,

кофе или наркотики. Кто-то медитирует, практикует йогу или путешествует. Некоторым художникам и писателям приходится жить в разных местах, чтобы ощутить готовность к творчеству. Лично у меня огромная привязанность к книгам, которые я воспринимаю как незаменимые ключи к загадкам окружающей меня человеческой жизни. Я также обращаюсь к фильмам как ко входу в мир образов и смыслов.

Обычный ключ, который позволяет вам быть одновременно и на свету, и в темноте – это привычка почитать свою темноту. Вы можете говорить из нее и от нее. Не впадая в театральность, вы можете показывать другим ваши настроения вместо того, чтобы прятаться за напускной веселостью или эмоциональной пустотой. Вы можете найти слова для своего ночного путешествия и, без его прославления или критики, вы можете пригласить это ночное путешествие в вашу повседневную жизнь и даже в вашу личность. Как обнаружила и Персефона, вы не являетесь гостем в подземном мире, вы его житель.

Большинство ключей, которые я описываю, помогают вам войти в подземный мир, но вам также нужно оттуда и выйти. Юнг советовал оставаться вовлеченным в свой дом и в свою семью. У меня есть друзья, которые иногда спускаются в подземный мир, исследуя сильно заряженную область духовности и фантазии. Для них очень важно сохранять связь с кем-то, кто одновременно может укоренить их в реальности и в то же время позволить им «путешествовать под землей». Я также призываю их регулярно питаться и в целом оставаться в контакте с повседневной жизнью.

Каждый нуждается в специальном ключе, подходящим к его темпераменту, чтобы помочь свободно передвигаться между обычной жизнью и глубинами собственной души. Вы найдете свои ключи, если начнете ценить темные периоды и одновременно понимать важность ваших повседневных дел. Это инь и ян полной жизни.

### ***Кнут***

Темная ночь души не просто погружает вас в темноту, она также наносит вам удары, так что вы можете почувствовать себя эмоционально избитым и истерзанным. Алхимики описывали этот процесс как мортификацию, эмоциональное страдание, которое оставляет вас с ощущением полного разрушения. Как подразумевает само слово (*mors, mortis* означает смерть), мортификация предполагает умирание вашей воли и вашего Эго. В конечном счете это работает вам на благо, но в течение всего процесса вы можете чувствовать себя глубоко озадаченным.

Мортификация, во время которой вы чувствуете себя переполненным и раздражаемым на части, готовит вас к свежим идеям и новому началу. Вы не можете обновиться, пока ваше прошлое поведение и мышление не будет раздроблено и перемолото. Но к этому невозможно прийти без мучений. Чтобы отказаться от старого образа жизни, необходимо, чтобы ваша идентичность была разорвана и ликвидирована. Вы пытаетесь уцепиться и крепко держаться за нее, и вот здесь начинается пытка. Люди говорят, что они хотят измениться, но когда

они подходят к самой сердцевине процесса, они изо всех сил сопротивляются, и возникает битва.

В вашей темной ночи вы можете чувствовать себя так, как будто вас наказывают за сделанные вами ошибки, или просто за то, что вы несовершенны. Образы кнута и избиений, обнаруженные в живописи и в алхимии, говорят о том, что процесс мортификации естественен и играет важную роль. Это не означает, что вы не будете чувствовать болезненных уколов, но помогает осознать, что эмоциональная боль является частью большого, позитивного процесса.

Судьба одних людей заключена в физическом страдании. Выдающимся примером в 20 веке является мексиканская художница Фрида Кало, которая была больна полиомиелитом, а затем попала в серьезную транспортную аварию, в которой ее тело было пронзено длинным стальным валом. Она мучилась от чрезвычайно сильной боли, особенно в ранние годы, но несмотря на это, каким-то таинственным образом смогла трансформировать все это страдание в мощные образы на своих холстах. Многие из ее работ изображают ее в больничной постели, а некоторые показывают ее внутренние органы, просвечивающиеся сквозь тело. Мы видим рваные раны, кровь и растения, прорастающие сквозь ее тело. Одна вызывающая ужас картина называется «Безнадежность», а другая изображает ее как оленя с рогами, чье проткнутое стрелами туловище кровоточит от многочисленных ран. У Кало есть и наполненные надежды картины, такие как, «Объятия вселенской любви», но боль практически всегда присутствует на ее полотнах.

Некоторые люди являются эмоциональными мазохистами. У них есть привычка искать отвержение и страдание. В ревности человек может получать наслаждение от признаков предательства – письма, телефонного звонка, ключа от отеля. Некоторые получают удовольствие от подавления и болезней, воспринимая их как знаки духовной жертвы. В религии также присутствует умеренный мазохизм. Некоторые, когда их отвергают, говорят: «Ну вот видите, я же говорил вам. Я не хорош». Они получают удовольствие от подтверждения предполагаемой ими ранее идеи о собственной неполноценности.

В каждом случае есть награда за боль. Ревнивому человеку необязательно искать в себе способность любить без обладания. Духовный человек находит способ быть хорошим и добродетельным. Ощущающий себя плохим человек не нуждается в том, чтобы стать кем-то, способным энергично вступить в жизненную схватку. Здесь могут быть и другие вознаграждения, я перечислил только некоторые возможности.

Мы все вовлечены в незначительные садомазохистские сцены каждый день. Медицинский персонал часто ожидает от нас пассивного принятия их авторитета, а учителя часто получают удовольствие от страданий своих студентов. Брак может быть полон контроля и подчинения. Иногда мы подчиняемся со слишком большой готовностью и слишком далеко заходим в этом подчинении. Или мы используем ту силу, которой обладаем, как способ справиться с нашей собственной незащищенностью и пассивностью. Все эти примеры поведения являются сырым материалом для поиска более тонкого подхода к власти.

Зачастую этот подход является крайне темным, как показано в фильме «Синий бархат». В этой истории наглядно изображены женщина с садомазохистским характером, которая умоляет, чтобы ее избили, и молодой человек, который, считая себя полностью добродетельным, в момент потери контроля выпускает свою садистическую часть. И он, и его духовная подруга чувствуют себя вынужденными исследовать те странные происшествия, с которыми они столкнулись, и по мере того, как их любопытство углубляется, они оба меняются. Постепенно они сбрасывают свою детскую невинность и открывают темную сторону жизни.

«Секретарша» – еще один волнующий фильм, который изображает двух в высшей степени невротичных людей, которые любят друг друга через символический акт доминирования и подчинения. Женщина выходит из психиатрической больницы и устраивается на работу к такому же нарушенному адвокату. Босс реализует ее потребность в доминировании и подчинении, и, каким-то образом, в конце концов, они обнаруживают, что могут любить друг друга.

### **Кинжал**

Хотя ваша темная ночь может дать вам много позитивного, вы не должны быть полностью пассивны, находясь в ней. Вы должны быть вооружены и готовы к сражению. Вы должны быть духовным воином и облачиться в эмоциональные доспехи рыцаря и героя. Вы должны быть большим человеком, но это не то же самое, что быть полным воли и эго.

Когда я пишу эту книгу, на моем столе лежит тибетский кинжал. На нем изображены три демонические головы, пугающие фигуры, которые помогают справляться с бедами. Традиционно в Тибете три стороны лезвия символизируют милосердие, чистоту и терпение. Это не похоже на темные силы, но с точки зрения демонов вашей темной ночи они являются мощными противниками.

Ваша темная ночь может дать вам возможность открыть собственную прочность. Это не место для сентиментальности и брезгливости. Вы должны быть настороже и принимать трудные решения, когда это необходимо. Многие чувствительные люди отрицают свою способность критиковать, открыто говорить правду, которую они увидели, и бороться против невежества и предрассудков. Многие прячут свои темные страсти и странные пристрастия. Но оказаться один на один с темнотой означает стать темным воином, готовым делать трудные вещи.

На поверхности вы можете быть дружелюбными и гибкими, но в период темной ночи вы можете обнаружить очень важную составляющую вашей личности – внутреннюю прочность. Хорошим примером может служить ирландский писатель Оскар Уайльд. Он был блестящим человеком, который играл роль общественного шута и щеголя. Он одевался как денди и имел репутацию эксперта поверхностного стиля. Но на самом деле он совсем не был таким. Уайльд был глубоко мыслящим и религиозным человеком, человеком принципа, который провел годы в тюрьме просто из-за своей гомосексуальности. В тюрьме он создал один из самых удивительных заветов, когда-либо написанных, «De profundis» («Из глубин»), письмо, которое оценит любой человек, страдающий в темной ночи. Это письмо чрезвычайно подходит к нашей теме:

«Я нахожусь в тюрьме уже почти два года. Из моей природы пришло дикое отчаяние, горестное одиночество, ужасная и бессильная ярость, горечь и презрение, громко рыдающая тоска, бессловесное несчастье, глухое горе... Но сейчас я нахожу в ней нечто глубоко спрятанное, что говорит мне о том, что нет ничего бессмысленного в мире, особенно в страдании. И это нечто спрятанное во мне, как сокровище в поле, зовется смирением».

Вам следует прочесть весь абзац и все письмо. Возможно, вам придет мысль написать свое собственное «de profundis», когда вы окажетесь в глубине темной ночи. Возьмите письмо Уайльда за образец. Будьте честны с собой. Выпишите несколько тем. Поднимите ваш шквал эмоций до более высокого уровня тщательно выверенных слов. Это алхимия языка, трансформация жизни в простое искусство, сублимация опыта в мысль. Если вам не нравится писать, тогда рисуйте или пойте, или хотя бы прямо и откровенно разговаривайте со своими друзьями.

Обратите внимание на то, что открытие Уайльда – это что-то такое же простое и негероическое, как смирение. Это та самая добродетель, которая является совершенной тенью Уайльда. В других своих работах он никогда не предстает таким покорным. Вы можете также следовать ему и в этом тоже. Какое ваше противоположное качество? Что было бы самой последней вещью на земле, которую вы бы хотели, чтобы люди увидели в вас? Возможно именно эта вещь и является вашим оружием, вашим кинжалом для темной ночи души.

### **Факел**

Геката является духом луны, мягким источником силы, когда жизнь наполнена чувством и кажется, что нет никакого выхода из неразберихи. Эта покровительница темноты не проливает яркий свет на ваши проблемы. Вместо этого ее факел дает вам намеки, указания и советы. Через некоторое время, вы можете почувствовать себя комфортно с тончайшей работой интуиции, с которой вы сталкиваетесь. Вам могут быть не нужны никакие объяснения и решения, а только указания, что все в основе своей правильно и что вы можете справиться со всем, что придет к вам.

Факел Гекаты освещает всепроникающую темноту приглушенным лунным светом. В античной классической литературе она была известна как одна из Дочерей Ночи, и вместе со своими собаками она охраняет ворота в подземный мир. Если она является вашим ангелом, вы должны научиться мыслить, говорить и действовать без противостояния темноте, которая вас держит. Геката на одной волне с темнотой. Ваш образ мышления и понимания должен быть таким же освещающим, как лунный свет – мягкий, неполный, затемненный, романтический, немного охлаждающий, прекрасный.

Психология тяготеет к солнцу, желая вывести все вещи на свет, преодолеть тьму и сделать все подконтрольным. Она хочет изгнать темноту любыми средствами, которые есть в ее распоряжении. Но никто не нуждается в таком резком очищении и подсветке. Было бы намного лучше добавить себе глубины и темноты благодаря опыту ночи. Тогда вы сможете стать более сложным, более интересным, менее одномерным.

Вы можете увидеть, что смысл пребывания в темноте не в том, чтобы уговорить ее сделать вас более ярким и стерильным, но чтобы сделать вас более интересным человеком и подарить вам более увлекательную жизнь. В терапевтические времена, подобные нашим, эти цели могут показаться странными. Но они в высшей степени человечны. Вместо того, чтобы дать вам безупречную, хорошо функционирующую личность, они дают вам богатое содержание. Вы становитесь человеком, которого стоит узнавать, стоит слушать и стоит любить, на всех уровнях существования.

### *Психологическая Ночь*

В античном медицинском трактате Гиппократ «Священная болезнь» говорится о том, что Геката приносит ночные беспокойства. Вы можете проснуться ночью в беспокойстве из-за скрипов и внезапных шумов в доме. Или вы не можете заснуть из-за какой-то неясной тревоги. У вас может быть плохой сон или кошмар. Это работа крадущегося в ночи духа Гекаты. Она – луна, тускло светящая за плывущими облаками, и ее можно ощутить в призрачных звуках ночи. Со своим пугающим факелом она – единственный свет, на который вы можете рассчитывать, и поэтому вам следует обратить пристальное внимание на беспокоящие вас сны и ночные тревоги.

Люди иногда говорят, что темная ночь души не дает никаких образов, но ночь богата фантазиями. Она может не содержать те образы, которые вы считаете ценными, но позднее ваше ощущение ценности может начать меняться. Ночь может дать вам ощущение тревоги, странную бессонницу, ночной кошмар. Все перечисленные качества являются атрибутами обычной природной ночи, но их также можно обнаружить в настроениях и фантазиях темной ночи души.

Ночь, первоначальная и первозданная, может быть пугающей, но даже тогда она обладает своим очарованием, о чем вам может поведать любой, кто любит походы. Конечно, Геката также в полной мере присутствует и в городе поздней ночью, в переулках и на пустынных улицах, а также в звуках и огоньках, которые пробуждают местных призраков. Сильный фильм Мартина Скорсезе «После работы» показывает, что происходит с мужчиной, бродящим по городским улицам после рабочего дня. Он встречает странных и опасных персонажей и оказывается в необъяснимых обстоятельствах. Это время усиливающегося воображения и жутких событий.

Вы можете ожидать похожих необычных происшествий во время вашей темной ночи души. Это время особой уязвимости, не только в том, что она делает нас слабыми, но также в том, что она открывает нам сигналы мира вокруг нас. Вы можете испытать ощущение дежа вю и предчувствия. Вы можете быть необычайно чувствительны к звукам и зрительным импульсам. Вы можете не понимать, что это означает, но в целом это что-то приглашает вас к существованию в более полном мире, где живет магия и все мистическое имеет значение.

Вы можете во многом адаптироваться к вашей темной ночи исходя из того, как вы это делали с реальной ночью на темных городских улицах. Вы были бы бдительными и осторожными и были бы готовы к тому, что могут произойти



разные странные вещи. Вы были бы тихими и наблюдательными. Вы бы смотрели на все иначе в темноте, замечая движения в тенях и слыша даже едва различимые звуки. Во время темной ночи вашей души вы должны быть в равной степени наблюдающими и пронизательными. Возможно, в это время лучше всего замереть и быть готовым к любым неожиданностям.

### *Мусор Дня и Мусор Ночи*

В своих работах о сновидениях Джеймс Хиллман делает акцент на древнюю ассоциацию Гекаты с мусором. Он приравнивает этот мусор к тому, что Фрейд называл дневными остатками, когда писал о содержании снов. Но Хиллман считает, что этот мусор высвобождается во сне, а Гекату называет «Богиней, которая делает священным мусор жизни, так, что все имеет значение, все учитывается».

Вы можете думать, что время, проведенное в темной ночи, это убыток. Вы ничего не завершаете. Ваше отношение к себе и к жизни становится хуже. В таком состоянии Фома Аквинский относился к работе своей жизни, как к «пустяку», а Сэмюэл Беккет говорил словами своего главного героя в пьесе «Последняя лента Креппа»: «Только что прослушав этого глупого кретина, которым я выставлял себя 30 лет назад, трудно поверить, что я когда-то был настолько плох». Несколькими мгновениями ранее он спел стих, который помещает его пьесу во владения Гекаты:

День подходит к концу,

Близится ночь

Тени –

Эти чувства являются важной частью творческой жизни, частью того, что значит быть человеком. Они не отменяют всех позитивных мыслей, но они сохраняют это все в перспективе. Каждая жизнь полна мусора – потерянного времени, тщетных стремлений, разрушившихся отношений, плохих решений – этот мусор приносится на странный алтарь ночной богини, места, где сходятся три дороги, в жутком убежище привидений и магии. Если вы не почитаете этот ночной дух, что вы делаете со всем этим мусором? Возможно, вы просто воспринимаете его буквально, ассоциируете его с вашим «я» и испытываете чувство вины. То, что люди сегодня называют «потерей самоуважения», может оказаться не более, чем весьма заметными отходами жизни, которые нуждаются в приюте и не должны быть приравнены к нашему «я».

Когда в глубине вашей темной ночи к вам, вызывая чувство сожаления, горечи и ненависти к себе, приходят мысли о том, что вы ничего не достигли в жизни, что вы потеряли много времени, что вы не так хороши, как какой-то ваш друг или знаменитость, – именно в этот момент вы можете ощутить необходимость этих раздражающих мыслей. Они не делают вас мусором, они позволяют вам увидеть важную пустоту ваших свершений. Факт состоит в том, что все мы бродяги Чарли Чаплина, не способные реализовать наши ожидания. Один из самых

показательных мифов, раскрывающих правду о моей собственной жизни, которую семья любит мне напоминать, это история о м-ре Мэйгу, мужчине, катастрофически не обращающего внимания на мир вокруг него. Он в забывчивости забирается в автобус, из-за слабого зрения путает манекен со своим другом и постоянно забывает, что он собирался сделать. Я очень хорошо его знаю. Подобные мысли, которые могут занимать вас поздно ночью, помогают вам заново открыть вашу человечность и дарят вам великое благословение смирения. Где, кроме как в темноте, вы можете обрести это видение?

Работа Гекаты идет в двух направлениях: она облагораживает то, что часто считается хламом, и показывает, что великое и благородное не всегда является таким уж чудесным. Этот процесс выполняет тяжелую работу жизни, в то же время спасая вас от высокомерия, поскольку когда вы идентифицируете себя со своим хламом, вы также тешите свое самолюбие. Любой материал души, сведенный к эго, высушивается, расщепляется и превращается в свою противоположность. Человек, который считает себя скромным, возможно не осознает своей бессознательной надменности. Человек, который чувствует себя бессильным и обманутым, возможно является слишком контролирующим. Вам нужно смотреть на отходы вашей жизни, как на нечто естественное и природное, принадлежащее сфере Гекаты.

#### *Почитая негативность Гекаты*

Ритуалы почитания Гекаты включают в себя необычные ужины в ее честь, когда пищевые остатки отдавались нищим и собакам, рыщущим в поисках пищи. У каждого божества есть своя священная пища, свой собственный путь объединения духа и верующего. Каким-то образом в ваших темных ночах вы можете включить в себя, через темный способ коммуникации, какую-то часть негативности Гекаты. Вы можете признать, что этот дух играет важную роль в жизни, даже несмотря на то, что он подобен мусору, разбросанному по главной дороге, и более интересен собакам, нежели людям. Когда вы соскребаете остатки ужина с тарелки и выбрасываете их в мусорное ведро, подумайте об их символической ценности. В каком-то смысле ваша жизнь очень похожа на это действие, которое является ценным в глазах духа, известного своей острой осознанностью.

На свалке в перерабатывающем центре нашего города, есть огромная цистерна, помещенная на высокое цементное основание, куда вы можете выкидывать пищевые отбросы. Это неприятное зрелище. Я всегда думаю об этом месте как о нижнем круге дантовского Ада, но оно также может быть и алтарем Гекаты. Оно не только обнажает правду о том, что мы создаем много мусора в наших жизнях, но оно также может являться очень сильным образом того, как мы себя чувствуем внутри. Нам необходим алтарь для всего этого хлама, иначе он перегружает нас и мы начинаем с ним идентифицироваться, думая, что наши жизни и являются этим мусором.

#### *Роль Гекаты в углублении материнских чувств*

Однажды женщина может проснуться и решить перестать быть питающей матерью. Это важное осознание, и ей потребуется весь ее гнев и темнота для того, чтобы найти в себе решимость это реализовать. Юнгианские психологи описывают эту альтернативу питающей матери как «негативную мать». В

реальности женщины могут почувствовать, когда они проникают в эту фантазию, что им не удалось вырастить своих детей. Но возможность увидеть правду Гекаты может спасти их от боли слишком строгого самоосуждения. Эта возможность также спасает мужчин от того, чтобы обвинять во всех своих неудачах своих матерей. Отказывать в любви и поддержке тоже является частью материнства, так как сознательно или бессознательно ведет к формированию автономии матери и ребенка друг от друга.

Женщины могут почитать Гекату особым образом. Когда женская душа готова цвести, женщина может ощутить сначала, что ей необходимо освободиться от возвращения чувствительной идентичности, которой она была верна годами. Она может внезапно влюбиться в темного мужчину и оказаться вовлеченной в темные занятия – сексуальные, криминальные или просто устроить протест. Она может забросить супружеские и материнские обязанности, порабощение которыми она ощущала долгое время. Она может стать злой и хищной.

Давайте вспомним античный миф о Деметре и Персефоне, в котором дочь, сначала невинная и озабоченная красотой природы, становится хозяйкой подземного мира. Геката поддерживает и мать, и дочь, и в истории мифологии она даже иногда отождествляется с каждой из них. В мифе она рассказывает Деметре, что она слышала крики ее дочери во время похищения. Позднее она предлагает помогать Персефоне в подземном мире, потому что это место она очень хорошо знает.

Молодая женщина Персефона, наслаждающаяся когда-то материнскими растениями и цветами, теперь принимает на себя ответственность за темную пустоту Гадеса, где ничто не растет. То, что она предлагает своим последователям, оказывается ничем – пустотой, вакуумом, отсутствием. Эта Персефона, эта женщина невидимых и невозделанных полей, потерь и похищений, иногда зовется Гекатой, которая в мифе и трагедии становится покровительницей Медеи, которая убила своих детей. Хотя матери преданы Гекате, женщина, пойманная в силки комплекса Медеи, может отказывать своим детям в любви и заботе, которых они так страстно желают, некоторых такие женщины, конечно, в реальности убивают своих детей или по меньшей мере бросают их.

Важно не заботиться о ком-то все время и не ждать постоянно заботы о себе от другого. Но некоторые люди не могут от этого удержаться. Они застряли, зафиксировались на детско-материнском архетипе. Но вам не всегда нужно, чтобы о вас заботились. Вам также не нужно оправдывать свое существование постоянной заботой о других. Вместо того, чтобы сделать взаимную заботу абсолютным принципом, вы можете осознать, что потребность, отсутствие и неведение открывают доступ к удивлению и новой жизни. Дети, мужья, жены, студенты, пациенты – в определенные периоды каждый нуждается в ком-то, кто не позволит собой пользоваться. Вы должны ощущать свою собственную сущность – кем вы являетесь, когда вас не признают и не поддерживают другие. Этот пустой подземный мир вашей идентичности является важным ингредиентом в вашей реальности, и когда вы изучаете этот урок, вы можете подумать, что вы находитесь в темной ночи. Геката является духом такой темной ночи, в которой вы открываете свою глубину.

Для многих женщин сдвиг от щедрой матери к человеку в поисках своей сущности становится очень сложным периодом изменений. Обычно люди восхищаются бескорыстностью заботливой матери, но чем восхищаться в поисках себя? Это стремление может выглядеть нарциссичным и очень далеким от добродетели. Темные ценности, которые я исследую в этой книге, не относятся к тем, которые повсеместно ценятся в обществе. Когда вы начинаете делать важные шаги по осознанию своей сущности, вам, возможно, придется идти одному. Возможно, вы столкнетесь с необходимостью признать, что вас неправильно понимают и недооценивают. Безусловно вашей семье придется как-то к этому приспособиться.

Пойдите в любой супермаркет или универмаг и вы увидите матерей, борющихся со своими детьми. Какая-то часть этой борьбы не более, чем нормальные и естественные трудности взаимодействия с сильными эмоциями и обычными шумными жалобами ребенка. Но часто вы видите, как борьба становится более жестокой, и ребенок становится очень близок к теме семейного насилия. Это не Медея, мать, которая почитает Гекату, являвшуюся ее покровительницей, а это скорее отсутствие Гекаты. Геката не наносит буквального ущерба детям, она спасает мать от односторонних достоинств и добродетелей. Парадоксально, но ее дух в высшей степени защищает детей, потому что огромное насилие исходит от подавления темной стороны материнства. Она способствует сложному выражению материнства, в которой светлое и темное оба играют творческую роль. Вы можете заметить дух Гекаты в едва уловимой прохладе и материнской сдержанности.

Женщина может быть сильной, позитивной матерью, с радостью отдавая себя своей семье, когда вдруг в какой-то момент в ней что-то резко меняется. Она перестает быть довольной своей идентичностью, но не знает, каким образом сделать подходящее изменение в жизни. Она может войти в период неопределенности, когда она одновременно будет чувствовать в себе стремления дающей матери и какие-то совсем иные стремления. Юнгианский аналитик Патриция Берри описывает эту сложную фазу, используя упомянутый нами миф о Деметре/Персефоне: «Верхний мир стал областью конкретной, повседневной жизни, лишенной духовных ценностей, ощущения сущности и темноты (и того, что сокрыто в ней), которые несет в себе дочь подземного мира, Персефона».

Матери могут сохранять ощущение игры и красоты в своей роли, но постепенно их удовлетворение может исчезать. Используя образ Берри, другая часть женщины, ее Персефона, сейчас находится в подземном мире, отдельно от нее и недоступная для нее. Сейчас ей нужно больше идентифицироваться с ее измененной юной частью, которая теперь сильно изменилась. Ее затащило в собственные глубины, и постепенно стала появляться более масштабная, серьезная жизнь. Многие матери внезапно хотят получить образование, больше опыта и друзей, которые не идентифицированы с щедрой, жертвующей собой матерью. Они ищут более серьезного и более осмысленного приложения своей жизни. Их мужья и родители могут неправильно интерпретировать это развитие как эгоизм, просто потому, что прежний все время жертвующий собой человек исчезает. Щедрая мать соединяется со своей подземной дочерью. По мере того, как она развивается в этом направлении, она начинает чувствовать, что ее прежнее щедрое Я было избыточным. Теперь она может понять, что быть

матерью означает одновременно давать и отказывать, быть одновременно альтруистичной и думающей о том, чтобы самой проживать осмысленную жизнь.

Этот кризис материнства для многих является очень тревожной темной ночью. Ощущение себя, своей ценности, смысла своей жизни становится под угрозой. Иногда она может ощущать зов стать более сложной личностью, но при этом из всех сил сопротивляться ему. В этот момент ее старое дающее Я может вернуться с возмездием. Она может сказать или, по крайней мере, подумать, что ее материнские дни позади, но она возвращается к ним с возросшей бессознательностью и рвением. В конце концов она найдет дорогу к глубокому и темному, но спуск вниз может быть очень сложным.

Я говорю об этом, как о женском переходе, но с этим аспектом могут столкнуться и мужчины, поскольку архетип матери и ребенка является также и частью мужского опыта. В частности многие мужчины находятся под влиянием этого мифа и проходят через похожее развитие, в котором материнские чувства изначально очень сильные, но затем в процессе есть возможность обрести глубину и зрелость. Мужчина тогда начинает стремиться к своей собственной жизни, к своему собственному внутреннему ребенку, отказываясь от излишней заботы о других людях, в которых он видит нуждающихся в заботе детей.

Я ощущал этот аспект в себе преимущественно во второй половине жизни. Я стал отцом в пятьдесят один год. Я одновременно вижу черты моей матери и моего отца в себе, и, как и моя мать, остро ощущаю страдание ребенка. Однажды, когда я находился в командировке в Нью-Йорке, я назначил встречу с главой американского отделения комитета ЮНИСЕФ. Я надеялся, что смогу что-то сделать для организации, поскольку я не мог оказать какой-то существенной финансовой поддержки. Из этой встречи ничего не получилось, но она олицетворяла для меня попытку более открыто выразить мои материнские чувства. В другой раз я присоединился к американскому послу Эндрю Янгу по программе сбора денег для помощи детям, пострадавшим от войны. Участие в этой программе было для меня очень важным, хотя вклад был очень маленьким. Я стараюсь придать большую глубину и реальность своей эмоциональной детско-материнской модели, хотя мне не кажется, что я сколько-нибудь серьезно в этом продвинулся.

Как терапевт я обнаружил, что говорить за подземную мать невероятно трудно. Люди ожидают, что терапевт будет питающим, поддерживающим и заинтересованным в их росте. Но чтобы в полной мере отразить подземную мать, вам необходимо почитать пустоту и потерю. Природная мать становится подземной королевой. Вы получаете глубину за определенную цену: в частности, вы теряете часть своего явного материнского отношения и становитесь более сложными. Вы одновременно отдаете себя и другим людям, и поиску смысла и идентичности.

Мужчины и женщины, сфокусировавшиеся на профессиональном развитии, также сталкиваются со своей собственной темной ночью. Они могут проводить дни и часы, зарабатывая на жизнь, держа в уме нужды их семьи. Но затем они тоже обнаруживают, что этого недостаточно для того, чтобы придать своей жизни смысл. Они тоже должны будут открыть более глубокое измерение своей жизни, свой собственный подземный мир. К сожалению, многие начинают употреблять

наркотики, вовлекаются в разные любовные связи или с головой уходят в работу – это слишком буквальные и конкретные подземные миры. Вместо того, чтобы прожить миф, обнаружив сначала пустоту, а затем найдя какой-то смысл в себе, они впадают в различные симптоматические состояния, которые разрушают их жизнь. Однако в конечном счете они нуждаются в спуске, подобно Персефоне, к более глубокому и сложному уровню поддержки своих семей, в том уровне, на котором их собственные потребности и потребности других пересекаются или где они могут помочь своим детям найти свой собственный путь в жизни.

### *Глубокая и темная духовность*

Геката является богиней луны, ведьмой и мегерой. Она пугает и подавляет. Ее дом – темнота и пустота. Очень неприятно открывать ее место и ее необходимость. И в то же время она может нам предложить всю глубинную область души, невидимое, непреходящее ядро. Она – учитель невидимых глубин, и ее задачи в этой роли сильно отличаются от обычных забот питающего родителя. Ее работа заключается в том, чтобы открыть вам путь к вашим внутренним глубинам, очищенный от мусора, и вдохновить вас к постоянному обновлению в пустоте самого вашего существа.

Другими словами, темная ночь играет необычную роль проводника в жизни души. Берри говорит о том, что когда мы попадаем в темную область подземного мира – я называю ее Гекатой – «человек опускается глубже своих эмоций. Он опускается под покров депрессии, плохого настроения, пройдя до той точки, где этого всего уже нет». Иногда вы чувствуете ту самую минуту, когда вы выходите за пределы эмоции, которую вы ощущали длительное время, для того, чтобы сфокусироваться на ее смысле. Что означает ваш опыт? Как вы можете посмотреть на себя иначе теперь?

В терапии мы ищем следы этого спуска. Сначала может быть много жалоб о потере смысла и страхе быть отрезанным от жизни. Но затем мы видим этапы спуска. Страх превращается в пустоту. Не о чем говорить, нечего понимать. Тишина становится более знакомой. Даже сны теряют свою живость. Мы узнаем, что есть место более глубокое, нежели депрессия.

Может оказаться полезным различать чувство депрессии и ощущение экзистенциальной пустоты. В пустоте вы находитесь за пределами эмоций. Вы ощущаете вашу реальность и вашу индивидуальность. Пустота, которую вы ощущаете, может не принадлежать вам, она может вообще не быть персональной. Она может быть вакуумом самой жизни. Вы можете стоять на краю атмосферы, выглядывая в пустой космос вашего незнакомого мира, как если бы вы смотрели на Вселенную с космической станции. Эта абсолютная, глубокая, в высшей степени личная религиозность является даром Гекаты, ночным духом, даром темной ночи.

### *Состояние бардо: подготовка к новой жизни*

Темная ночь души может обладать качеством состояния *бардо*. Это состояние упоминается в Тибетской книге мертвых как лиминальный период между старой жизнью и новым рождением. В этой книге одна из многочисленных инструкций по подготовке к новой жизни гласит: «Медитируйте долгое время на ваш личный дух-

проводник, как если бы он был видением без какой-либо реально существующей материальной основы, иллюзией. Это называется чистым иллюзорным телом. Затем позвольте духу исчезнуть, войдя с периферии вовнутрь, и остаться ненадолго в непостижимом умом состоянии пустоты-свечения, которая является ничем».

Надо сказать, что эта инструкция кажется вначале странной, но в свете нашего обсуждения пустоты темной ночи, она обретает смысл. Она добавляет загадочную идею «пустого свечения», это то, как я представляю себе похожий на луну дух Гекаты. Вы прибываете в точку, где ваша печаль или чувство потери больше не доминируют. У них больше нет той реальности, которая была ранее. Вы наконец опустились ниже. Вы сейчас находитесь под слоем всех эмоций, которые долгое время вас беспокоили. Внешних улучшений нет, но вы находитесь в другом состоянии. Возможно вы сейчас находитесь там, где темная ночь пытается овладеть вами. Сейчас вы почти готовы к новой жизни, и это и является целью бардо. Медленно другой вид света начинает сиять внутри вас. Ваши друзья могут сначала беспокоиться из-за этого, это не сентиментально, не полностью рационально и не всегда вдохновляюще.

Легко говорить об обновлении и изменении, но глубокие сдвиги в вашем состоянии души не происходят легко. Они всегда таинственны и происходят независимо от ваших усилий. Темная ночь ослабляет эти усилия и таким образом готовит вас к тому изменению, которое вытекает из вашей сути. Вот почему религиозные инициации так сильны эмоционально и наполнены такими мощными образами и ритуальными актами: они затрагивают сами структуры вашего существования, вашего видения себя и вашего мира.

Как мы увидели в другом контексте, в некоторых примитивных обществах тому, кто проходил через инициацию, закрывали глаза, что символизировало темноту перед рождением. Он мог быть обнаженным, как младенец или эмбрион. Его могли с завязанными глазами отвести в лес, а затем оставить дезориентированным и потерянным. Все эти условия имитируют состояние ребенка, готового прийти в мир, поскольку люди всегда входят в новые миры смысла.

Когда вы потеряли кого-то близкого вам, а друзья стараются успокоить вас и поддержать в вашем горе, вы знаете, а они нет, что то, что вы ожидаете, находится за пределами горя. Вы пытаетесь вчувствоваться в свое тело и в полноте ваших эмоций встречаетесь с глубоким разрывом, с вечной пустотой в открывшемся вам мире, которую необходимо не только ощутить, но и полностью впитать, если вы хотите двигаться дальше. Подлинная темная ночь души ведет вас к перекрестку, этому месту бардо, где у вас есть возможность, необычайно тяжело выношенная, жить в другом мире.

### *Лунное сознание*

Мышление темного подземного мира, которое я пытаюсь описать, глубоко, но оно начинает работать менее драматическим образом. Мужчина сидит рядом со мной и говорит: «Я действительно хочу проходить терапию у вас, потому что я знаю, что вы будете учитывать мою духовность». В первые минуты нашей беседы я обнаруживаю, как сильно он хочет контролировать все, что мы делаем или говорим, даже несмотря на то, что его слова говорят о том, что он хочет отдать

себя в мои руки. Это довольно распространенная ситуация, когда наши слова противоречат тому посланию, которое нам передается любым другим способом. Я говорю ему: «Вы выглядите так, как будто вам некомфортно».

«Я не знаю, что я должен здесь делать», - говорит он. Это тоже распространенная фраза, которую я слышу очень часто. Я задаюсь вопросом, откуда приходит это понятие о том, что нужно делать что-то конкретное или что-то хорошо. Я сижу там с открытым умом, готовый принять практически все, что придет. Я бы не хотел насилия, но я чувствую, что я мог бы вынести практически все остальное.

Ко мне приходит мысль, что он не останется со мной достаточно долго для того, чтобы преодолеть свою тревогу, и, действительно, на следующей сессии он говорит мне, что это не то, чего он ожидал. Он хотел духовного наставничества, и он не думает, что он что-либо получает от наших сессий. Я чувствую себя так, как будто я даже мельком не смог разглядеть его душу, никогда не получил никакого намека на его темную ночь, кроме его сопротивления открыть ее мне. Я чувствую досаду и разочарование. Я бы хотел быть рядом с этим хорошим человеком в его исследовании собственной души. Я задаюсь вопросом, не сделал ли я ошибку, но в конце концов я не виню себя за неудачу. Я стараюсь принять несчастливый конец так же, как я принял бы понимание и чувство, что я куда-то продвинулся. Воспоминание об этой неудаче останется со мной на долгие годы. Я буду писать о ней, как я делаю и сейчас. Моя дверь все еще открыта ему, если он когда-либо решит продолжить. У нас не было завершения, потому что жизненные концовки подобны каденции в музыке – завершения, которые изящно открывают новые начала.

Мой путь – лунный. Я хочу сидеть в темноте и слушать звуки ночи. Я не хочу быть солнечным героем, сражающимся с монстрами и свершающим великие деяния. Я даже не хочу убеждать вас, что мой путь лучше. Я не думаю, что он лучше. Я сомневаюсь в том, что многие захотят перенять мой стиль. Но я думаю, что в нем есть ценность и что он может предложить вам альтернативный способ взаимодействия со своими темными ночами.

Годами я изучал древние и мудрые школы магии. От молодого и одаренного Пико делла Мирандолы, известного своим трактатом «Речь о достоинстве человека», я научился тому, что первый принцип магии заключается в общности с природой. Маг не пытается преодолеть природу, он стремится войти с ней в глубокий контакт. Для того, чтобы взаимодействовать душой магическим, а не героическим способом, необходима глубокая общность со всем, что происходит.

Одна пара, которая пришла ко мне на терапию, громко и яростно спорила во время сессий. Я не пытался утихомирить их, хотя я лично предпочитаю более тихий подход. Другие спрашивали меня: «Могу я поспать? Могу я лечь на пол? Могу я спеть песню? Могу я поиграть на пианино? Могу я постоять в вашем чулане? Могу я спрятаться за мебелью?» Я прошел через все эти вещи и даже через гораздо большее. Я не старался быть умным и пытался не переборщить с интерпретацией этих действий. Я не праздновал их и не раздувал из них много всего. Я просто думал о том, что маг должен двигаться в соответствии с природой таким путем, каким дерево сгибается от сильных порывов ветра.



Я хочу войти в темноту, потому что именно там обитает душа. Я чувствую себя дома, когда клиент приносит сон, но я не пытаюсь полностью его интерпретировать и постоянно обращаться к объяснениям того, что происходит в жизни. Я позволяю сну пробуждаться в темноте. В снах есть особый свет, это лунный свет. Сны светятся, но редко ярко блестят.

Вы можете привнести лунное сознание в ваши темные ночи. Вы можете искать намеки смысла и мгновения озарения. Вы можете позволить себе пройти дальше вглубь темноты и со временем развить в себе лунное мышление. Вы можете научиться терпению в темноте и тому, чтобы видеть вещи, незаметные для героических глаз. Вы можете меньше стремиться к перфекционизму и быть менее критикующим. Вы даже можете открыть способы реагировать более магическим, нежели рациональным способом.

Вы можете стать более способным к взаимодействию со своими воспоминаниями. Лунный путь заключается в том, чтобы держать ваши значимые воспоминания в темноте. Дайте им ту уединенность и сокровенность, в которой они нуждаются. Но также дайте им свое время и внимание, потому что они зачастую являются ключом к пониманию текущей ситуации.

В последнее время определенная группа воспоминаний постоянно давит на меня. Я вспоминаю ситуацию двадцатидвухлетней давности, когда мне отказали в должности в университете, в котором я преподавал. Даже сейчас я чувствую печаль от потери того образа жизни, который я любил. Я задаюсь вопросом о тех людях, которых я считал своими друзьями, и о том, что они думали тогда, когда как мои коллеги голосовали против меня. Мне интересно понять, действительно ли они оценивали мой уровень преподавания как плохой. Мне интересно, были ли они против моих близких отношений со студентами. Мне интересно, считали ли они меня нерелигиозным в том смысле, в каком они понимали религиозность.

Я предполагаю, что я мог бы навести справки и получить какие-то ответы, но не это для меня важно. Я удерживаю эти воспоминания и позволяю разочарованию разъедать меня изнутри. Я узнаю в них многое про себя, и я вижу связь между ними и моей текущей ситуацией. Издательская компания, с которой я всегда хотел работать, сообщила мне, что у них больше нет уверенности в моей работе. Они настояли на разрыве. Мне снова отказали в должности. Потери накапливаются.

Медиум и астролог сказал мне год назад, что вскоре ко мне придут потери. Я наблюдаю, как все на моих глазах разваливается. У меня есть понимание и видение перспективы в отношении происходящего, но это не отменяет тревоги и других сильных чувств. Я нахожусь в темноте как никогда прежде, и я стараюсь жить в соответствии с моей философией оставаться спокойным, не ища решений и понимания, но позволив себе быть вовлеченным в происходящее развитие.

Я регулярно обращаюсь к моим изношенным картам Таро и слушаю записи медиумов. Я молюсь, медитирую и возвращаюсь к некоторым старым суеверным практикам, которым я научился у своей семьи. У меня есть вера в то, что все разрешится, но у меня нет гарантии в этом. После десяти лет яркого солнечного света ночь снова наступает. Сейчас хорошее время для написания этой книги,

которая является своего рода магическим ответом. Я надеюсь, что те слова, которые придут ко мне, дадут мне какое-то озарение и исцелят меня.

Я каждое утро играю на пианино. В последние дни я играю некоторые мрачные музыкальные отрывки. Я импровизирую над своими эмоциями у клавиатуры. Я также обратился к стихотворениям о темноте. Меня особенно привлекло стихотворение из сборника «Дверь во тьму» Шеймуса Хини. Стихотворение называется «Кузница», что вызывает у меня мысли об алхимии и о великом кузнеце среди греческих богов – Гефесте. Обе эти ассоциации объединены идеейковки металла в области создания души. Я хотел бы процитировать его полностью для того, чтобы создать целостный образ, а также потому, что оно так хорошо выражает то, что часто происходит в периоды разочарований:

«Все, что я знаю, – это дверь во тьму.

Снаружи заржавелые старые оси и железные кольца,

Внутри чеканный звон наковальни,

Непредсказуемый веерообразный хвост искр

Или шипение, когда новая подкова затвердевает в воде.

Наковальня должна быть где-то в центре,

Похожая на единорога, с одной стороны четырехугольная,

Она располагается неподвижно как алтарь,

Расширяясь в очертаниях и музыке.

Иногда, в кожаном фартуке, с волосами в носу,

Он наклоняется к дверному косяку,

Вспоминая стук копыт

Среди мелькающих рядов транспорта,

Затем ворчит и входит, чтобы с хлопаньем и ударом

выковать настоящее железо, раздувая кузнечные меха».

В мрачном внутреннем помещении кузницы жизнь нагревается и выковывается в душу. Наковальня является ее алтарем, потому что эта потная работа является духовной, алхимией, в которой оформляется сырой материал жизни. Единорог – это духовный зверь, смесь верха и низа, как и сама кузница, являющаяся мрачным местом, где суровый кузнец делает свою грязную работу, с волосами в носу, с клочкотаньем в горле. Это все очень чувственно и очень духовно, и все это происходит в темноте, где единственным светом являются вспышки и огонь.

Это магия и творчество темного места. Здесь алхимия элементов превращает сырой материал жизни в вещи, полные пользы и красоты. Звон молотка и наковальни – это музыка, а железная наковальня – это алтарь и музыкальный инструмент. Работа выглядит грубой и примитивной, и, тем не менее, она полна красоты.

Некоторые вещи лучше всего делать в темноте, включая трансформацию сырого материала в инструменты и произведения искусства. В нашей душе есть кузнец, который перерабатывает неудачи и успехи повседневной жизни в вечные формы, которые делают нас теми, кто мы есть. Это темное место жара иковки не является чем-то экстраординарным, а скорее представляет собой неприглядную сцену тяжелой работы. Вы можете думать о вашей темной ночи, как о таком месте, и осознавать, как важно, чтобы оно оставалось наполненным, жарким и неясным. Ваша задача заключается в том, чтобы обеспечить обстановку и позволить божественному кузнецу делать свою работу.

Эта ночная работа очень близка магии Гекаты. И тяжелая работа, и волшебство соответствуют темной ночи. В мифологии Геката и божественный кузнец Гефест были любовниками, и от их союза появился сын, который также был кузнецом. Эта часть мифа говорит нам о том, что абсолютная эмоциональная темнота иковка души, Геката и Гефест, связаны и даже пересекаются. В процессе вашей темной ночи может быть проделана большая внутренняя работа, полная загадок и тайн. Ваша задача заключается в том, чтобы не вмешиваться в эту работу, привнося в нее ваши предубеждения дневного мира. Позвольте ночи быть ночью. У нее есть свои подходящие духи, свои инструменты и свои суровые работники. Она может сделать для вас намного больше, чем ваша дневная работа когда-либо сможет выполнить.

Темная ночь может закалить вас и сделать более земным, помогая вам полностью присутствовать в реальном мире. В области души большинство из нас сначала очень слабы. Нам необходимо сделать наш вид и стиль более глубокими и сильными. Обратите внимание, что люди, которых я привожу в качестве примеров на этих страницах, ощущали удары судьбы, но каждый из них также находил в себе мужество проживать ту жизнь, которая им давалась. Они выделяются своей готовностью быть тем, кто они есть, и следовать своей судьбе. Самый ценный дар вашей темной ночи может заключаться в выявлении настоящих граней вашей души и придании ей веса, в вашем подлинном человеческом существовании в мире.

## Глава 5

### Ирония жизни

Во время темной ночи души важно, чтобы ваше воображение, как активное, так и воспринимающее, было всему открыто. Но мы живем в мире, зачарованном исследованиями, числами и таблицами, переполненном машинами с их мерцающим светом и постоянным гулом. Мы сводим большую часть жизни к фактическому и техническому языку и чувствуем удовлетворение, говоря о генах и ДНК. В такой атмосфере воображение, остроумие и юмор кажутся мягкими и несущественными. Эта проблема особенно актуальна в Северной Америке, где мы гораздо больше доверяем результатам голосования, чем хорошей идее. Многие воспринимают духовность как нечто суровое, и поэтому они избегают веселого юмора, остроумия и парадоксальных идей, которые они считают непочтительными. Распространение такого отношения связано с интеллектуальным сном, вызванным такими пассивными медиа, как телевизор, фильмы и журналы, которые практически не дают никакой пищи для ума.

Под остроумием я подразумеваю способность давать оригинальный отклик на события или вместо трагедии видеть юмор. Остроумие позволяет увидеть вещи с более широкой перспективы. В моей практике психотерапии я всегда стараюсь добавить немного юмора и интеллектуальной искры к зачастую морально подавляющей нас и лишенной юмора жизненной проблеме. Даже в темноте вы должны быть бодрствующими и бдительными. Люди часто ощущают только одну эмоцию в момент времени, вместо того, чтобы ощущать всю эмоциональную сложность ситуаций, в которых они находятся. Но существует возможность «эмоционального остроумия», благодаря которому можно проникнуть за пределы очевидных чувств и ощутить парадоксы и двусмысленности, которые вас окружают. Я в гораздо большей степени научился этому важному качеству у дзен буддизма и суфизма, нежели из книг по психологии, которые часто обращаются к любой информацией очень грубо и односторонне. Дзен и суфизм используют юмор и интеллектуальную живость как способ передать сложные тайны жизни.

Люди, которым я доверяю больше всего и которых считаю своими учителями и проводниками, способны смеяться над человеческими ситуациями и над собой. Они могут увидеть иронию даже в самых серьезных вещах. Как если бы их смех был способен высвободить их сострадание и освободить их от нарциссических переживаний о себе. Трагедия всегда тяготеет к жалости к себе, в то время как более тонкий и сложный взгляд позволяет выйти за пределы любой озабоченности собой.

Во время некоторых темных ночей тяжесть и отчаяние приходят из преувеличенной серьезности. Человек может полностью провалиться в свои эмоции вместо того, чтобы использовать остроту своего разума и увидеть, что на самом деле с ним происходит. Большинство людей, которых я цитирую в этой книге в качестве примеров тех, кто мужественно справлялся со своими темными ночами, сумели сохранить юмор и живость ума даже в очень тяжелые времена.

Самые худшие враги иронии, этого таланта создавать обилие эмоциональных и интеллектуальных точек зрения, – это моралисты. Они думают, что знают, что правильно, а что нет, говорят другим, как им следует жить, а себя считают образцами праведной жизни. Следующими в ряду стоят буквалисты, которые с избыточной серьезностью воспринимают каждую свою мысль и верование как чистый факт. Они неспособны оценить парадоксы веры и должны все время

чувствовать, что обладают истиной. Ирония позволяет не допускать искусственной сентиментальности и бескомпромиссного морализма.

Сегодня во многих сферах современной культуры иметь живую интеллектуальную жизнь означает быть «тормозным». Считается «крутым» ничего не знать об истории и не иметь никакой мысли у себя в голове. Смысл жизни сводится к приобщению к поп культуре. Не нужно проходить курс психоанализа для того, чтобы с первого взгляда заметить сильную тревогу за этим позиционированием «ничегонезнания». Когда у человека есть идеи и он воспринимает себя серьезно, то он постоянно пробужден, образовывая себя и вовлекаясь в жизнь сообщества. Гораздо безопаснее прятаться, притворяясь невежественным. Этим и является на самом деле «крутая» беззаботность – способом проспять свою жизнь и не ощутить жжения от укуса и вызова быть вовлеченным во что-то.

Медиа поддерживает этот всеобщий наркоз, «делая беззвучным» дискурс о мировых событиях и продвигая пассивный стиль жизни. Сегодня более, чем когда-либо, они соотносятся с самым низким уровнем образования и интеллектуального любопытства. Я встречался с телевизионными продюсерами и владельцами радиостанций, которые верят в то, что нужно быть тупым для того, чтобы быть забавным. Они полагают, что люди хотят кормиться бестолковыми развлекательными программами и не хотят никаких интеллектуальных задач.

Одной из наиболее поражающих слабостей телевидения является отсутствие остроумия. В целом, для того, чтобы найти яркие, богатые воображением альтернативы шаблонным рассказам и низкопробным развлекательным передачам, необходимо обратиться к независимому кино или альтернативной литературе. Однако сентиментальность и анти-интеллектуализм, который ожидается в телевидении, «образовывает» или, точнее «лишает образования» массы людей на ежедневной основе.

Результатом этой культуры, лишенной остроумия, является широко простирающаяся темная ночь сна. Это напоминает ситуацию в «Спящей красавице», в которой люди в замке заколдованы и не могут проснуться до тех пор, пока не придет тот самый человек и не отважится разрубить разросшийся колючий куст. Наша душа спит, а с ней и вся наша жизнь. Кажется, никто не хочет иметь дело с тем, что лежит между нами и нашим культурным сном. Спящая красавица бессознательна 100 лет, символическая цифра, которая отражает ментальный ступор, глубоко укорененный в обществе и в людях.

*Ирония: пробуждающая и циничная*

Некоторые люди жалуются на иронию, путая ее, по-видимому, с цинизмом. Думаю, они считают, что слишком много иронии делает человека равнодушным и лицемерным. Но это не тот вид иронической чувствительности, о котором я говорю. Я скорее критикую исчезновение остроумного, комического понимания человеческого существования. Мои личные предпочтения включают в себя тонкий юмор и остроумие, которые я нахожу в хороших комических актерах, в произведениях Сэмюэла Беккета и в историях дзенских и суфийских мастеров. Но и дешевому фарсу с низкопробным юмором также есть место.

Депрессивный юмор Беккета проходит красной нитью через всю его работу и жизнь. Когда его попросили написать слова к опере, он написал только одну строчку: «У меня нет желания сегодня петь». И он однажды сказал другу: «В писательстве есть два стоящих момента: один, когда ты начинаешь писать, а второй, когда выбрасываешь написанное в мусорное ведро». Беккет мог бы стать хорошим дзенским мастером, а возможно, он уже был одним из них.

Сама природа духовности культивирует в нас потребность выйти за пределы чисто человеческого взгляда на жизнь, быть юмористичным и ироничным. Она предлагает другой взгляд на вещи, обычно на ярком контрасте с привычной

мудростью, а ирония становится ее сущностью. Учение Иисуса, к примеру, естественным образом наполнено иронией, как и большинство утверждений и рассказов из религий. Люди спросили Иисуса о том, кто самый великий в Царстве Небесном. В ответ он подвел к ним ребенка и сказал, что пока они не станут как дети, они не смогут войти в Царство Небесное. Но это ироничное учение. Миллионы людей сегодня пытаются стать искусными в медитации и всеведущими в духовности, в то время как Иисус говорит о том, что нужно стать как дети.

Быть религиозным означает быть ироничным, потому что вы всегда видите более широкую картину. Дао Дэ Цзин говорит: «Тот, кто говорит, не знает; тот, кто знает, не говорит». Это учение также иронично, поскольку мы, как правило, предполагаем, что все проповедники и учителя знают, о чем говорят. И тогда получается, что каждый раз когда я говорю об этом, как правило, на публичных лекциях, я сам себе противоречу.

Я все время здесь говорил о том, что один из путей пройти через темную ночь – стать темнее. Сейчас я могу добавить, что хороший путь стать темнее – это начать ценить иронию вокруг нас. Вы можете развить знающее чувство юмора, которое позволит вам видеть сквозь искусственное в вашем мире и его ложную добродетель. Речь здесь не о том, чтобы стать циничными (это означает зайти слишком далеко), – а скорее о том, чтобы перестать быть невинными. Вы обнаруживаете, что вещи зачастую противоположны тому, какими они кажутся, и вы используете ваше остроумие для того, чтобы избежать односторонней наивной интерпретации вашего опыта.

#### *Трагическое и Комическое*

Одна из хороших дорог, ведущих из «трагического» эго – это чувство ироничного и комического. Вы можете прийти к такому моменту, когда обнаружите, что если вы хотите счастья, то вам придется глубоко и честно принять ту печаль, которая ожидает за каждым поворотом. Каждое решение относительно счастья приведет вас к беде, и ваши периодические мужественные набеги в темноту скорее всего подарят вам ощущение небес. Противоположности переплетаются между собой, как тысячи взаимопроникающих инь и ян.

Многие теологи и религиозные люди избегали иронии и вместо этого пытались занимать одностороннюю позицию, исключаящую всякую тайну и, следовательно, всякую истинную религию. Они зачастую являются самыми нерелигиозными людьми, потому что как они используют язык Бога с целью усилить свои человеческие, односторонние идеи. Как и всеми моралистами, ими движет страх, и потому они не могут достичь необходимого юмора. Юмор – это знак комфорта и спокойствия перед лицом непредсказуемых путей Бога и природы.

Это тонкое, парадоксальное понимание трагической/комической природы наших обыденных ситуаций является абсолютным краеугольным камнем любой попытки войти в контакт с темной ночью души. Иоанн Креста, как многие мистики, ценит иронию и пишет с необычайным остроумием. Посмотрите практически на любую его запись и вы сразу же ощутите иронию, с которой он восхваляет темноту. Он всегда противоречил манере всех духовных людей, восхваляющих свет. Он начинает одно из своих стихотворений:

*О, темная ночь, мой проводник,*

*Ты для меня более желанна, чем рассвет.*

Брайан Кинэн, ирландский писатель, ставший заложником в Бейруте, очень иронично относился к своим тюремщикам. У них был полный физический контроль над ним. Они лишили его всех базовых человеческих нужд и регулярно его избивали, однако он никогда не позволял им иметь моральное преимущество. Размышляя над их жестокостью, он пишет: «Чем больше меня избивали, тем сильнее, казалось, я становился... Принимать их насилие в отношении меня и

стоять, сопротивляться и не позволять себя унижать. Мое сопротивление заставляло их чувствовать себя униженными». О своем друге, который также был заложником, он говорил: «Я видел, как Джон МакКарти превратился из испуганного человека, какими мы все были, в человека, который не испытывал ни малейшего страха и был полностью предан жизни». Переход от страха к жизненности – это движение от буквального провала в ситуацию до обретения иного, более позитивного ее восприятия.

Эти сильные сердцем мужчины учат нас тому, как справляться с угнетением и невежеством. Вы не всегда можете побороть ваших преследователей физически, но вы можете победить их морально. Формально вы можете быть жертвой, но на внутреннем плане вы можете перевернуть все с точностью до наоборот, делая каждый аспект вашей темной ночи полным иронии. Вы можете превратить унижение в мужество и страх в любовь, независимо от того, что для вас оставила жизнь.

### *Творческое избегание*

Удивительная история Брайана Кинэна учит нас тому, как не заразиться лихорадкой от врага. Он постоянно использовал свое остроумие чтобы не стать тем, кем они хотели его сделать. То же самое справедливо для всех темных ночей. Всегда есть соблазн принять все слишком буквально и однонаправленно и стать жертвой. Потеря силы через искусственную жертвенность призывает нас к остроумному, ироническому отклику. Вы можете отказаться играть роль жертвы, независимо от того, насколько сильным оказывается принуждение.

Одна из проблем жестокого обращения и насилия, морального и физического, заключается в том, что человек, которому долгое время причиняли боль или подавляли, зачастую склонен воспринимать себя как жертву. Я не говорю о том, что жертвы ответственны за ситуацию, но им не нужно воспринимать подавление на свой счет. Вы можете отказаться играть эту роль и, вместо этого, найти в себе силы (возможно только личные и внутренние, если нет никакой внешней поддержки) не впасть в состояние жертвы. Проблема заключается в том, что когда вы входите в поле жертвы, вы можете оживать в других роль агрессора. Жизнь полна таких драм и характеров, и в большинстве случаев они бессознательны. Люди, захватившие в плен Брайна Кинэна, тщательно старались играть роль тюремщиков и угнетателей, но в течение всего периода своего заключения ему удавалось не позволить полностью воплотить эти роли в жизнь.

В самых обычных жизненных ситуациях люди часто хотят привязать вас и отдавать вам приказы, и зачастую это отношение полностью бессознательно, хотя и лежит на поверхности. Например, я захожу в этот паттерн как лектор. Меня вежливо просят прийти в зал на час раньше. Сейчас я знаю, что это время необходимо организатору, чтобы чувствовать себя спокойно. Но я ему говорю: «Нет, я приду за 10 минут до назначенного срока». Затем организатор хочет, чтобы я проверил кафедру и звук перед началом мероприятия. Я говорю: «Нет, я верю, что все будет в порядке». Я осознал, что все эти тесты являются пустой тратой времени и держат меня заложником ситуации, в то время как я бы предпочел в это время заняться чем-нибудь другим. Почти всегда все проходит гладко, за исключением тех случаев, когда вмешивается мой М-р Маго и я вовсе забываю про мероприятие.

Подобным же образом, как психотерапевт, я считал, что это моя работа – не попасться в рассказ или драму, в которую мой пациент пытался меня втянуть. Иногда я был достаточно проницателен и мог ускользнуть от их бессознательных манипуляций, но в другое время было настолько сложно избежать усилий пациента, что моим единственным средством было вообще отказаться играть в эту игру.

Я развил в себе способности Гудини выскальзывать из своего рода смирительной рубашки, которую мои клиенты для меня готовили. Мне не всегда везло, но год за годом я осознал, как важно было не соединяться с темными, демоническими силами, которыми был охвачен мой пациент и которые стремились захватить и меня. Одна из ключевых ироний, которая может в полной мере охарактеризовать всю мою профессиональную деятельность, заключается в том, что единственный способ помочь кому-то исцелиться – это избегать намерения исцелять. Я не акцентировал внимание на нетрадиционности моего подхода, я скорее просто избегал представлять себя как целителя. Я обнаружил, что терапия полна большого количества ловушек, в которых люди использовали силу своего воображения, чтобы свести к нулю все наши терапевтические усилия.

Очевидный пример такой ловушки – это любовь и секс. Многие женщины в терапии давали мне понять о возможности более интимных отношений, и иногда мне приходилось держаться подальше от таких разговоров, которые были для меня соблазном. Я знал, что не обладал иммунитетом от таких настойчивых уговоров, и поэтому я усердно старался оставаться в рамках других дискуссий. Иногда беседы становились очень необычными: один человек говорит об одном, а другой совсем о другом. Это как если бы Король Лир разговаривал с Белоснежкой. Какова бы ни была природа вашей темной ночи, примите во внимание этот базовый принцип не быть наивным в вашей ответной реакции на нее. Просто играть роль жертвы означает погрузиться в пещеру страха и совершать все те ошибки, которые ассоциируются с буквальностью мышления. Вы всегда можете привнести остроумие в любую ситуацию за счет смены контекста того, что происходит и как вы себя чувствуете. Не следует воспринимать эмоции в чистом виде. Острота вашего воображения может повлиять на то, как вы чувствуете. Вы всегда можете пройти к источнику ваших страхов и опасений. Вы можете спросить себя, что именно вас так волнует, отказываясь принимать ситуацию такой, как она представлена. Ирония способствует сложному видению, а обычная односторонность часто ведет нас к беде.

Я консультировал очень травмированных мужчин и женщин, которые, несмотря на свое тяжелое состояние, оставались способны воспринимать свое положение с долей иронии. Возможно травмированные люди часто мыслят более творчески, чем те, кто слепо следует привычным образцам мышления, заданным семьей или культурой. Человек, угрожающий самоубийством, например, может надеяться соблазнить вас на роль спасателя. Я всегда старался не поддаваться подобной манипуляции. Конечно, у всех у нас есть определенный багаж. Все мы играем определенные роли, и на каждого, без сомнения, оказывают влияние бессознательные факторы. Тем не менее, благодаря воображению вы всегда можете найти другой способ, ту точку зрения, которая спасет вас от погружения в бессознательные надежды другого.

Иногда ваши маленькие победы могут оказаться очень символическими. Кинэн рассказывает историю из периода своего заключения, когда он и его коллега сделали свечу из кусочков воска и волокон одежды. Он начинает свою историю, отмечая: «В нас всегда есть что-то, что не покорится». Кинэна и его коллегу каждый день заставляли проводить долгие часы в темноте, но эта свеча была маленьким, символическим сопротивлением. Он заключает: «Тихо и спокойно ощущение победы пробивалось во мне, и я думал про себя, не говоря об этом вслух, что они нас еще не сломали. Мы можем справиться даже с их темнотой».

#### *Творческая перестановка ценностей*

Одна из женщин необычайного ума и остроумия, которая была близко знакома с подземным миром эмоций, – поэтесса Анна Секстон. Я не знал ее лично, но ее письма раскрывают ее как человека, который мог быть одновременно и остроумно



ироничным, и наивно чувствительным. Она однажды написала подруге: «Не переживай, если тебя считают сумасшедшей. Они говорили это и обо мне, однако я больше в своем уме, чем они все. Я это ЗНАЛА. Неважно, что говорят. Ты знаешь правду. Сумасшедшая или несумасшедшая, ты знаешь. Хорошо это знать – неважно, как они это называют». Она знала, что ее постоянная борьба за то, чтобы жить своей эмоционально разрушенной жизнью, имела свое основание и свой смысл. Она во многом была верна своей позиции, хотя все-таки в конце концов покончила с собой. Ее чувство иронии, по-видимому, не смогло достичь той глубины, которая бы позволила спасти ее жизнь.

Позднее она написала той же подруге о своих демонах самоубийства в совсем другом ключе: «Я отчаянно надеюсь, что мой текущий психотерапевт поможет мне справиться с этим состоянием, прежде чем станет слишком поздно». Здесь нет иронии. Нет ощущения собственной силы. Нет дистанцированности от своей ситуации. Она сдалась профессионалам, в то время как до этого она могла противостоять толпе, считающей ее сумасшедшей.

Сравните это последнее заявление Анны Секстон с постоянным и упорным усилием Брайна Кинэна не сдаваться своим тюремщикам. Секстон не обладала таким постоянством и, возможно, не осознавала, насколько важным для ее выживания было все время задействовать остроту своего ума. Возможно у Брайна Кинэна было преимущество в том, что его заключение было буквальным и внешним, в то время как тюрьма Секстон была внутренней, состоящей из ее фантазий и профессиональной заботы.

Тем не менее, ироничный взгляд Секстон на то, что она была гораздо больше в себе, нежели публика, считающая ее сумасшедшей, дает нам образец того, как обходиться с темной ночью своей души. Вам необходимо *создать* свой собственный мир вместо того, чтобы стать жертвой того, который вас подавляет. Вам необходимо противостоять тому, что кажется судьбой или имеет значимый вес в обществе. Вопреки любым обстоятельствам и давлению, вам необходимо сохранять свой ум и свое видение и отказываться сдаваться чему-либо или кому-либо, за исключением божественного. Вам необходимо быть преданным той тайне, которая заполняет ваше сердце, а не тем идеям или системе, которые пытаются, пусть и из лучших побуждений, лишить вас силы и включить в свои массы.

Если темная ночь является тем прекрасным и дающим мощное обновление опытом, как о ней писал Иоанн Креста, тогда вам необходимо постичь просветление, которое темная ночь вам дает. Мы видели это в мифологии Гекаты. Вам необходимо перенять лунный стиль жизни, тот, который пребывает в гармонии с темнотой, вместо того, чтобы сдать яркому интеллекту мира вокруг. Но все это требует активной смены контекста текущей ситуации, переворачивания наизнанку, знания о том, что кажущееся поражением может в конечном итоге стать выживанием.

Темная ночь души необязательно должна быть депрессивной. Сегодня мы, как правило, воспринимаем любое эмоционально негативное состояние как депрессию, и поэтому мы часто считаем, что находимся в депрессии, когда в действительности на нас просто слишком давит внешний мир. Вы можете быть яркими, вдумчивыми и творческими во время темной ночи души. Вы можете использовать всю вашу силу, чтобы создать в вашем воображении ситуацию на свой лад. Вы можете перевернуть ожидания и отказаться быть поверженными буквально. И ничто из этого не будет отрицанием вашей трагедии или подавлением ваших чувств.

*Духовное остроумие*

Чувство иронии, которое я описываю, является скорее духовным отношением, нежели психологической техникой. Оно требует выхода за пределы вашей ситуации и видения вещей более масштабно, нежели в границах существующих обстоятельств. Оно требует высокого уровня силы и воображения, которые могут придти только из духовного видения.

Многие суфийские притчи про муллу Насреддина учат нас важности остроумия. Одна из моих любимых историй: Насреддин идет к учителю музыки на урок игры на гитаре. Учитель говорит: «Первый урок будет стоить 10 долларов, а начиная со второго – 5 долларов». Насреддин отвечает: «Отлично, я начну со второго урока». Вы всегда можете изменить контекст ситуации, в которой вы находитесь, и представить ее с других сторон. Если вы воспринимаете ситуацию буквально, только так, как она предстает перед вами, вы потеряетесь. Однажды я был в группе обсуждения очень успешных бизнес-лидеров. Я в то время был доцентом, и моя зарплата для них была бы хорошими чаевыми. Кто-то спросил: «Если бы вам случайно дали 100 тысяч долларов, во что вы бы их вложили?». В течение часа они обсуждали сложные вопросы вложения и акций, мир, о котором я ничего не знал. Я сидел там со своей докторской степенью и пустой головой. Когда очередь дошла до меня, я сказал, чувствуя себя неполноценным, что я бы ушел с работы и жил на эти деньги, написав книгу, которую я хотел, и надеясь, что это позволит мне оплачивать мои счета.

Жизнь и учение мастера дзен Сюнрю Судзуки полны иронии и глубоко комического взгляда на жизнь. Биограф и студент Судзуки Дэвид Чедвик рассказывает историю о том, как ему было сложно найти баланс между строгостью и терпимостью: «Я сказал ему, что не могу перестать постоянно перекусывать на кухне. Иногда я пробирался на кухню ночью, доедал оставленные гостями десерты и допивал напитки. В этот момент Судзуки залез под стол и произнес заговорщически: «Вот, возьми, у меня есть тут жевательные конфеты»».

Немного чистого, искреннего остроумия могут спасти вас от тяжелой серьезности, которая придает жизни трагический тон. Странная вещь заключается в том, что ваша темная ночь необязательно должна быть трагической. Вы можете видеть сквозь нее и за ее пределы. Вы можете избежать соблазна быть моралистом в отношении себя или других и также отказаться быть жертвой чьего-либо морализма. Моралистические суждения всегда основаны на тревоге. Они звучат высоко и правильно, но они исходят от маленького, обеспокоенного и едва скрываемого отчаяния.

#### *Стратегия эксцентричности*

Хорошим примером наполненной парадоксов жизни является канадский пианист Гленн Гульд. Он был в равной степени известен как благодаря своему музыкальному гению, так и благодаря своей эксцентричности. Многие считали его безумным, но большинство тех же самых критиков восхваляли и даже наверно немного завидовали его божественному музыкальному дару. Один музыкальный критик сказал о нем: «Он безусловно был невротиком и определенно наркоманом в поздние годы жизни, но самым странным является то, что во многих отношениях он был гораздо более здоров, чем большинство людей. Я имею в виду, что он был гораздо более вдумчивым, смешным, дружелюбным и веселым, на свой лад, чем большинство других людей». Этот самый эксцентричный из музыкантов носил перчатки в теплую погоду и готовился к концерту, включая вокруг себя несколько радиостанций, руководил ревом слонов в зоопарке и перестал выступать перед публикой на пике своей славы, потому что считал аудиторию вуайеристами. И все же, парадоксальным образом, «в чем-то он был гораздо более здоров, чем большинство людей».

Способ жизни Гульда заключался в том, чтобы войти в эксцентричность своей души играя блестящего дурачка, и, как и другие люди искусства, он внес большой вклад в общество из источника, который многие его друзья называли мукой его личной жизни. Идея заключается не в том, чтобы только говорить иронично, но чтобы проживать свою жизнь как глубокий парадокс страха и силы, чтобы, несмотря на все трудности и тревоги, мир не мог вас подавить.

Гульд был вне всякого сомнения очень невротичным человеком. Его эксцентричность, которая ослепляла многих его критиков, для него самого не являлась проблемой. Он считал, что его способности намного превосходят его странности. Его игра пострадала только тогда, когда он в какой-то момент стал чувствителен к критике. В целом же, ему удавалось трансформировать свою тревогу за счет сильного юмора и воображения в пародию и шутку.

В терапии я встречал многих сильно травмированных людей, которые прикрывали свою травму внешним блеском. То, что я видел в них, было совсем не иронией, а скорее пропастью между их эмоциями и их образом жизни. Они не превращали свои конфликты в творчество, но вместо этого создавали убежище из чувства превосходства, которое тонким слоем прикрывало чувство неполноценности, вызванное их внутренней мукой. Любопытно, но их творческой работе не хватало того блеска, который они имитировали, как если бы было необходимо примириться с болью, чтобы разжечь огонь воображения.

Мне кажется, что Гульду удалось превратить свои волнения (один его друг говорил, что у него был огромный страх секса) в эксцентричность и творческую смелость. Кажется, он ничего не боялся в эстетическом и профессиональном планах, но в личной жизни был полон тревог. И все же он нравился людям, они получали удовольствие от его общества, несмотря на его странные привычки. Мне кажется, что эксцентричность Гульда была компромиссом между его внутренней мукой и его талантом. Он мог быть великим музыкантом в публичной жизни благодаря тому, как необычно он видел вещи и вел себя.

Пример Гульда учит нас несколькими важными уроками:

1. Если вы очень невротичны или даже хуже того, вам необязательно становиться нормальным и здоровым для того, чтобы жить творческой и наполненной любовью жизнью. Вы можете научиться трансформировать ваше безумие в вашу эксцентричность.
2. Вы можете попросить вашу семью и друзей приспособиться к вашей темной ночи. Если вы будете любящим и разумно творческим, они захотят быть с вами.
3. Вы можете придать форму своей жизни вокруг неуверенности и неудач, давая им ограниченное место в вашем творческом пространстве.

Я однажды был знаком с молодым музыкантом, очень привлекательным и талантливым человеком, который считал себя Христом. Он не был эксцентричным, он был в лучшем случае очень сильно невротичным. В его личности не было никакого парадокса. Сначала он выглядел нормальным, но очень скоро в нем открывалась чрезвычайная высокая инфляция. С ним было очень нелегко, поскольку он не нашел никакого способа придать своей грандиозности какую-либо реальность. Невозможно было увидеть в нем никакой темной ночи, настолько она была прикрыта его раздувшимся чувством собственного Я. Было видно, что он страдал, но не было уверенности в том, что он сам это признавал. Анна Секстон точно знала это о себе. Я думаю, что Гленн Гульд также очень хорошо знал себя, но держал это знание глубоко внутри себя.

Это возвращает нас к словам Анны Секстон о знании. Вы должны знать, что вы пребываете в темной ночи души, и вы должны проживать свою жизнь в соответствии с этим знанием. Быть в темноте и, тем не менее, сохранять способность и решительность само по себе довольно иронично. Альтернатива

этому – притворяться ярким и беззаботным, когда вы знаете, что вы глубоко в темноте. То, что здесь необходимо, - это не притворство, а сложность. Вы не прячете ваше страдание, вы просто плотно вплетаете его в целостную ткань вашей жизни и личности.

### *Культивируя ироничную жизнь*

Как вы можете развить конструктивное чувство иронии в вашей жизни? Первым шагом может стать переоценка ваших базовых идей о человеческой жизни. Многие люди живут, исходя из сентиментальных понятий, которые еще не дозрели до сложных идей. Жизнь сложна, обычно более сложна, чем человеческое понимание и философия жизни. Чувство иронии развивается из более глубокой мысли и более развитого воображения.

Не принимайте быстро те интерпретации, которые вы находите в средствах массовой информации. Я знаю по собственному большому опыту о многих слабостях радио, телевидения и печатных СМИ. Писатели и редакторы зачастую ищут то, что станет большой новостью, нежели то, что будет способствовать какому-то прозрению. Они обычно хорошо обучены успешным коммуникациям, но зачастую не имеют достаточной подготовки по тому материалу, о котором они рассказывают. По моему опыту, они очень стараются, но их идеи по самым глубоким вопросам не более сложны, чем идеи среднестатистического человека. И, тем не менее, они формируют общественное мнение. Психологические интерпретации того, что я называю темной ночью, обычно основаны на исследованиях, и им не хватает свежих идей. Религиозные интерпретации основаны на верованиях, и они имеют тенденцию быть в высшей степени оторванными от реальности и моралистичными. Политические решения почти все идеологизированы. Даже ваши друзья не могут дать вам объективную картину, потому как они настроены на ваши ожидания и могут не высказать вам своего настоящего мнения. Они хотят позаботиться о вас, а не показать вам вашу душу.

Нет, вам самим нужно серьезно отнестись к вашей жизни. Почувствуйте ее вес. Примите ее сложность. И как мы, юнгианцы, сказали бы, уважайте ваши тени. Ирония может придти только из осознания хорошего и плохого, успехов и поражений, областей ума и осмысленности и зон глупости и невежества.

Помните о том, что вы одновременно умны и глупы, часто в один и тот же момент. Признайте то, чего вы желаете и чего вы боитесь. Уже этих двух вещей достаточно для того, чтобы вы наполнились иронией и ваши действия стали более надежными и честными. Совершенно нормально иметь большие и эксцентричные желания. Совершенно естественно бояться. Только принимая и соединяя в себе эти две эмоциональные стороны, вы можете мельком увидеть природу вашей души, которая является основой вашего существования.

Душа и Эго – не одно и то же. Душа соткана из добродетели и порока, ни один из которых не нуждается в буквальном принятии. Эго стремится отыграть что-то одно и быть либо только добродетельным, либо полностью порочным. Оно не получает удовольствия от сложности, и именно поэтому оно не является хорошей базой для общения и сообщества. Эразм говорит о том, что человеческое сообщество проистекает из взаимной глупости. Единственная глупость, которая стоит обсуждения, – это глупость, сотканная из ваших желаний и ваших страхов.

Темная ночь души проводит вас в ад, где вы не только ощущаете себя отрезанным от жизни, но вы также обнаруживаете вашу собственную порочность и темные склонности. Вы открываете в себе сложность собственной личности и невозможность легко разделить жизнь на хорошее и плохое. Возможно вы перестаете идентифицировать себя с хорошим и принимаете в себе собственные тенденции к плохому. Как Персефона, вы отдаете свою невинность и берете на себя новые полномочия из вашего подземного мира.

### *Ирония и разделенное Я*

В конечном итоге вы обнаруживаете, что не очень хорошо провести свою жизнь, пытаясь быть хорошим и ставя себя в один ряд с самыми добродетельными людьми мира. Возможно будет гораздо лучше избегать этого раздвоения и вместо этого просто жить с состраданием к себе и к другим. Вы не совершенны и никогда не будете совершенными.

Идентифицируя себя только с добродетелями, вы прячете свою тенденцию ко злу, но этим вы не избавляетесь от него. И тогда вам гораздо сложнее увидеть свою собственную аморальность, а если вы не сможете увидеть ее, вы никак не сможете с ней справиться. Злые люди – это либо те, кто отказался от добра и идентифицировался со злом, либо те, кто считают себя хорошими и слепы к тому злу, которое творят.

Вы не станете добродетельными от того, что будете считать себя таковыми. Вам необходимо достаточно глубоко погрузиться в сложность и неоднозначность жизни для того, чтобы понять, что нет ничего хорошего в том, чтобы быть хорошим. Возможно для вас гораздо лучшим окажется делать то, что большинство людей сочтут плохим. Безусловно вам придется признать ваше моральное невежество во многих случаях. Может ли кто-нибудь быть в самом деле уверен, что любое его решение является правильным?

Именно на это часто делал акцент Махатма Ганди, призывая своих последователей не слишком гордиться своей добродетелью. Он писал: «Нечистота моих сподвижников есть не что иное, как манифестация скрытой безнравственности во мне. .. Эпитет «Махатма» (звание духовного почитания) всегда беспокоил меня, а сейчас он практически звучит для меня как оскорбление». Осознание вашего несовершенства не должно быть мазохистичным или преувеличенно уничижающим. Необходимо глубокое чувство личной безопасности, чтобы это могло отойти от комфорта добродетели. Очевидно Ганди обладал достаточной эмоциональной безопасностью для того, чтобы исследовать свою зависимость от того, чтобы быть хорошим. Ирония, конечно, заключается в том, что такой бескорыстный человек должен так много переживать о своих моральных неудачах.

В период своей темной ночи вы можете научиться тому, как стать темнее. Недостаточно просто верить в тень в теории. Вам необходимо прожить ее так, чтобы она стала реальной, но при этом не буквальной. Мы сейчас очень почитаем Мартина Лютера Кинга, но при его жизни многие считали его опасным для общества из-за его гражданского неповиновения. Даже сегодня, во времена терроризма, считается неправильным критиковать правительство. Католические священники пытались купить свою добродетель через целибат, однако мы обнаруживаем, что во многих случаях эта добродетель была не более, чем подавлением, а темная сексуальная тень возникала в виде распущенных, неконтролируемых страстей.

Делать зло не означает проявлять свою тень. Тень души сама по себе иронична и парадоксальна в своей полноте и подлинности, но она не приводит к реальным дьявольским поступкам. Это цвет личности, который уводит вас от избыточной добродетели и невинности. Более темные цвета тени заземляют вас и придают плотность вашим мыслям и поступкам. Сравните сентиментальную моральную набожность поверхностного духовного лидера с прочными моральными позициями тех, кто проявляет гражданское непослушание во имя великой цели.

Есть виды разрушения, необходимые для того, чтобы жизнь могла продолжаться. Религии прославляют эти виды, когда предлагают образы богов-разрушителей, как Кали или Дурга в Индии, или Шива, кружащийся в танцах жизни и смерти. Даже гнев Ветхозаветного Бога может рассматриваться как знак необходимого

разрушения, которое поддерживает жизнь в движении. Но есть вид человеческого зла, который является просто злобой. Это зло никуда не продвигает процессы жизни, но только удовлетворяет эмоции того, кто это зло совершает. И тогда это зло не является чем-то настоящим, оно является лишь позерством.

Люди, которые держали Томаса Мура, Терри Уайта, Дитриха Бонхеффера и Брайна Кинэна в заключении, и все подобные им в настоящее время, дают хорошее воплощение зла, но хотя их поступки ужасающе жестоки, они сами слишком просты чтобы быть злом. Так же, как обычные люди не способны сделать все добро, которое они хотели бы, так и злые люди не являются настолько умными, чтобы пробудить подлинное зло. То же самое верно для тех, кто противостоит им во имя добродетели. Их высокопочитаемые действия часто оказываются слишком упрощенными. В итоге они становятся ответственными за действия, которые оказываются такими же дьявольскими, как и действия их врагов. Вся драма войн и терроризма не дает нам и намека на подлинную добродетель или подлинное зло.

И, таким образом, мы оказываемся в эпицентре настоящей битвы, не между добром и злом, но между подлинной жизнью и жизнью притворной. И абсолютные праведники, и абсолютные грешники избегают реальной жизни. Им не хватает душевной тонкости воспринять добро и зло как инь и ян существования. Любой, кто охвачен страстью к жизни, не является ни полностью добрым, ни полностью злым.

Великий хартфордский поэт Уоллес Стивенс однажды написал: «Реализм – это искажение реальности». Я выбрал это парадоксальное изречение, подразумевая, что каждый раз, когда вы становитесь реалистами – то есть принимаете все буквально и в жестко заданных значениях – вы упускаете шанс жить по-настоящему. Подлинно реальное соткано одновременно из фактов и человеческого воображения. Если вы не сможете думать, размышлять и активно воображать вашу жизнь в существовании, тогда вы будете обречены жить только односторонней жизнью бессознательного. Вы погрязнете в фактах, информации, мнениях и слоганах. В конечном итоге, вы станете узником избитых понятий мертвого общества.

Уоллес Стивенс также написал: «Видимые вещи – это вещи, какими мы их видим». Еще одно парадоксальное утверждение. Воображение – это все, потому что мы не можем узнать или испытать что-либо за пределами нашего представления об этом. Но воображение может быть старым, уставшим и неадекватным. Оно должно постоянно обновляться. Вы должны обновлять себя в определенные периоды жизни. Иначе ваша душа омертвеет, и вы станете жить и действовать так, как если бы вы вовсе не жили. Сколько современных людей чувствуют себя подобным образом?

Возможно темная ночь приходит к вам изнутри или извне для того, чтобы вас разбудить, расшевелить и направить вас к новой жизни. Я думаю, что это основное послание большинства религий, и, безусловно, это суть христианства и буддизма. Ваша темная ночь может быть состоянием бардо, периодом кажущейся безжизненности, которая предшествует новому рождению смысла. Возможно ваша темная ночь является периодом беременности, появления на свет того уровня существования, о котором вы даже не мечтали. Возможно ваша темная ночь – это большой ироничный вызов, прямо противоположный тому, каким он перед вами предстает, – не умирание, а рождение.

## Часть Вторая ДУШЕВНЫЕ ВОЛНЕНИЯ

*Человек должен бороться до тех пор,  
пока темный центр, наглухо закрытый прежде,  
не раскроется, и искра, сокрытая в нем,  
не вспыхнет ярким пламенем...<sup>[1]</sup>*  
– Якоб Беме «Об истинном покаянии»

### Глава 6 Любовная болезнь

Каждый, кто проходил через развод, жил с ревнивым партнером или был жертвой семейного насилия, знает, что одним из основных источников темной ночи является любовь. Любовь может родиться в темноте, появиться как Купидон с завязанными глазами, пускающий свою пылающую стрелу. И вот вы внезапно влюбляетесь в другого человека, вас охватывает страсть. Затем приходят периоды смятений, желаний и даже, возможно, мысли о завершении отношений. То, что начинается полным надежды и обещаний, превращается в серьезные сомнения и противоречивые чувства. В то время как влюбленный человек может воспринимать эти подъемы и спады как личную проблему в выполнении своих обязательств, было бы более правильно осознавать, что любовь сама по себе непостоянна и в ней присутствует что-то истерическое.

В любви людям может угрожать одержимость ревностью, опасность стать жертвой чьего-либо контроля, застрять в холодных и возможно насильственных отношениях или зайти в тупик, из которого их любовь никуда не может прийти. Люди могут чувствовать, что они находятся не с тем человеком, не в то время, не в том месте и не по тем причинам. Очень часто в любовных отношениях ничего не получается или они просто становятся пресными. Люди мечтают о страстной любви, волнующем сексе и спокойной жизни, но их мечта зачастую превращается в кошмар.

Древнегреческая поэтесса Сапфо, одна из величайших поэтов любви всех времен, была первой, кто назвал любовь горько-сладкой, точнее сладко-горькой, если использовать ее слова. Философ и поэтесса Энн Карсон объясняет это тем, что любовь в самом начале сладкая, а затем становится горькой. Лично мне кажется, что любовь всегда находится между сладким и горьким или постоянно горько-сладкая. Люди часто говорят о сладости любви, а ее горечь держат втайне.

Любовь также является видом безумия. Она погружает человека в мир фантазий, где эмоции необычайно сильны. Вы теряете внутреннее равновесие. Вы делаете глупости. Ваше чувство ответственности исчезает. Вы глухи к разумному совету друзей и семьи. В исступлении вы можете вступить в брак или зачать ребенка. А затем провести годы, пытаясь справиться с последствиями вашего решения и

вести разумную жизнь. В любой точке вы можете впасть в темную ночь души, созданную глубокой тревогой, которую любовь оставляет на своем пути.

### *Идти по раскаленным углям*

Один из любопытных аспектов любовной болезни заключается в ее тенденции длиться еще невероятно долго после того, как она достигнет своего периода зрелости и пойдет на спад. Люди знают о том, что ситуация не является хорошей для них, и все же они продолжают находиться в ней год за годом. Даже если они ничего активного не делают, они ожидают, что отношения улучшатся. Многие держатся за безопасность, которая у них есть, вместо риска более живых, но непредсказуемых отношений с кем-то другим. Но часто люди просто сопротивляются тому, чтобы завершить отношения, до тех пор, пока они не дойдут до крайней точки.

Некоторые люди откладывают неизбежное до тех пор, пока они уже просто больше не могут этого выносить. Затем их решение становится ясным и твердым. У меня был клиент, который однажды утром сидел за столом во время завтрака, ожидая, когда его жена к нему присоединится. В конце концов она вышла из комнаты и спустилась вниз с упакованными чемоданами. Это был последний раз, когда он ее видел. Очевидно, что для нее пришел момент финального решения, но ее муж был полностью опустошен. Разговаривая с ним, я был удивлен тому, насколько слеп он был. Он не имел никакого представления о том, через что прошла его жена. Он считал, что жизнь так же проста и приятна для нее, как и для него самого.

Для души, такой сложной и глубокой, необходимо время для того, чтобы разобраться в происходящем и подготовить себя к принятию решения. Мой собственный путь заключается в том, чтобы ждать, пока яблоко решения не созреет и не упадет само. Вне всякого сомнения, я немного экстремален в своем терпении или выжидании. Когда я консультирую других, я не чувствую спешки. Я считаю важным собрать всего себя вместе, прежде чем сделать движение. Многие люди принимают решения просто исходя из того, что нужно что-то сделать. Я думаю, что потребуется еще какое-то время, прежде чем их душа сможет догнать их.

### *Заманить в темноту*

После долгих лет психотерапевтической практики с мужчинами и женщинами всех возрастов, я убежден, что любовь является самым распространенным источником темных ночей. Это может быть романтическая любовь, это может быть любовь к ребенку. Соблазн силен, сильна и темнота. Это как если бы у любви всегда были две части или две стороны, как у луны, светлая и темная. Когда мы любим, мы теряем понимание того, что происходит и что от нас требуется. Любовь не связана с Эго, и она за пределами понимания и контроля. У нее есть свои доводы и свои способы получить то, чего она хочет.

Роберт Бертон, который жил во времена Шекспира, определяет любовь как болезнь и говорит о том, что, с одной стороны, было бы лучше ее избегать. Но, с другой стороны, выбор не любить означает выбор не жить. Каждый нуждается в том, чтобы любить и быть любимым. Вы сдаетесь любви, и на вас опускается



заклятие, вас уносит в мир фантазий, воспоминаний, желаний и странного ощущения потери, возможно, окончания свободы и комфортной жизни. Даже если у вас был большой опыт болезненных и неудачных любовных историй, вы не сдаетесь. Душа настолько жаждет любви, что вы идете за ней, даже если есть только слабый шанс на успех.

Некоторые люди решают отказаться от любви, и вы видите безжизненность на их лицах. Душа молит о любви, и если вы отказываетесь от любви, потому что она так сложна, жизнь будет вытекать из вас как воздух из проткнутой шины. Вы можете не осознавать, что смысл есть любовь, и что именно любовь придает жизни ее форму и цель.

Ясно, что любовь не имеет ничего общего с тем, чтобы сделать вас счастливым. Это форма инициации, которая может радикально трансформировать вас, сделать вас в большей степени тем, кем вы являетесь, и в меньшей степени тем, кем вы были прежде. Однако если вы не осознаете, что, любя, вы ходите по раскаленным углям, проходите сквозь огонь и воду и пытаетесь выжить в пустыне в поисках оазиса – и все внутри обычных человеческих отношений – это может вас уничтожить. Любовь дает вам ощущение смысла, но она просит за это высокую цену. Она превратит вас в человека, которым вам предназначено стать, но только если вы выдержите ее боль и позволите ей опустошить вас в той же мере, что и наполнить.

### *Роман души*

Любовь – это роман души, наиболее тесно связанный с вашей судьбой. Она приходит тогда, когда вы меньше всего ее ждете или когда это совершенно неудобно. Она может также исчезнуть в самый неподходящий момент. Она может приходиться и уходить и возвращаться снова, без какой-либо видимой причины для своей изменчивости. Древние художники изображали любовь как подростка с крыльями, символ ее взбалмошности, качество, которое может нас поразить в любом возрасте. Поскольку любовь сама по себе всегда юна, она может заставить вас чувствовать себя моложе вашего возраста. Но она может также состарить вас, особенно в те моменты, когда она внезапно уходит или когда объект вашей любви исчезает.

Темная сторона любви шокирует на контрасте с яркой воздушностью своей светлой стороны в период своего зарождения. Каким же образом происходит переход от подростковых воздушных крыльев ко взрослой депрессии? И снова ответ заключен в том, что любовь стоит на службе у души, а потому ее естественное движение направлено в глубину. Возможно, вы захотите остаться на том уровне, где любовь ощущается как игра, но она быстро приводит вас к серьезности жизни. Так, пара, думавшая, что может свободно экспериментировать в сексе, и позднее обнаружившая, что у них будет ребенок, очень хорошо знакома с этим быстрым возвращением в реальность.

Взрослые друзья и семья могут пытаться предупредить молодую пару о темной стороне любви, но, конечно, все предупреждения едва ли могут пройти сквозь тонкую, но очень прочную пелену фантазий. И в то же время оказывается необычайно важным, чтобы любовь была свободна от бремени мудрости и

прагматизма. Она не сможет войти в жизнь, если будет опираться на здравый смысл и практичность.

Некоторые люди находят темноту любви в контексте брака и партнерства. Другие проходят через длительный период страданий, связанных с невозможностью, по тем или иным причинам, обрести длительные отношения. Независимо от того, ищете ли вы любовь или пытаетесь сохранить ее, это может быть одним из самых больших вызовов в жизни и иногда казаться совершенно невозможным. Эта невозможность медленно создает трещины в вашей оболочке и заставляет вас открыться, учит вас ограничениям человеческого понимания и создает мост от человеческого к божественному.

### *Почему любовь так расстраивает?*

Одна женщина по имени Эми недавно рассказала мне о мужчине, которого она любила в течение многих лет, находясь при этом на значительном расстоянии от него. Она говорила о нем как о смысле своей жизни, но в то же время отмечала, что он не способен выражать эмоции и не может удовлетворить ее потребность в реальном возлюбленном. Она живет активной жизнью, но вся любовь, которая есть в ней, продолжает быть сфокусированной на нем. Друзья говорят ей о том, что он никогда не сможет быть с ней, но она продолжает надеяться.

Эми застряла, потому что она верит, что ее мужчина сможет раскрыться, но в реальности этого так и не происходит. И это очень распространенная история, как будто существует некое магнитное притяжение, ведущее к тупику. Это как если бы душа хотела застрять. Ей не нужен успех, и она не хочет, чтобы жизнь текла и продолжалась. Друзья и семья не могут этого понять, потому что их волнует жизнь, а не душа. Они хотят, чтобы их дети и их друзья были счастливы и демонстрировали признаки успешности во всем – в семье, в работе и в любви. Если бы они могли заглянуть в душу их друга или ребенка, они могли бы понять, что еще не время для радостных результатов. У души есть свое собственное расписание и свои собственные потребности. И если эти потребности не удовлетворены, то безвыходная ситуация может затянуться еще на какое-то время.

Эми говорит о своих разочарованиях в любви так, как если бы они были полностью внешними. Она твердо полагает, что если мужчина, которого она обожает, проявит свою любовь к ней, то все будет хорошо. Но я сомневаюсь, что так действительно будет. Когда любовь находится в тупике или приносит разочарования, вам необходимо посмотреть на себя и на какую-то свою собственную часть. Да, вполне вероятно, что ваш возлюбленный также застрял и испытывает сложности с любовью. Но ваш тупик показывает вам, что необходимо расширить границы вашего воображения. Возможно, вам необходимо посмотреть более внимательно на то, как вы живете, потому что именно та жизнь, которой вы живете, в итоге приводит вас к несчастливым отношениям. Вы должны посмотреть на себя, а не только на другого, и вам необходимо принять во внимание всю вашу жизнь целиком. Ваша любовная жизнь не изолирована от других аспектов вашего повседневного опыта.

И хотя очевидно, что любовь – это соединение людей для возможности разделить друг с другом жизнь, она также, если не в первую очередь, является входом в более глубокие слои души. Даже если вы никогда не медитировали и не размышляли о каких-то важных вопросах, теперь вы вынуждены вынашивать что-то и размышлять об этом. Даже если вы никогда не находились под влиянием сильных эмоций, теперь эмоции переполняют вас и занимают большую часть вашего внимания. Даже если вы прежде никогда не позволяли себе мечтать и фантазировать, то теперь это становится вашим постоянным занятием. Все эти изменения показывают рост активности вашей глубокой души.

В процессе развития отношений любовь может стать, по выражению Юнга, контейнером для души. По мере того, как меняетесь вы и как ваши отношения проходят многие стадии, вы еще глубже входите в пространство души. Если отношения не заходят далеко или неожиданно резко прерываются, даже тогда вы можете ощутить необходимость быть в контакте со своими эмоциями и повторять вашу историю снова и снова для того, чтобы создать пространство, необходимое для того, чтобы обрести свою душу. На этом этапе некоторые пары снова сходятся, но зачастую необходимы новые отношения для того, чтобы выстроить фундамент для более зрелой любви.

Как говорят религиозные традиции, любовь – это творческая сила, создающая из вашей жизни и опыта цельный мир, полный смысла и утонченности. Люди, имеющие опыт такой глубинной любви, находятся на качественно ином уровне своего внутреннего развития в сравнении с теми, кому еще только предстоит пройти через этот особый вид инициации. Любовь становится топливом для всех направлений в жизни, и то, что сначала кажется только романом или отношениями, может расширить свои границы до всеобъемлющей страсти к жизни. Вот почему любовные инициации настолько важны. Если мы сможем пройти через них, вся наша жизнь может стать страстью.

#### *Наполовину в любви и наполовину вне ее*

Недавно я получил письмо, описывающее еще один вид тупика. Мужчина написал о том, что он полностью предан своей жене и семье и, в то же время, влюблен в свою коллегу по работе. Их любовь длится уже долгие годы, но он жалуется на то, что у них нет сексуальных отношений, потому что он женат. Он ждет и томится, мечась между своими страстями как выражением своей души и приглашением изменить свою жизнь. Он не знает, стоит ли ему остаться в этом тупике, бросить семью или отказаться от своей страсти. Ни один из этих вариантов его не устраивает, и поэтому он остается там, где он есть.

Читая его письмо, я вспомнил слова: «В неразберихе рождается новое». В этом невозможном тупике происходит нечто чрезвычайно важное. Большая часть алхимической работы К.Г.Юнга восходит к идее того, что процесс становления человека начинается с путаницы и беспорядка. Если у вас нет беспорядка, значит, необходимо его найти. Большинству из нас, конечно, не нужно для этого далеко ходить.

Поэтому меня не испугала неразбериха в жизни этого мужчины, но я был удивлен тому, что его фокус был больше на сексе, нежели на желании быть с тем, кого он любит. Если бы у них были сексуальные отношения, он все равно был бы в треугольнике, и, насколько я понимаю, проблема бы не разрешилась. Возможно,

он ощущал бы меньший конфликт, нежели, например, ощущал бы я, находясь в любовном треугольнике, но я подозреваю, что все равно здесь присутствует что-то еще. Часто в любви не совсем понятно, чего же человек ищет на самом деле. Сильная страсть к новому человеку может быть любовью и стремлением к самому ощущению подлинной сильной страсти.

Эти два человека создали такие отношения, которые на данный момент устраивают обоих, – оба в браке, с платоническими любовными отношениями на стороне, что удовлетворяет их минимальную потребность в страсти и отвечает их потребности быть ответственными перед своими супругами и детьми. Они фрустрированы в связи с невозможностью своей любви, однако удовлетворены тем, что остаются там, где есть. И все же треугольник обычно хочет расширения, и поэтому мужчина, написавший мне, ощущает необходимость в переменах.

Я сказал этому мужчине о необходимости посмотреть на более широкую перспективу роли эроса в его жизни. Когда страсть настолько фокусируется вне обычных структур, это может стать знаком того, что что-то не так в текущей ситуации – на работе, дома, с друзьями или семьей. Я предложил ему использовать свою фрустрацию как топливо для своего воображения и пересмотреть всю свою жизнь. С нашей современной установкой ума мы часто склонны отделять смысл от эмоции. Мы не понимаем того, что наши страсти напрямую связаны с ощущением осмысленности жизни. Мы также склонны фокусироваться на той проблеме, что у нас под рукой, как будто это механическая поломка, нуждающаяся в техническом подходе. Мы часто не замечаем того, как все части жизни соединены между собой, и как трудность в одной области может указывать на необходимость изменения в другой.

Если посмотреть на эту ситуацию, учитывая, что его «другая» женщина является его коллегой, то становится ясным, что она разделяет профессиональную жизнь мужчины больше, чем его жена. Это распространенная ситуация. Один из партнеров, мужчина или женщина, полностью связан с детьми и домашним хозяйством, а другой, например, полностью погружен в профессиональную деятельность. И тогда для пары не остается никакого участка жизни, который они могли бы друг с другом разделить. Это очень простая идея: любовь призывает нас делиться не только нашей личностью, но и нашей жизнью. В создании совместной жизни может очень помочь понимание того, что любовь нуждается в расширении, включая друзей, семьи, работу, идеи и культуры. Люди часто ждут, когда жизнь сама придет к необходимому балансу, вместо того, чтобы осознанно возвращать разные области жизни как части одного целого. Они могут осознать эти потребности слишком поздно, или вообще никогда не понять истоков своей неудовлетворенности. Поэтому они начинают все заново с новым человеком.

Я не знаю, в этом ли та подлинная проблема мужчины, написавшего мне, но мне кажется, что это что-то близкое к этому. Его образ отношений кажется слишком узким, и в результате он застрял между двумя разными отношениями, которые вместе дают ему ту жизнь, в которой он нуждается. Марсилио Фичино часто говорил, что если вы сталкиваетесь с необходимостью выбирать из двух или более вещей, выбирайте их все. В каком-то смысле было бы хорошо, если бы этот мужчина мог выбрать обе любви. Неочевидно, как это могло бы сложиться, однако я уверен, что в конце концов он мог бы найти выход из своего тупика и дилеммы.

### *Расширение любви*

Юнгианские психологи, такие, как Адольф Гуггенбюль-Крейг, рассматривают брак как путь индивидуации. Через испытания брака вы создаете себя как личность. Я бы добавил, что брак связан не только с психологией каждого индивида в отдельности, но и с созданием более творческого партнерства, который может выражаться в хорошей работе, хорошем родительстве, сильной семье, теплом круге друзей и соседей и даже, в конечном счете, в более зрелой нации. Наши личные усилия в любви влияют на мир, в котором мы живем, здесь речь идет не о сентиментальности, а о создании характера и придания глубины тем личностям, которые составляют нашу культуру.

Недавно я слышал, как бывший президент США сделал грубый, сексистский комментарий о женщине, которая участвовала с ним в дебатах. Я сразу же подумал о том, каким образом его тревога о женщинах и сексе, превратившаяся в грубый способ разговора с женщинами и о женщинах, проявлялся в его внутренней и внешней политике. Брак и другие интимные отношения являются суровым испытанием, в котором ваша душа становится более зрелой и позволяет вам быть творческим, этичным и думающим человеком во всех сферах жизни.

С этим пониманием любви вы не пытаетесь разрешить проблему темной ночи любви, рационально создав более хорошие отношения с партнером. Ваш фокус направлен на вашу душу, на то, чтобы сделать ее более глубокой и сильной. В терапии я встречал многих людей, прошедших через сильные муки любви и вышедших из них не с каким-то сентиментальным представлением о гармонии и совместимости, но с желанием жить и работать, внося вклад в общество. Возможно любви свойственно пребывать какое-то время в коконе, который содержит жизнь в безопасной гавани, но в конце концов эта «долго высиживаемая» любовь может выйти наружу в мир в отчаянном стремлении к зрелым отношениям.

### *Мазохистические привязанности*

Темная ночь любви часто болезненна, потому что один человек чувствует себя полностью зависимым от желания другого продолжать отношения. Ожидание прорыва потока любви от другого также является примером мазохизма. Вам необходимо быть бесконечно терпеливым, пока тот, кого вы любите, решит ответить вам взаимностью. Мазохизм может продолжаться, даже если вы уже перестали жить с тем, кого вы любите. Всегда может быть еще что-то, что обещано, но не дано. Мазохизм может быть самым способом быть в отношениях, а не только отдельной проблемой.

Многие люди считают такую модель отношений очень мучительной. Конечно, это может быть способом одного партнера иметь власть на другом, и кажется, что часто сильный и слабый находят друг друга. Решение данной ситуации может заключаться не в том, чтобы бессильный накопил больше гнева и разрешил дилемму, поменявшись ролями, но скорее в том, чтобы сдаться чему-то большему, сдаться самой жизни. Игра пары с властью может быть просто защитой каждого из них от настоящей жизни. Такие пары могут быть бесплодно сфокусированы на себе и избегать творческой жизни в мире.

Джеймс Хиллман критиковал модель персонализма в современной культуре, которая все сводит к психологии и фокусируется на самосовершенствовании. Я бы добавил от себя, что мне не нравится эта сфокусированность на парах, тенденция сводить смысл жизни к романтической любви. Одна из многих проблем в таком акценте – это разочарование, которое неизбежно наступает после брака или любых других любовных отношений. Люди остаются без волнений и цели. Их жизнь становится скучной, потому что они воспринимают романтические отношения как конечный пункт, вместо того, чтобы смотреть на них как на начало жизни, в которой они могут вносить вклад в общество.

Я когда-то знал одного молодого человека, который ненавидел свою работу, связанную с миром финансов. У него были способности и он мог преуспеть в этой области, но у него было мало желания заниматься этой работой и он вкладывал в нее очень мало энергии. В то же самое время он был полностью зависим от своей жены. Он никогда не чувствовал себя в безопасности с ней и постоянно представлял ее с другими мужчинами. Как часто и бывает, он никогда не проводил связи между своими проблемами на работе и своим несчастьем дома. Казалось, он ничего не знал о жизни. Он был как ребенок, ожидающий того, что мир всегда будет давать ему комфорт и облегчать его заботы. Его детскость делала его в какой-то степени трогательным и привлекательным, но скоро вы начинали видеть его внутренние мучения и затем его тенденцию, распространенную проблему среди мазохистов, пытаться вас контролировать.

Передо мной был человек, который остро нуждался в серьезном ритуале перехода от детства к взрослости. Он обратился ко мне в первую очередь за помощью в связи с его чувством небезопасности в браке. Но мне было очевидно, что он был готов для фундаментальных перемен в своем образе жизни. Его проблемы в браке были только фасадом фундаментальной слабости его духа.

Было нелегко с ним разговаривать, потому что мазохист часто свято верит в свою добродетель. Он считает, что он воплощает собой только добро, а мир относится к нему враждебно. Нам пришлось прорваться сквозь его защитную иллюзию и увидеть, кем же он был в действительности. Я не имею в виду, что я понял все и передо мной выстроилась вся система. Но я смог увидеть противоречия. Мне показалось, что ему еще предстоит войти в подлинную темную ночь души. Он держал ее на расстоянии, разыгрывая притворное подчинение.

Вот еще одна интересная тема, которую вы можете найти во всех видах темной ночи. Вам необходимо различать сопротивление темной ночи от самой темной ночи. Люди пытаются избежать боли, оставаясь в пустом, защищенном, неразвитом состоянии именно потому, что они не позволяют темной ночи прийти к ним. Настоящая темная ночь не так плоха как сопротивление ей, потому что в темной ночи больше жизни и меньше Эго.

Недавно у меня был разговор с подругой, которая постоянно становится жертвой в отношениях с мужчиной, которого она любит. Необычайно умная и чувствительная сорокалетняя женщина, она пожаловалась мне, что ее партнер отказался на ней жениться, потому что, сказал он ей, ее интересуют только его деньги. Ее глубоко ранили его слова, но она не хотела нарушать то тонкое

равновесие, которое у них было в их отношениях. В конце концов, он в целом был добрым и внимательным человеком. В ее голове было то, что либо он вдруг внезапно просветлеет и изменится, либо она в конечном итоге научится как быть в этих отношениях. Я не очень верил ни в один из этих вариантов.

Я думал, что ей, возможно, нужно что-то сделать с ее пассивностью в других сферах жизни. Ее романтические отношения были слишком взрывными и сложными. У нее не было видения или силы для того, чтобы поменять что-то в них, но она могла бы поменять что-то в своей работе или в отношениях с семьей, поскольку обе эти сферы нуждались в ее внимании. Очень часто разрушительные тенденции в романтических отношениях отражают более глобальную привычку отдавать слишком много или идентифицироваться с бессильными. Зачастую гораздо более эффективно решать эти проблемы в сфере работы или в какой-то другой области, нежели в чрезвычайно чувствительной сфере сексуальных отношений.

Мазохизм – это скрытый контроль. Жизнь моей подруги долгие годы стояла на одном месте, потому что она считала важным, чтобы все ее отношения были спокойными и упорядоченными. Это в высшей степени контролируемое страдание наполнено Эго и в сущности блокирует естественный поток жизни. Когда этот поток наконец высвобождается, человеку становится доступен более глубокий источник силы, разрушая мазохизм и устанавливая парадоксальное состояние силы в мягкости. В конечном итоге позволив жизни течь сквозь себя, вы обнаружите спокойствие и мужество, которого вы никогда не чувствовали прежде.

Единственный эффективный способ справиться с мазохизмом – позволить ему постепенно разжесть ваше своеволие. Если вы влюблены в кого-то, кто, как вы знаете, никогда не будет с вами, вам может быть необходимо признаться в вашей страсти самому себе и другим людям, может быть даже тому самому человеку, о котором идет речь. Возможно, вам необходимо смириться с силой ваших эмоций, пока они не освободят вас. В конце концов вы, может, наконец уступите условиям жизни, которые она перед вами поставила: человек, которого вы любите, не будет с вами. Все просто.

Отказ от воли, каким бы он ни был отчаянным, позволяет жизни двигаться дальше. Возможно, она пойдет не в соответствии с вашими планами, но, что бы она ни сделала, это будет более надежно и в высшей степени более удовлетворительно, чем что-либо, что вы смогли бы сознательно заставить появиться. Таковы уроки темной ночи.

### *Застрясть*

Мужчине, который ждет, когда его любовный треугольник превратится в секс и жизнь, я бы сказал: «Живи с большей щедростью во всех сферах своей жизни. Упорное сопротивление твоей возлюбленной разделить с тобой любовь отражает твое собственное сопротивление жизни». Финальная развязка любовного треугольника может быть не в новом браке, а в новом способе участия в жизни. Любовь не заинтересована в том, чтобы усмирять ваши бури. Она хочет, чтобы жизнь цвела буйным цветом – в парах, в семьях и в обществах. В конечном итоге она хочет соединить вас с самим источником жизни. Когда вы застреваете, это

означает, что вы дошли до пределов вашего воображения. Возможно, вам пришла пора осознать, что любовь имеет отношение не лично к вам, а ко всему миру.

Как терапевт, я стараюсь быть осторожным и не предлагать ложных способов избегать тупиков и связывающих отношений. Моя работа связана с заботой о душе, а не с конструированием человеческой жизни. Всегда есть соблазн стать героем или спасителем, но придать жизни видимый порядок совсем не то же самое, что дать душе то, в чем она нуждается. Возможно, ей необходим больший хаос, более серьезный тупик и большая темнота.

Женщине, застрявшей в своей преданности бессердечному мужчине, который далек от нее физически и эмоционально, я бы сказал: «Люби свою жизнь безоговорочно. Его отстраненность от тебя отражает твою собственную неспособность любить свою личность и свою жизнь. Тебе необходимо спуститься глубже в свой ад и обнаружить, что происходит на самом деле. Ожидание другого человека, который полюбит тебя, это не жизнь. Когда ты позволишь своей собственной жизни свободно течь, у тебя будет гораздо больше шансов встретить возлюбленного, который тебе нужен».

Мужчине, который не может решить вопрос своей профессиональной жизни и одержим возможной неверностью жены, я бы сказал: «Вырасти. Открой радость хорошей усердной работы. Открой для себя, что когда ты не заставляешь или не манипулируешь людьми, чтобы они любили тебя, они проявят искреннюю и прочную привязанность. Чем больше ты пытаешься все контролировать, тем меньше у тебя будет того, чего ты так страстно желаешь. Никто не даст тебе ощущение безопасности. Тебе нужно добыть ее самому, главным образом проживая свою собственную жизнь с энтузиазмом и учась любить самого себя. Как ты сможешь прийти к этой точке ощущения себя защищенным и любимым? Возможно через подлинную темную ночь души».

### *Болото любви*

Летом 1974 года поэтесса Анна Секстон написала о своих чувствах по поводу развода писательнице Эрике Джонг: «Очень часто я думаю о том, что лучше бы я не уходила от своего мужа или, по крайней мере, ушла бы от него к кому-то другому, и хотя это возможно усилило бы мое чувство вины, было бы легче, чем сейчас в этом безумии... Мой мозг продолжает говорить мне, что это просто отвратительно и невыносимо, но это так, и всю последнюю неделю я тону в болоте наивысшего отчаяния».

Люди часто думают, что как только они решат непосредственную проблему в отношениях (например, в случае Секстон, через развод), то они смогут идти дальше по жизни и забыть прошлое. Но душа хранит эти интимные переживания вечно. На поверхности развод кажется концом, но в глубине это только начало. Останутся воспоминания, и сожаление о потерянном может периодически появляться в течение долгих лет. Возможно, вы будете жалеть о том, что приняли неверное решение, и ваше сожаление может выбить вас из равновесия. В этом случае вам необходимо выйти за пределы восприятия отношений как структуры жизни и начать ценить тот глубокий уровень, на который любовь, вместе со своими тяжелыми развязками, вас ведет.



У романтической любви есть цель, огромная цель. Ее задача заключается в том, чтобы освободить вас от пелены практичности и обычных дел, открыть вам сам факт того, что у вас есть душа и что жизнь гораздо более таинственна, нежели вы себе представляли. Если однажды вы сделаете переход от прагматизма и буквальности к жизни души, в которой воображение и эмоции гораздо более значимы, нежели действия и анализ, ваша темная ночь выполнит свою работу. Это может окрылить вас. Вы можете снова увидеть свет и ощутить легкость. Но вы не будете прежним. Часть вас, как Персефона, наивная девочка и королева подземного мира, будет жить в мире теней, даже если вы будете действовать и реагировать из солнечного света. Никогда больше вы не будете таким же невинным в вопросах любви.

В некоторых аспектах любовь может требовать практически невозможного терпения. Может вам придется ждать, пока изменятся обстоятельства, когда любимый человек проснется для возможности реальной любви. Часто люди встречаются и начинают свои отношения в обстоятельствах, которые, на первый взгляд, препятствуют любым серьезным, длительным отношениям, но со временем препятствия рассеиваются и жизнь принимает новый оборот. Зачастую невозможно заранее узнать, приведет ли нас страсть к тому, чтобы разделить жизнь с другим человеком, или это останется невозможным. В любом случае, здесь вовлечена душа, и у вас нет выбора, кроме как оставаться в контакте с вашими эмоциями и фантазиями. Вы можете доверять им, не пытаться организовать вашу жизнь так, как вы хотите, но организовывая элементы вашей души таким образом, чтобы это дало вам возможность жить более богатой жизнью в будущем.

### *Любовный треугольник*

Мы обсудили любовные треугольники мимоходом, а сейчас я предлагаю сфокусироваться на этой наиболее часто встречающейся жалобе, с которой люди приходят к терапевту. Я часто слышал, как мужчина или женщина, внешне полностью преданные своему браку или семье, признавались в том, что их захватила новая и пугающая любовь. Большинство из них не хотело никакой новой страсти в своей жизни, но они вкусили ее. Прежде чем они это осознали, они попали в самый центр бури, в треугольник, который не давал никакого удовлетворительного выхода.

Вы можете состоять в браке, иметь детей, чувствуя себя относительно комфортно и даже счастливо. И все же новая любовь неожиданно приходит к вам и потрясает вас до самых глубин. Вы проводите часы и дни, пытаетесь разобраться в ваших чувствах, ища какое-то решение. Немного понимания и помощи, и вы обнаружите, что это не проблема, а тайна. Вы можете осознать, что для того, чтобы выйти из нее, вам сначала нужно как можно глубже в нее войти. Если вы попытаетесь выбрать быстрый и легкий выход, вы вскоре снова окажетесь там же. Эти романтические треугольники не появляются внезапно. У них есть своя цель.

Любовный треугольник является одной из самых распространенных форм невозможной любви. Она может провести вас через несколько стадий борьбы. Сначала вы можете решить, что вы в состоянии избавиться от нежеланной любви или как-то удобно вписать ее в обычный распорядок своей жизни. Но вскоре вы обнаружите, что ни один из этих вариантов не работает. Затем вы можете

обратиться к моральным принципам и попытаться стыдить себя и искать решение. Вы можете думать, что вы должны быть лояльны вашему браку и должны защитить ваших детей. Или что вы должны придерживаться ваших принципов и поддерживать ценности, усвоенные в детстве.

Вторая фаза – это шокирующее осознание того, что путь морали совсем не работает. Страсть остается, и несмотря на все выворачивающие наизнанку попытки прийти к решению, ваша страсть только возрастает и вы входите еще глубже в темноту желаний. Как греки без сентиментальности говорили, богиня любви, Афродита, является духом, который привносит необычайную благодать и удовольствие в жизнь, дарит сексуальную радость в браке и длительных отношениях, но также игнорирует существующие устои и структуры, вызывая ревность и расставания. В современном прочтении древнего Орфического гимна Афродите в обращении к ней, как к богине моря, есть следующие строки:

*Ты – прекрасная необходимость,  
Пусть даже в неистовом бешенстве акулы*

В своей знаменитой работе «Рождение Венеры» Боттичелли показал нам манящую сторону богини любви, рожденной из волн морских, но он не дал нам ни единого намека на акулу. В своей невинности вы можете сначала воспринять вашу любовь глазами Боттичелли. И только позднее вы ощутите запах зверя.

В чем заключен смысл запрещенной и неподходящей любви? Почему мы так сильно влюбляемся в кого-то в тот самый момент, когда жизнь наконец снова начинает приобретать смысл и собираться воедино? В некоторых случаях новая страсть может указывать на проблемы с вашим текущим партнером. Это также может быть частью того длинного и захватывающего процесса, в конце которого вы ощутите себя на своем месте и со своим человеком. С другой стороны, вы можете осознать, что новый человек не сможет стать таким же хорошим партнером, как ваш текущий супруг или партнер, и все же страсть будет продолжать вспыхивать.

Великая поэзия древних постоянно говорит о том, что любовь в основе своей есть тайна – она не только сложна в понимании, но также бесчисленна в своих последствиях. Почему, вы можете спросить, этот человек вошел в мою жизнь теперь, когда у меня все наладилось в браке, или родился мой первый ребенок, или просто когда я наконец взял под контроль свою жизнь? Вы можете постоянно задаваться вопросом «почему?», но это никуда вас не приведет, вам придется признать, что здесь присутствует чья-то другая воля или замысел. Вопрос «почему?» не приводит вас к тайне.

В своей выдающейся книге о душе и любви «Миф анализа» Джеймс Хиллман пишет о том, что невозможная любовь подвергает душу пыткам для того, чтобы вывести ее на новый уровень осознанности. «Прежде чем соединение станет возможным, психическое проходит через темную ночь души, через то умерщвление, в процессе которого она ощущает парадоксальную агонию творческого потенциала внутри себя и чувство вины из-за полной разъединенности[2]». Я видел этот взрыв борьбы между желанием и виной во многих людях, страдающих от мук невозможной любви. Их мотает туда сюда, от

одного неудовлетворительного решения к другому, от одной привязанности к другой. Сама нестабильность их мышления и чувствования является знаком темной ночи и неспособности достичь позиции, необходимой для принятия решения.

Любовный треугольник вытаскивает вас из слияния для того, чтобы восстановить вашу индивидуальность, хотите вы того или нет. Как говорит психиатр Роберт Штайн, любовь всегда включает в себя одновременно желание создать пару и разрушить пару. Желание слиться парадоксальным образом вызывает мгновенное или постепенное желание отделиться, и это отделение может очень смущать, особенно если слияние привело к семье и дому. Кроме того, все говорят о способности любви создавать отношения, но никто не говорит о ее способности эти отношения разрушать.

### *Борьба желаний*

Взгляд Штайна на парадокс слияния/разделения очень важен. Вы можете осознать, что когда вы испытываете сильное желание союза, противоположное желание остается на заднем фоне. Чем больше вы стремитесь к соединению, тем больше вы можете двигаться к отделению. Недостаточно только сознавать этот парадокс. Вы должны что-то давать обеим сторонам. Если вы вступаете в брак или живете с кем-то, вам, возможно, также необходимо уделить внимание вашей потребности в отделении. Вы не отворачиваетесь от вашей любви и вовлеченности, но вы понимаете, что вы также нуждаетесь в уединении и индивидуальности. Вам необходимо быть чутким, любящим партнера и самого себя, или очень скоро вы можете оказаться в темной ночи.

Сама невозможность некоторых любовных отношений приводит вас к тайне, позволяя душе пройти инициацию через сильные эмоции и даже полное смятение. Вас приводят на новый уровень любви, где есть возможность разрешить этот парадокс того, как одновременно быть и с самим собой, и в паре. В версии Хиллмана, боль любви подобна неудобству психической беременности. Невозможность любви заставляет вас стать другим человеком. Вы вынуждены думать и размышлять над тем, что означает любовь. Вы думаете, что основное, с чем вы сталкиваетесь, – это необходимость принять очень тяжелое решение, но, что более важно, в своих размышлениях вы образовываете себя.

Вы не сможете любить глубоко, пока не станете глубоким человеком, и муки сложной любви становятся тем суровым испытанием, которое делает человека способным к сильной любви. Ваша любовь к другому, особенно когда она сложна или невозможна, работает на вас и готовит вас к другому способу любить.

Теолог Дэвид Л.Миллер говорит о том, что присутствие третьего в любви вовлекает душу. «Кажется, что через триангуляцию эрос указывает на постоянный отказ признать существование третьего, сохранять его в разговорах, в фантазии, в истории; здесь речь не идет о вещи или реальном человеке, а скорее о взаимодействии между двумя». Вы можете быть убеждены в том, что проблема треугольника заключается в третьем человеке, но профессор Миллер считает, что реальная проблема заключена в самой ситуации, в треугольнике как таковом. Вам необходимо видение того, куда этот динамический треугольник вас ведет.

Во многих любовных треугольниках, с которыми я сталкивался в терапии, присутствовали родители. Вопрос, который часто задавался, насколько для детей будет травматичным, если их родители разойдутся или разведутся? На этот вопрос нельзя ответить однозначно, но можно с уверенностью сказать, что если один из родителей подавляет себя ради детей, высока вероятность того, что дети будут страдать. Они нуждаются в родителе, который отважно и бережно относится к своей собственной жизни, а для жизни вряд ли возможно быть одновременно насыщенной и полностью упорядоченной. Хаос – это один из способов, каким жизнь себя обновляет, и если родитель избегает хаоса, детям не будет хватать энергии и модели для подражания, в которой они нуждаются.

Мне вспоминается женщина, которая попала не в треугольник, а в пятиугольник – ее новый любовник, бывший муж, дети, ее родители и она сама. Они все были вовлечены в ее любовную жизнь, и каждый из них добавлял напряжения в ее болото. Через несколько лет борьбы она разрешила эту эмоциональную геометрию, обнаружив, что она не давала достаточно любви своим собственным интересам и способностям. Как только ее профессиональная деятельность стала процветать, другие ее сердечные привязанности сразу заняли свои подлинные, нешаблонные места. Это было то решение, которого она не могла бы даже вообразить ранее, в первые дни своего отчаяния.

#### *Неизвестный любовник*

В треугольнике третий «человек» символизирует душу. Находясь в недостижимости, эта фигура души оставляет вас в постоянном чувстве изумления. Именно в это время вы можете начать поиски терапевта для того, чтобы обратить внимание на более глубокую жизнь. Именно в этот момент душа проявляет себя и становится тем фактором, которым невозможно пренебречь. Невозможная любовь воплощается в спорах, самоанализе и удивлении. Через те трудности, которые она перед вами ставит, вы становитесь человеком более глубинного понимания.

Художница Джоан Хейнли называет третью фигуру в любовном треугольнике «неизвестным любовником», тайным фантазийным возлюбленным души, который стоит за каждым реальным любовником. Часть боли любви состоит в том, что ни один человек, каким бы он ни был подходящим, не сможет полностью удовлетворить наше желание любви. Всегда остается что-то еще, потому что любовь выводит нас за пределы человеческого измерения. Она связывает нас с наивысшим объектом любви. Она приглашает нас выйти за пределы самих себя, стать чем-то гораздо большим, нежели прежде.

В тот момент, когда вы осознаете, что любовь – это больше, чем человеческая эмоция, что это страсть, чья работа заключается в том, чтобы жизнь могла продолжаться, тогда вы, возможно, не будете ожидать ее исчезновения, когда она выполнит свою человеческую задачу – создать брак и семью. У нее есть более глобальные задачи, потому что любовь является топливом жизни. Вы не можете стать слишком оседлыми, иначе вы перестанете жить. С другой стороны, вы не можете отыгрывать все ваши страсти. Вам необходимо постоянно задавать себе вопрос о том, что я надеюсь получить от этого нового, третьего человека и каким еще образом я могу это получить? Это неотшлифованный, исходный вопрос, но он указывает в правильном направлении.

Дэвид Л.Миллер говорит о том, что этот некий третий воплощает собой фантазию или историю. Вы должны научиться жить более символически и более поэтично, чтобы позволить «неизвестному любовнику» сделать свою работу. Третий любовник не является кем-то реальным, в том смысле, что он не является идеально подходящим для вас в жизни. Сама его отстраненность делает любовь невозможной и, в то же самое время, творческой. Во время перестройки всей вашей жизни, которую она вынуждает вас совершить, вы можете прийти к свежей идее того, какой жизнь может быть. Если бы любовь имела смысл в общем контексте вашей жизни, то новый любовник не был бы третьим. Вы должны обдумать и проговорить это, и даже если вы никогда не придете к решению, вы получите очень много от самого процесса.

### *Внутри, снаружи, между*

Люди, которые вовлечены в любовный треугольник, говорят о своих отношениях «на стороне» так, будто они не являются неотъемлемой частью их жизни. О тайном романе часто говорят как о прогулке в мир игры, не потому, что он нереален или несерьезен, а потому, что он лежит за пределами обычной жизни. Это нарушение привычного может быть частью притяжения, и, в самом деле, люди часто говорят о тайных отношениях так, как будто само приключение так же важно, как и другой человек. Французский философ Жорж Батай говорит о том, что настоящая любовь всегда включает в себя выход за пределы возможного.

В более широком контексте мы говорим о темной ночи души как о лиминальном пространстве, чем-то между обычным и полностью потусторонним. Любовный треугольник содержит в себе свой собственный вариант лиминальности. Пары встречаются в переходных местах – кафе, мотели, автомобили, на природе. Они не хотят, чтобы их увидели члены семьи или друзья, и они скоро осознают, что их разделенная страсть каким-то образом существует отдельно от их жизни. Это лиминальное качество может быть очень тревожным, но оно также является очень творческим. Иногда люди, состоящие в браке, в попытках обновить свою жизнь друг с другом, пытаются восстановить лиминальность тайных любовников. С тем же самым ощущением того, что выход за пределы придает любви остроту, некоторые пары, вместо того, чтобы вступить в благоразумный официальный брак со стандартной свадебной церемонией, тайно сбегают.

И все же для многих вопрос о том, что делать, если я пойман в ловушку любовного треугольника, остается открытым. Есть ли решение этой проблемы, лекарство от страдания? Некоторые люди особо чувствительны к той боли, которую они приносят своему партнеру или своим детям. Дети иногда отказываются от матери или отца, в зависимости от того, кто был инициатором разрыва семьи.

Пара может ощущать, что ее одновременно тянет и к стабильности, и к приключениям. И то, и другое желанно и требует одинакового внимания. Невозможность иметь все одновременно оставляет вас в глубоком тупике. Вы даже можете начать подозревать, что как только приключение – выход за пределы и лиминальность – закончатся, вы снова окажетесь с теми же проблемами статичных приличных отношений. Вы можете получать удовольствие от лиминальности, независимо от того, как много вы на нее жалуетесь.

### *Душа в треугольнике*

Одна знакомая мне женщина, которая была в относительно счастливом, но скучном браке, была необычайно сильно увлечена мужчиной, у которого были серьезные проблемы с алкоголем. Казалось, что ее желание любовной связи не имело никакого отношения к желанию освободиться от мужа, но вместо этого символизировало собой ее стремление освободиться от слишком обыденной жизни. Ей был необходим какой-то новый и захватывающий опыт. Она долгое время сопротивлялась этой любовной связи, потому что, как она говорила, не хотела расстраивать ее формальную расширенную семью. Я, безусловно, не склонял ее к любовной интриге, но мы много исследовали ее привычку подавлять свою страсть из-за своего воспитания. Я думал о том, что если бы она смогла пройти через эту проблему, она смогла бы избавиться от замешательства в связи с любовной связью. Но, в итоге, у нее была любовная связь с другим мужчиной, а затем она вернулась к мужу, значительно изменившись. Ее друзья были удивлены тем, что она не выражала никакого сожаления или раскаяния.

Люди часто принимают решение разойтись или снова пожениться, но я даже эти действия не воспринимаю буквально. Я стараюсь думать о состоянии души. Практическое решение не всегда означает, что кризис остался позади. Напряжение может ослабнуть, но душа не будет удовлетворена. Вам необходимо копать глубже, осознавая, что треугольник действительно является духовной инициацией, позволяющей полностью переоценить всю свою жизнь. Это не проблема, которую нужно конструировать и решать, но тайна, с которой люди должны столкнуться хотя бы раз в своей жизни.

Жизнь полна треугольников, не только в романтических отношениях, но и в работе, семье, политике. Как только вам удастся как-то привести в гармонию два фактора, появляется третий. Годами я пытался соединить мою работу и семью. Я работаю дома и иногда преподаю вместе со своей женой. Моя дочь выросла на взрослых семинарах и книгах. То, что я не учел, был третий очень сильный фактор – мир постоянно вынуждал меня много путешествовать. Во многом соблазны внешнего мира похожи на соблазнение третьим человеком. До сих пор мы живем в напряжении этого треугольника, делая все возможное, часто пробуя новые способы.

Как только треугольник стабилизируется, вам необходимо двигаться дальше к новым вызовам. Инициация – это не образование, а темная ночь души не является обучающим опытом. После нее вы можете не стать мудрее. Вы можете по-прежнему попадать в сложные и болезненные ситуации. Вы можете не стать проницательным, собранным, опытным человеком, способным теперь с легкостью справляться со сложностями жизни. Но вы будете ближе знакомы с любовью и, возможно, более открыты к ее особому роду творчества. Вы сможете легче отпускать контроль и погружаться в тайны любви. Возможно, это не те уроки, которым вы хотели бы научиться, но они могут быть более ценными, чем все, что вы можете придумать, потому что быть незащищенным перед любовью означает проживать жизнь более полно. Важный урок, заключенный в бесчисленных сказках и картинах, заключен в том, что муки любви делают душу более зрелой.

### *Темные отношения*

Конечно, любовные темные ночи души не заканчиваются с романом. Многие люди проживают годы и даже всю жизнь в браке или других интимных отношениях, которые отбирают у них жизнь и разрушают все признаки спокойствия. В крайних вариантах, и мужчины, и женщины вступают в насильственные отношения и не могут из них выйти. Темная ночь души находит свое отражение в буквальных ночах страха и отворачивания.

Вы можете постоянно недоумевать, как вы попали в такой бардак и почему вы не можете из него выйти. Некоторых людей как будто магнитом притягивает к ситуациям насилия, они находят его повсюду. Вы можете представить буквальное насилие как заменитель для алхимического умерщвления, мучений и страданий души. И все же переход от любви к ненависти является частью самой любви, оставляя брак таинственным и динамичным. Стерильная фантазия о браке может казаться позитивной и благотворной, но она запирает отношения в статичном ожидании успеха и счастья, в котором совсем отсутствует жизнь.

Люди часто говорят и пишут о браке так, как будто это поверхностная договоренность, наполненная жизненными проблемами и межличностными эмоциями, но в действительности брак – это нечто намного более глубокое. Это тайна, которая вовлекает нас в самые глубокие воспоминания, фантазии и чувства. Когда люди вступают в брак, их души, как сказал Джон Донн, смешиваются, хотя это и не всегда к лучшему. Вступить в брак означает войти в болото, представляющее собой паутину из прошлого и настоящего опыта жизни другого человека, а ему позволить войти в ваше. Неудивительно, что со временем это переживается как темная ночь души, настолько подобна непроходимым джунглям загадочная территория души. Более того, это очень первичный материал, стирающийся далеко в наше детство и также в первобытные глубины человеческой культуры.

В интимных отношениях разыгрывается семейная сага, подобно архетипическим, мифическим драмам, которые составляют основу человеческой жизни. Возлюбленный воплощает через свое тело различных персонажей, некоторых из воспоминаний и некоторых из мифа, и не всегда легко распознать, с кем конкретно вы сражаетесь или в кого вы влюблены. Это не значит, что любовь ненастоящая. Любимый человек реален, и чувство подлинное, просто оно очень сложное, заключающее в себе целый мир личной истории, характера и судьбы, большая часть из которых необычайно таинственна.

Возлюбленные иногда говорят, что каждый из них вносит половину жизни чтобы создать целое. Я думаю, более точным было бы сказать, что две части истории собираются вместе. Агрессивный человек может привлечь кого-то, кто обычно играет жертву, так, чтобы они могли вместе проиграть их незавершенные модели власти. Питающий, заботящийся человек, мужчина или женщина, находят беспомощного, уязвимого ребенка чтобы заботиться о нем.

Этих моделей бесчисленное множество, они невероятно разнообразны и обычно едва уловимы и почти полностью бессознательны. Изредка отношения кажутся завершенным и цельным мифом. Когда мифы просты и проживаются без осознания, они могут стать сложными и опасными. Работа отношений заключается в том, чтобы вывести на свет сложность каждого человека и создать

свежую историю, в которой общие мотивы сплетаются вместе подобно утонченным узорам на ткани.

### *Подземный мир любви*

У любви есть свой подземный мир. Если вы мельком увидите глубинную внутреннюю сущность большинства мирских ситуаций, вы, возможно, сможете найти свой собственный путь в лабиринте любви. Если вы не цените глубину души, вы можете потерянно метаться из стороны в сторону и недоумевать, почему вы продолжаете повторять одни и те же «ошибки». Вам необходимо пройти посвящение в таинства любви, а не просто в ее внешние проявления. Она должна унести вас, сбить вас с ног, при этом дав вам возможность понять ее, она должна провести вас глубоко в ваше духовное путешествие, а не оставить вас затерявшимися в зеркальном шаре реального романа.

Любовь – это темная ночь. Темные ночи во многом про любовь. В тот момент, когда вы покидаете ясный свет сознания и понимания, вы можете обнаружить, что вы способны присутствовать в этом мире более темным образом, живя скорее любовью и страстным желанием, нежели рациональностью и контролем. Это не значит, что вы полностью отбрасываете свой ум, но вы позволяете любви занять ее законное центральное место.

Темная ночь любви заставляет вас переоценить значение любви в вашей жизни. В конечном счете вы можете обнаружить, что самые обычные отношения с друзьями, семьей или партнером могут привести к более мистическому роду любви, которая в основе своей религиозна. Ваша любовь расширится до границ мира и выйдет за его пределы. Суфии, эти страстные мистики исламской традиции, говорят, что человеческая любовь становится лестницей к божественному.

---

[1] Перевод с английского

[2] Перевод цитаты взят из книги Дж.Хиллман «Миф анализа» , переводчики К.М.Бутырин, М.Г.Пазина, В.В.Зеленский, Ю.М.Донец

## **Глава 7**

### **Свадебные ночи**

Брак также является формой безумия. Люди часто вступают в него, думая, что перед ними открывается яркое, безоблачное будущее, но позднее они чувствуют себя преданными своей страстью и застрявшими в кошмаре. Даже в счастливых браках бывают моменты стресса, когда в сознании могут появиться мысли о завершении отношений. Многие отказываются от сложного брака и выбирают развод только для того, чтобы отыгрывать те же самые сценарии в новых отношениях. Самая большая ошибка, которую совершают люди, заключается в



том, что они рассматривают брак как основанную на разуме договоренность, совсем забывая о том, что брак также является своего рода безумным стремлением придать жизни форму и стабильность.

Вы можете рассматривать брак как выбор, основанный на чувстве любви к вашему партнеру и желании быть вместе. Но этот образ брака не дает нам понимания его безумия. Однажды вы можете быть шокированы, обнаружив, насколько трудно жить вместе. Возможно, вы прежде не осознавали, как глубоки ваши чувства и к каким радикальным изменениям в вашей жизни приведут взаимные клятвы во время брачной церемонии. Возможно, вы также не осознаете того, насколько ваши прошлые отношения, тянущиеся из детства, играют ключевую роль в вашем текущем браке, окутывая его невидимым слоем воспоминаний и привычек.

Брак является ритуалом перехода, который зачастую неправильно воспринимают как рациональный жизненный выбор. Брак включает в себя не только внешние изменения в жилищных условиях, но и фундаментальный сдвиг в образе жизни, в вашей идентичности, в вашем мировоззрении. Брак становится шоком и глубинным изменением каждого партнера, обещанием и болью. Он может сделать вас зрелым, на что способен лишь немногий опыт в жизни, но сам процесс не будет легким и полностью приятным.

За годы моего опыта консультирования пар я обнаружил, что люди часто связывают свою жизнь не с теми партнерами. Большинство браков кажутся случайными и непонятными, поскольку два не очень подходящих человека привязывают себя друг к другу. Люди также вступают в брак по самым разным странным причинам. Люди очарованы единственным качеством в человеке и никогда не думают о том, чего им будет стоить прожить всю жизнь друг с другом. Они представляют себе вечный период взаимных ухаживаний и путают слияние своих фантазий с творческой связью жизнью. Свадьба является частью, а зачастую и окончанием романтического периода, в котором главным фактором является плотная и мечтательная бессознательность.

#### *Альтернатива обязательствам*

Я никогда не выступаю против романтической любви, потому что она является одной из тех иллюзий, которая вытесняет практическое мышление и позволяет душе выйти на первый план. Проблемой становится жизненное решение, принятое из этой точки. Брак представляется усилением романтических чувств. Или он может предлагать безопасность договоренностей и социального одобрения. Вы можете вступить в брак из ревности или желания обладать и ограничивать. Базовый вопрос, который следует себе задать при вступлении в брак, касается глубинной мотивации: является ли это утверждением жизни или попыткой ограничить ее?

Я часто подвергаю сомнению слово «обязательство». Я знаю, что некоторые люди считают его священным и значительным, но я воспринимаю его во многом как сентиментальный эвфемизм. Зачастую он содержит в себе моралистический тон: «Что с тобой не так, что ты не способен выполнить свои обязательства?». Так, мужчины и женщины чувствуют себя связанными своими обязательствами и

виноватыми, если им не удастся их выполнять. Я не чувствую души в таком отношении. Фактически, я не уверен, что можно чувствовать себя обязанным и, в то же самое время, действительно любить кого-то.

Альтернатива этому – дарить другому вашу любовь и партнерство свободно, обновляя вашу привязанность каждый день. Вы можете любить многочисленными разнообразными способами без ощущения «обязательств». Многие люди проходят через глубокие и темные мучения либо потому, что они не могут выполнить обязательств перед другим, либо потому, что тот, кого они любят, не «выполняет обязательств». Возможно, уроком из этой боли может стать решение оставить саму идею обязательств. В ней нет достаточного богатства, свободы и подлинности для того, чтобы быть стоящей внимания.

Без моралистических обязательств вы сможете любить намного глубже. Любовь как сама жизнь: вы не можете слишком ее ограничивать или контролировать, не потеряв при этом ее живости. Вы должны доверять ей и наслаждаться ее даром здесь и сейчас. Это не означает, что ваша любовь не продлится долго, но какой смысл в любви долговечной, но горькой и насильственной? Мне кажется, что многие темные ночи, связанные с браком, дают нам возможность сделать наше понимание любви более зрелым. Благодаря вашим темным ночам, ваш брак может стать более тонким, более глубоко укорененным и по-настоящему безопасным. Насильственная и контролируемая безопасность является, на самом деле, совсем не укорененной и очень легко теряемой. Подлинный источник настоящей безопасности – любовь, идущая из открытого сердца, а не договоренности и обещания.

Душа брака нуждается в продуманных ритуалах, вечерах, еде, музыке, одежде и семейных встречах, которые помогают людям сплести свои жизни в одну. Обещания и клятвы могут идти от души, но также они могут быть основаны на страхе и пустых принципах. Необычайно высокие свадебные затраты являются своего рода платой духам, отвечающим за великие тайны любовных отношений, брака и домашнего очага. Вам не нужна богатая свадьба, если вы просто живете вместе, но вам необходимо полное осознание той глубины, в которую брак вовлекает возлюбленных и их семьи. Брак является творческим, волнующим, длительным, наполненным удовольствием и иногда мучительным переворотом души. Вам необходима вся помощь, которую вы можете получить, включая мощный ритуал.

### *Подземный мир брака*

Конечно, ни один человек полностью не знает того, с кем он вступает в брак. Все возлюбленные являются таинственными партнерами. Человек, с которым вы состоите в браке сейчас, может довольно сильно отличаться от того человека, с которым вы вступили в брак годы назад. Неужели это тот человек, с которым я встречался? Были ли вы слепы, когда приняли решение вступить в брак? Купидон заставляет людей влюбляться, но его глаза завязаны. Дело не столько в том, что вы были слепы, когда вступали в брак, просто любовь сама по себе ослепляет. Возможно, будет лучше не подходить к выбору партнера рационально. С другой стороны, ваш разум также должен участвовать в процессе выстраивания вашей жизни. Вам нужно серьезно обдумать, насколько этот человек, который наполняет вас сильными эмоциями, подходит вам как партнер по жизни.

Когда вы вступаете в брак, ваши семьи также вступают в брак. Брак в той же степени является ритуалом перехода для семей, как и для брачной пары. Родители теряют ребенка, которого они растили в течение многих лет, а братья, сестры и другие родственники ощущают изменение в том едином органическом целом, которым была прежде их семья. Брак является ритуалом перехода для всех вовлеченных в него. Часть его темноты приходит из ограниченного понимания того, что брак сам по себе влечет за собой.

Юнг говорит о том, что многие конфликты в браке по природе своей являются духовными и только прикрываются вопросами любви. Почему еще религии всего мира придавали такое значение браку и использовали сильные и ценные символы – кольца, кубки, рис, балдахины, алмазы, золото? Это не только про то, что «я собираюсь любить и жить с этим человеком всю свою жизнь». Это посвящение в образ жизни, основанный больше на совместности, нежели на собственном интересе, возможно на воспитании детей, которое является призванием, а не просто следствием брака. Возможно, нам не следует слишком много думать об этом, когда мы вступаем в брак, так как это довольно тяжело, но, в конце концов, нам придется иметь дело с духовным вызовом в той же степени, что и с личными отношениями.

Брак может означать разные вещи для разных людей, даже для той пары, которая состоит в браке. Для некоторых людей брак является смыслом жизни, в то время как другие видят в нем возможность чувствовать себя в безопасности с тем, кого они любят и в ком нуждаются. Вы можете во многом повторить вашу детскую жизнь в вашем браке, даже если вы будете изо всех сил стараться быть непохожими на ваших родителей. Скорее всего вы одновременно будете и такими же, и другими. Брак семей конкретный и обстоятельный, имеющий отношение к дому, в котором вы живете, к еде, которую вы едите, к тому, как вы проводите свое время, и к вашему уровню опрятности. Нелегко соединить через брак две семьи, особенно если пара думает, что они начинают все с чистого листа.

Юнг отмечает, что один из партнеров может ощущать себя полностью вовлеченным в брак, тогда как другой больше фокусируется на жизни вне брака. Одно только это может вызывать боль у того, кто чувствует себя слишком привязанным, или созависимым, как бы мы сказали сегодня. Роли могут меняться. В какой-то период вы чувствуете напряжение от брака, а в другое время эти чувства могут появиться у вашего партнера. Сначала вы можете страстно желать тесной близости, а позднее ощущать эту интимность как удушающую. Брак состоит из множества противоположных чувств, запутанных поворотов в отношениях и постоянных вызовов в личностном развитии и продолжении жизни.

Так, Чарльз Диккенс является примером очень творческого человека, который ощущал брак как болезненное ограничение. «Домашнее несчастье так сильно давит на меня, что я не могу писать, и не могу отдохнуть, даже минуту... Я должен сделать что-то, или мое сердце износится». Его жена Кэтрин родила ему десятерых детей, но он не чувствовал любви к ней и годами ощущал, что брак стал для него ловушкой. Кэтрин была дружелюбной, любящей и вовлеченной в отношения женщиной, и Чарльз был привязан к детям, но очевидно, что брак был для него слишком ограничивающим.

У его друга, философа Томаса Карлайла, был еще более опустошающий брак с Джейн Уэлш Карлайл. Джейн поддерживала мужа в течение их долгой совместной жизни и в то же самое время старалась быть независимой. Она была оригинальным мыслителем и талантливым писателем, но ей было тяжело иметь дело с одержимостью работой ее мужа и его мрачным взглядом на жизнь. В поздние годы она проводила много времени в постели, мучаясь от головных болей и депрессии. Письма супругов Карлайл раскрывают перед нами две глубокие, мыслящие, но страдающие души, и в то же самое время показывают, как их брачные конфликты порождали идеи и открытия, ставшие одними из самых выдающихся достижений того времени. В этой истории можно ощутить трагедию Джейн – она не давала себе шанса полностью реализовать свой огромный талант – и трагедию Томаса – он никогда не позволял себе испытать счастье близости.

Биограф Карлайла описывает сорокалетний брак Карлайла с Джейн как болезненное, депрессивное, бесполое сочетание невинности и подавления. В этом браке муж производит впечатление по большей части слабого и безрадостного, в то время как его жена предстает страдающей от своей собственной невинности и чувства долга. Это пример индивидуальных жизней, достигших успеха, и брака, обреченного на постоянные страдания.

И Диккенс, и Карлайл представляют собой пример неудачи воображения. Ни один из них не смог представить брак в позитивном свете, равноценным по чувству удовлетворенности уединенной жизни писателя. Супружество привело их в отчаяние и превратило их браки в длинные темные ночи души, для них и для их супруг.

Из этих примеров жизни таких ярких и мыслящих людей мы можем осознать важность так называемого «внутреннего разнообразия», способности удерживать противоположные желания в творческом напряжении. Возможно ли быть одновременно в уединении и в браке, трудящимся и расслабленным в отношениях?

Я думаю, что глубинная проблема Карлайла скорее всего заключена в его негативном религиозном восприятии сексуальности в целом, а у Диккенса она была связана с его высоким уровнем осознанности в отношении социальных проблем и таким же высоким уровнем бессознательности в отношении потребностей брака и домашней жизни.

Даже сегодня синдромы Карлайла и Диккенса продолжают делать браки очень сложными и тяжелыми. Люди все еще не знают, как одновременно делать несколько вещей, или не понимают важности воображения в отношениях. Они страдают в своих союзах, потому что они воспринимают их лишь как нечто внешнее, не связанное с развитием души. Многие люди нацелены на поверхностную совместимость вместо глубинной, иррациональной связи.

На алхимических изображениях мы видим короля и королеву, обнимающих друг друга в реторте или грушевидном сосуде. Это и есть брак, запечатанное место, где душа созревает, и водное пространство, где две главные фигуры могут соединиться, разрезаясь и сгущаясь подобно химическим веществам. Поскольку

вы пребываете в темноте, то не знаете, что происходит, и часто путаете глубинный алхимический процесс с поверхностными личностными проблемами.

Мы возвращаемся к Иоанну Кресте и его восхвалениям темноты. Вы преуспеете в браке, если не будете избегать боли и трудностей, а будете учиться фокусироваться на наиболее значимых проблемах. Если вы удовлетворены своей работой, у ваших детей все благополучно, вы вносите важный вклад в общество, тогда ваш брак может занять свое центральное место в вашей жизни. Его цель – дать вам сосуд, в котором вы и ваш партнер будете распадаться на части и заново соединяться, развиваясь вместе в свойственном человеческому ритме.

В терапии я часто был вынужден создать сосуд в моей консультационной комнате. Брак растекался и распадался. Он нуждался в удерживающем контейнере, потому что это и есть брак – сосуд трансформации. Это маленькая версия – реторта, а не океан – путешествия по ночному морю. Все это происходит между двумя людьми и в одном доме. Проблемы похожи. Используете ли вы возможность и станете настоящим партнером? Или вы будете пытаться сбежать, выскальзывая через дыры в вашем сосуде?

### *Таинство Персефоны*

В мифологии, как мы уже видели, мы встречаем Персефону сначала как молодую женщину, очарованную цветами и близкую к своей матери, Деметре. Но затем она теряет свою невинность, когда Гадес, Бог Подземного мира, похищает ее и делает своей невестой в темном месте, невидимом для обычных глаз. Как королева того места смерти, Персефона очень отличается от себя прежней, теперь она полна силы и, в некоторых историях, обладает более глубокой красотой. Она состоит в браке с самыми глубинными и темными сторонами души, зачастую смущающими, иногда болезненными и всегда таинственными.

История говорит о том, что существует вечный, архетипический и подземный брак, тот, в котором пытки и борьба, подъемы и спады, желания и зависимость свойственны браку, являются элементами его подземного мира, а не просто заблуждениями и неудачами. Греки почитали иногда приносящий раздражение, но в целом полный любви брак Зевса и Геры, но они также признавали эту странную подземную свадьбу. Мы принимаем внешний союз, который называем браком, но, как правило, избегаем подземного партнерства, пока нам не приходится пойти в психотерапию, чтобы работать с ревностью и конфликтами. Я думаю, что гораздо лучше иметь полное понимание брака с самого начала.

Швейцарский психоаналитик Адольф Гюггенбюль-Крейг говорит о том, что целью брака является индивидуация, юнгианский термин, обозначающий работу превращения сырых материалов вашей общей человечности в творческую, индивидуальную личность. Он отмечает, что многие люди подходят к браку нарциссично, ожидая, что он даст им все, что они хотят, не прося многого взамен. С другой стороны, Гюггенбюль-Крейг говорит о том, что брак является формой жертвоприношения, в котором мы отдаем свое индивидуальное Я более великой жизни и воле.

Жертвоприношение – это духовный акт. Вы понимаете его неправильно, если приносите себя в жертву партнеру. Брак – это не только что-то для данной пары, но для всех пар. Вспомните о Ноевом Ковчеге, в котором каждый вид животных нашел себе прибежище в паре. Когда вы вступаете в брак, вы входите в ковчег, воплощающий собой все человечество. Подумайте о всех мужских и женских особях животного и растительного мира, обо всех противоположностях в каждом аспекте жизни. Они все должны в каком-то смысле «состоять в браке» для того, чтобы жизнь могла продолжаться. Ваш брак участвует в общем космическом порядке и обладает настолько богатыми смыслами, что вы вряд ли сможете их полностью охватить.

Когда вы приносите жертву, вы не просто отдаете что-то ценное, вы признаете существование чего-то более великого, чем вы сами. Жертвоприношение означает, что вы что-то делаете святым. Вы выходите за пределы себя. Вы оставляете пространство для великой тайны. Вы можете ощутить этот более глубокий смысл жертвоприношения в повседневных лишениях, когда вы отказываетесь от своей свободы и смягчаете свое своеобразие. Вы прислушиваетесь к мнениям и планам своего партнера. Вся ваша жизнь может принять совершенно иное направление, потому что вы готовы разделить ваше видение.

Такие жертвы служат браку. Они символизируют собой более глубокий и более существенный отказ от себя в пользу духовного процесса, который привел вас к тому, чтобы полюбить этого конкретного человека и разделить с ним жизнь. Вместе вы становитесь «смешанными душами». Нет ничего более важного в жизни человека, чем сделать душу более сильной, расширив понимание того, кем человек себя считает. Это выход за пределы себя, и это существенная часть любой религии.

В истории Персефоны центральное место занимает печаль матери, потерявшей свою дочь, и брак несет в себе ту же печаль. Родители и семьи также отдают что-то ценное, когда их сын или дочь вступают в брак. Поэтому есть веская причина для слез на свадьбе и смешанных чувств всех вовлеченных в этот процесс. Иногда у вас возникает впечатление, что слишком хорошее настроение немного искусственно, возможно, оно скрывает более глубокие чувства потери и перемен.

Если бы брак был только вопросом образа жизни двух людей, все было бы относительно просто. Но, согласно греческой истории о Персефоне, свадьба происходит в аду. Это не означает, что брак невозможен или нежелателен, скорее речь идет о том, что подлинность этого таинства часто заслоняется сентиментальными защитами против темноты. Брак – это суровое испытание, в котором, по крайней мере, две души созревают и расцветают. Я говорю «по крайней мере», поскольку на детей и родственников также оказывает сильное влияние то, что происходит в браке.

Иногда брак становится своего рода алхимической кислотой, выливаемой на вашу жизнь и личность, придавая ей иную форму и углубляя ее. Она делает вас лучше, хотя и необязательно счастливее. Кто-то надеется, что брак принесет ему моменты счастья, но вы также можете быть уверены, что за ними последуют и

моменты тяжелых испытаний. Вместе моменты счастья и периоды борьбы создают очеловечивающую силу, путь к самореализации, который парадоксальным образом включает в себя непосредственный, конкретный и ощущаемый выход за пределы себя. Вы вынуждены двигаться за пределы эгоизма и серьезно считаться с другим человеком.

Разъедающие эмоции брака создают новое лицо. Теперь вы смотрите на жизнь не как на право для себя, но как на ценный дар, которым вы делитесь. Вы не становитесь едины с другим человеком, но вы растворяетесь в браке, что означает слияние жизней и связь личностей. Ваши внутренние части «пребывают в браке», вы глубоко соединены со своим супругом/супругой, и вы обретаете новые отношения с миром.

### *Ориентир в море брачных ночей*

Когда вы вступаете в брак, вы хотите обрести радость партнерства и любви, но взамен от вас требуется отказаться от части вашей индивидуальности, уровня прежней свободы и любого желания, которое у вас может появиться в отношении какого-либо другого человека. Неудивительно, что некоторые люди, как Диккенс, чувствуют себя в западне. Как вы можете сохранить радость, необходимый уровень свободы и вашу индивидуальность и в то же время оставаться в браке?

Один из способов – обратить внимание на все ваши ощущаемые потребности. Может быть невозможно удовлетворить их все, но часто даже какая-то небольшая уступка может освободить вас от ощущения подавленности и заточения. В Ирландии мужчины ходят в местные пабы, а женщины – в разнообразные социальные группы. Паб признает необходимость социализации в кругу своего пола и санкционированный отдых от брака. В Америке для мужчин подобную роль играет, пожалуй, гольф. Женщины сегодня часто собираются в разных формальных или неформальных группах. В течение многих лет группа женщин собиралась у моей жены в нашем доме для того, чтобы потанцевать, поговорить и поддержать друг друга. Возможно, это не совсем идеальные решения, но они направлены на то, чтобы брак полностью не поглощал жизнь человека.

Также важно подчинить себя браку, а не другому человеку. Важно помнить, что именно брак, а не ваш партнер, является истинным сосудом. Если вы отдаете себя полностью другому человеку, то рискуете увязнуть в мазохистических отношениях, от которых вы будете только страдать, ничего не получая взамен. Но если оба партнера сдаются браку, они могут избежать мазохистических чувств и даже наслаждаться ограничением быть только с одним человеком. Построение брака может быть радостным опытом, а полная отдача себя другому человеку вряд ли сможет принести счастье.

Для многих брак означает жить с безумием своего партнера. Поэт Дональд Холл пишет открыто и откровенно о его взаимоотношениях со своей женой Джейн Кэньон во время ее приступов депрессии. Он упоминает особенно важное откровение, пришедшее к нему во время маниакального эпизода, редкого перерыва между депрессиями жены, во время которого Джейн была властной, энергичной и полной желанием. «Затем я понял, со стыдом, что в течение многих лет я использовал ее депрессию как возможность думать о себе хорошо: я был

скалой, неизменной в любую погоду; я был защитником. Теперь же ее маниакальный восторг и ее уверенность повергли меня в уныние».

Это очень важное наблюдение, его энергия была ответом на летаргию его жены. Даже после ее смерти, он говорит о том, что все еще отыгрывал ее сильные эмоции, переходя от маниакального возбуждения к депрессивной подавленности так, как это делала она. «Может быть, я увековечивал Джейн, подражая ей», – говорит он.

Холл был в высшей степени глубоко мыслящим и наблюдательным человеком. Он не оправдывает свой трудный брак, а вместо этого пытается дать разные возможные интерпретации взаимодействиям пары. Когда он пишет о своем браке, то пытается найти смысл, но при этом никогда не отказывается от любви и удивления. Брак является источником его борьбы, его самораскрытия и его поэзии. Его боль и смятение не исчезают, но они находят прекрасное воплощение в его размышлениях и поэзии. Дональд Холл может быть хорошим примером темной ночи, очищающей душу и открывающей новое видение.

В качестве первого шага, позволяющего ориентироваться в брачной темной ночи, я предлагаю воспринимать брак менее упрощенно и признать его тайну. Я также призываю вас воспринимать вашего партнера как мистическое сочетание памяти, эмоций и истории, как человека, который не знает хорошо себя самого, но который, в то же время, очень значительно меняется на протяжении жизни.

Бесполезно пытаться упростить вашего партнера и заставить его вписываться в ваши ожидания. Без реальных, сложных людей как партнеров нет и настоящего брака. Брак означает, что различия собираются вместе. Мы часто сами себя сбиваем с толку, думая о браке как о рационально созданном институте, в котором мы живем без усилий с людьми, которые очень похожи на нас. Как говорит Юнг: «Каждый человек предполагает в другом психологическую структуру, похожую на его собственную».

Чтобы почтить подземный мир брака, вам необходимо ценить иррациональность и тайну как в вас самих, так и в вашем партнере. Это простое правило, но оно может помочь вам по мере того, как вы будете погружаться глубже в болотистые места брачной жизни. С самого начала вы находитесь в подземном мире, частично сознавая это и может быть даже частично желая этого. Священник или раввин, как представитель таинства, возможно, должен сказать вам во время бракосочетания, что вы говорите «да» Гадесу и Персефоне, реальным примерам счастливого человеческого брака. Вам необходимо видеть обещание счастья, но вам также нужно быть готовым к темноте. Верхний мир брака обещает вам счастье и наполненность, здесь необыкновенно помогают спокойствие и чуткость. Но подземный мир не является местом мира и гармонии. Там вы должны быть готовы к конфликтам и смятению.

Не очень верным было бы пытаться создать идеальную модель брачной жизни как союз, благословленный на небесах и в аду. Не стоит ожидать того, что все ваши проблемы уйдут. Не стоит также представлять, что однажды все разрешится и вы обретете гармонию. Не стоит ожидать вечного солнечного света.



Необходимо помнить о том, что брак, несмотря на всю свою красоту и удовольствие, также является темной ночью души.

### *Священный брак*

На поверхности брак – это союз двух людей в стремлении разделить жизнь друг с другом. Но для души это соглашение имеет настолько глубокие последствия, что затрагивает самое духовное и священное. Когда два индивида решают разделить друг с другом свою судьбу, все противоположности в жизни становятся ближе друг к другу. Человеческий брак является частью всеобъемлющего процесса примирения противоположностей и различий. Он оказывает социальное и космическое влияние, и когда в него входят глубоко, то тем самым вносят вклад в гармонию мира.

Брак – это долгий процесс примирения различий в семье, происхождении, опыте и ценностях. Два человека чувствуют взаимное притяжение и сразу начинают рассказывать друг другу истории о своем детстве, об их семьях и опыте. Эти истории не являются ни в коей мере ни искусственными, ни незначительными, поскольку они дают предвкушение сложного союза, который должен вскоре появиться.

Пара может не осознавать всю значимость их притяжения, но им необходимо исследовать базовый вопрос, можем ли мы и должны ли мы соединить наши различия? Но это также и фундаментальный социальный вопрос. Можно ли смешать католиков и не католиков, иудеев и не иудеев, черных и белых, либералов и консерваторов, чувствительных и дерзких? Кажется, что любовь двух людей друг к другу не связана с этими вещами. Их любовь кажется более личной, но образы, окружающие свадебные церемонии, указывают на то, что празднуемый союз выходит далеко за рамки соединения двух людей.

Наиболее священная литература говорит о том, что противоположности, которые делают жизнь такой интересной и такой болезненной, не могут быть разрешены интеллектуально. Необходимо найти какие-то другие способы собрать различия в одном месте и позволить им смешаться или сосуществовать вместе. Алхимия указывает на то, что это длинный и болезненный процесс, включающий в себя страдания, разделение на части и смерть. В нем есть свои моменты восторга и свои ночи удовольствия, но они пусты без других процессов, в которых различия связаны и сосуществуют друг с другом.

Даже мистическая история в Евангелии от Иоанна о свадебном праздновании в Кане рассказывает о том, что в браке, и, следовательно, в обществе вода, в результате алхимического процесса во время темной ночи, должна будет превратиться в вино. Должно произойти какое-то надприродное и сверхъестественное изменение. В истории Каны превращение воды в вино лежит в основе брака или, как говорит Юнг, жизни обыденной в жизнь духовную. Когда два человека по-настоящему вступают в брак, их простая жизнь проходит через трансформацию, которая делает их более сложными, тонко чувствующими людьми.

Красота этой алхимии лежит в позитивном использовании затемнения, разделения, расчленения и растворения. Эти процессы, обычно воспринимаемые как негативные, здесь становятся творческими. Существенной составляющей темной ночи брака является ее работа по превращению обычного существования в наполненный жизнью процесс, поддерживаемый любовью. Брак, несовершенный, трудный и, возможно, неудавшийся, образует душу, извлекает ее из укрытия и дает жизни ее основу.

Для меня сорокачетырехлетний брак моих родителей стоит в ряд с трехсотлетним медовым месяцем Зевса и Геры, и я вижу в них чудо отношений. В браке моих родителей двое обыкновенных людей превратились в двоих чувствительных и честных сыновей, трех выдающихся внуков, счастливый дом, теплые воспоминания о хороших временах и близких друзьях, и даже в небольшой счет в банке. Это Кана снова и снова. Вода стала вином. Простая практичность превратилась в самые ценные качества человеческой жизни.

Сегодня многие люди думают, что цель их работы над собой, независимо от того, в чем это воплощено – в терапии, религии, фитнесе, образовании, – это здоровье и успех. Но Кана говорит нам о том, что результат такого волшебства даже более ценный – это семья, дружба и мир в сердце. С точки зрения культуры мы можем получить выгоду от изменения ценностей, от фокуса на здоровье и успехе к стремлению образовывать сердце, что может стать основой для настоящей общности, интимности и социального согласия.

Виноград должен быть собран и раздавлен. Затем он начинает бродить, по мере того, как происходит дальнейшая дезинтеграция. На пути превращения в вино, виноград проходит свою темную ночь. Его горчинка и аромат напоминают о его путешествии от виноградной лозы к бочке и затем к графину. Вы можете ощутить вкус его трагической истории. Вы можете восхититься его зрелостью.

Образ Каны показывает, что брак является похожим процессом. Не каждый брак в итоге превращается в винный погреб – бывают неудачные начала и тупики, но брак несет в себе потенциал помочь вам стать человеком интеллектуальной, моральной и эмоциональной утонченности. Но вам необходимо принять участие в процессе ферментации, который иногда может проявиться в темной ночи души.

Брак Томаса Карлайла и Джейн Уэлш Карлайл внешне кажется трагическим, но в то же время история этого удивительного союза показывает, что любовь пережила и выдержала все испытания. Чарльз Диккенс оставил Кэтрин, вступив в более удовлетворяющие его, хотя менее социально приемлемые, отношения. Он справился со своими внешними трудностями и реализовал некоторые из своих раненых желаний, но в глубине его души мистический брак продолжался. Размышления Дональда Холла о своей жене Джейн Кэньон невероятно остры и более пронзительны, чем многие рассуждения психологов об отношениях.

В каком-то роде темные ночи определяют брак, и то, как вы справляетесь с ними, определяет, есть ли у вашего брака душа или нет. Если вы настаиваете на счастье, хорошем общении, гармонии, совместимости и постоянной любви, вы, в конечном итоге, скорее всего разочаруетесь, не потому, что партнер вам не

подходит, а потому, что вы фокусировались не на тех вещах. Сырой материал отношений может быть очень неприятным. Юнг описывает его в алхимических образах уксуса, мочи, экскрементов и хаоса. Вы вступаете в брак с приятным ощущением, наивными идеями и неразвитыми эмоциями, а также, возможно, с инфантильными и подростковыми способами взаимодействия, а затем вы замечаете различия во взглядах и образе жизни. Этот неприятный первичный материал может быть трансформирован в процессе брака во что-то прекрасное, необычайно сложное и тонкое.

### *Окончания определяют брак*

Браки и значимые отношения могут завершиться совершенно по-разному. Вы можете расстаться и развестись. Ваш партнер может умереть. Вы можете пройти через существенное изменение, которое станет концом ваших отношений. То, как вы справляетесь с окончанием отношений, чрезвычайно важно.

Вы можете остаться со сложностью ваших чувств и сопротивляться соблазну заморозить их, уйдя в объяснения и умозаключения. Если вы будете следовать житейской мудрости начать все с чистого листа, оставив прошлое позади, возможно, вас не будет мучить сожаление и воспоминания, но вы не сможете пройти дальше. Затем вы скорее всего повторите те же самые ошибки. Распространенная мудрость о продолжении жизни без прошлого может привести к неудаче, потому как единственный способ двигаться дальше заключается в том, чтобы не отрицать и не подавлять свое прошлое. Избегание прошлого делает вас его рабом, вы не можете свободно находиться в настоящем.

В сравнении с поверхностью жизни, тайны сердца открываются в совсем другом временном пространстве. Душа раскрывает себя в циклах и бесконечных круговоротах опыта. В период вашей темной ночи время может замедлиться и начать ползти или даже остановиться, давая вам возможность иначе соединиться со своим прошлым. Вы можете пересмотреть свои прошлые отношения, которые меняются в памяти по мере изменений в вашей жизни и в характере. Вы можете переоценить то, как вы вели себя и думали, и, возможно, впервые в жизни ощутить подлинное раскаяние. Вы можете даже освободиться от вины, которая мешала вам долгие годы.

Конечно, есть и такой вариант, что вы бесплодно застрянете в прошлом, но это может быть просто сигналом к тому, что вам пока не удалось создать важные глубинные связи. Кто-то, кто продолжает повторять те же самые ошибки, еще не смог полностью прочувствовать сердцем свой прошлый опыт. Человек, который не может двигаться дальше по жизни, может нуждаться в заземлении, которое дает прошлый опыт. Продвижение вперед слишком быстро может быть разумным, но не мудрым, поскольку является лишь усилением личной воли без мудрости полностью прожитого прошлого.

Тайна брака вечна, и если вы были в браке несколько раз, то каждый из этих браков вечен. Если у вас было много отношений, необязательно в браке, они также обладают качеством вечности и вносят вклад, позитивный и негативный, в вашу сегодняшнюю борьбу за отношения. Те темные ночи прошлого продолжают питать душу, при условии, что они не опустошены суждениями и оценкой. Люди

часто говорят: «Теперь я знаю лучше. Я научился на своих ошибках. Я их больше не совершу. Я вырос и стал мудрее». Но такое отношение оставляет прошлое в тупике, поскольку человек пытается очистить прошлые ночи от их темноты. Это хорошо продуманное отрицание прошлого не работает, потому что душа питается темнотой в той же мере, что и светом.

Время от времени все мы встречаем людей, которые годами остаются в сложных браках. Их друзья пытаются их убедить расстаться или развестись, но они остаются там, где находятся. Очень трудно выносить какие-либо суждения в таких ситуациях. Иногда оказывается, что любовь очень глубока и каким-то образом поддерживает жизнь, несмотря на внешние проблемы. Иногда человек оказывается в опасности и кажется до безумия застрявшим в угрожающих ему отношениях. Я также видел случаи, когда человек обладал настолько сильным унаследованным чувством добродетели, что считал неправильным или слабым сдаваться. Я консультировал людей, которые, в конце концов, смогли выйти за пределы своих запретов и были необычайно благодарны за то, что в итоге смогли завершить брачные отношения, которые хоть и не были угрожающими, но сильно подавляли.

Есть бесчисленные способы завершить отношения. Они во многом зависят от темперамента человека и периода жизни, в котором он находится. Если вы знаете себя, это может помочь вам в глубине сердца обрести уверенность в своем решении. Вы не будете сомневаться в своей позиции, даже если ситуация не черная или белая. Вам также необходимо исходить из ваших ценностей, из доверия себе и знания того, что вы сможете справиться с любыми последствиями. Человек, который постоянно игнорирует свою интуицию и внутренние советы, с большой вероятностью столкнется с проблемой в завершении важных отношений.

Даже самые сильные люди могут нуждаться во времени, чтобы разобраться в себе, и это время может ощущаться как еще один вид темной ночи. Брачная темная ночь, другими словами, может сильно отличаться от пустого, темного настроения и отчаяния, которое часто воспринимается как единственное определение темноты души. Напротив, она может быть полна решений, анализа и неудачных начинаний. Глубокое несчастье может лежать на самом дне души, прикрытое сверху объяснениями, личными историями и идеями. Ваша задача – жить из самого глубокого места, где созревают подлинные решения.

### *Брак внутри вас*

Мистическая сторона брака происходит полностью внутри самого индивида. Древние греки называли ее *hieros gamos*, священный брак. Это примирение многих противоположностей, которые существуют в вас и которые, заново соединенные, могут подарить вам свободу быть творческими и резонирующими со Вселенной.

Греческие боги Зевс и Гера, почитаемые за их вечную, необычайно переменчивую любовь, воплощают собой священный брак души. Говорят, что когда они наслаждаются своей любовью на мягком облаке света, семя великого бога наполняет вселенную во время выплеска творческой энергии. Священные истории из Индии утверждают, что из любовного соития Шивы и Шакти

появляется мир. В Упанишадах рассказывается похожая история, в которой Атман создает партнершу, из совместной любви с которой мир принимает свою форму. В христианстве Иосиф и Мария символизируют особый священный союз, из которого возникает новое царство.

Эти истории из мифологии и религии можно связывать с космосом, человеческой культурой или индивидом. На индивидуальном уровне они говорят про внутреннее партнерство, глубокое соединение между различными частями человека, которые зачастую воспринимаются как противоположности: эмоциональное/рациональное, теплое/холодное, молодое/старое, радостное/грустное, близкое/далекое. Идеалом является не целостность или интеграция, но брак и любовь, не преодоление различий, но их творческое сосуществование и взаимное влияние.

Очень сложно увидеть эти тайные процессы в другом человеке, поэтому я попытаюсь описать их так, как я их сам в себе ощущаю. Всю свою жизнь я чувствовал призвание преподавать и вести публичную жизнь, и в то же самое время я был необычайно застенчив и неуклюж, особенно в определенных социальных условиях. Большинство людей выглядели довольно свободными и раскрепощенными, общаясь в малых группах, но я очень легко смущался. Я чувствую, что это очень невротичная сторона моего характера, и, хотя я очень много сделал, чтобы справиться с этим, эта особенность до сих пор живет во мне. Поэтому я пытаюсь «поженить» свое чувство общественного призвания с моей крайней чувствительностью. Эти противоположности могут что-то взять друг от друга без взаимного подавления. Хотя чувствительность все еще дискомфортна, я пытаюсь любить ее, даже когда хочу, чтобы она исчезла. Я позволяю ей влиять на то, что я пишу, на мои идеи и даже на мою общественную работу. Я не могу сказать, что этот брак совершенен, как и любой брак в жизни.

В этом свете богиня Гера представляет собой утешающий образ. Ее роль заключалась в том, чтобы приносить творческую силу ее партнера в человеческую жизнь. Она была страстной – ревнивой, сердитой и любящей – но она была также олицетворением длительного, поддерживающего партнерства. Древний Орфический Гимн Гере, как хвалебная песнь, повествует о том, что без нее не было бы ни жизни, ни роста.

Греки верили в то, что каждый человеческий брак похож на творческий союз Зевса и Геры. Они также воплощают человеческое стремление примириться с самим собой. Идеалом становится не интеграция тех вещей в нас, которые пребывают в конфликте, но их эффективная связь. В браке различия продолжают существовать, но они становятся плодотворным союзом благодаря любви. Мы должны любить нашу собственную сложность и противоречивость, поддерживая внутренний брак и чувственность души.

Вы проживаете это таинство не за счет того, что буквально разделяете душевные заботы между мужчиной и женщиной, но пребывая каждый сам в себе. Вы можете предложить поддержку вашему супругу/супруге, позволяя Гере проявиться в вас. Независимо от того, мужчина вы или женщина, вы временно можете стать Зевсом, беря на себя ответственность и чувствуя ваш глубокий авторитет. Вы

можете быть одновременно и тем, и другим, для себя, для вашего партнера и для вашего брака.

На алхимических изображениях король и королева обнимаются в ванне или сосуде. Результатом этой алхимической свадьбы, говорит Юнг, становится *unus mundus*, единый мир, в котором, говоря его словами, примиряются сознательное и бессознательное. Для меня этот союз представляет собой творческий контакт между духовным и мирским или священным и светским. Идеи, ценности, стремления, трансцендентное Я (Зевс) вступают в брак с повседневным, материальной жизнью, телом и человеческими эмоциями (Гера). Когда наши идеи укоренены, наши ценности прожиты и наши высшие Я находятся на службе у обычной жизни, святой брак индивидуальности достигнут, и это стоит отпраздновать.

Мы возвращаемся в Кану, на свадьбу. Мать Иисуса, согласно истории, указывает на то, что вино, существенный элемент в свадебном торжестве, закончилось. Иисус реагирует моментально, не столько тем, что совершает чудесный подвиг, поразительное чудо, сколько тем, что демонстрирует глубокое таинство, дионисийскую мистерию священного опьянения. Божественный и человеческий посредник, он позволяет этой свадьбе души продолжаться, обеспечив присутствие вина. Он адепт, маг и святой учитель, который соединяет духовное с мирским, так же, как они соединены в его собственной человеческой/божественной природе.

Эта брачная темная ночь души представляет собой процесс ферментации, который Иисус завершил за несколько минут, но который обычно занимает годы в человеческих отношениях. Противоположности смешиваются, чтобы появилось брожение, в результате которого возникнет третье – пара. Иногда это очень болезненная алхимия, но результат стоит того, чтобы ждать, как хорошее вино, которое не может появиться в спешке, ему нужен отдых в прохладном, темном погребе, прежде чем оно станет зрелым.

Настоящее благословение – иметь долгий и сложный брак. Состояние брака создает особый инкубационный период, сосуд, который позволяет происходить процессам ферментации, в результате которого индивиды становятся парой. Внешне это может выглядеть простым и обычным, но сок всегда обретает свой собственный привкус. В браке простая личная любовь становится космической. Как день и ночь в природе, долгий брак обретает счастье и в плодоносных днях блаженства, и в темных ночах души.

## **Глава 8**

### **Ночной Эрос**

Я воспитывался в ирландско-католической семье, в которой секс не существовал. Никто не говорил о нем, и, в самом деле, слово было настолько заряженным, что невозможно было его использовать, не вызвав тем самым безмолвный

эмоциональный взрыв. Я чувствовал сильный дискомфорт вокруг темы секса, хотя никто ничего и не говорил. В детстве я посещал католическую начальную школу, в которой преподавали только монахини, делавшие вид, что у них отсутствует пол. Впервые я обнял девушку за талию на танцах, когда был в восьмом классе. Затем, в тринадцать лет, я отправился в семинарию, где меня учили добродетели celibата. Мой первый сексуальный опыт произошел только в двадцать семь лет, когда я встретил женщину, на которой женился.

Сегодняшнее поколение вряд ли сможет когда-либо понять мой ранний опыт. И, несмотря на это в высшей степени консервативное воспитание, или может быть даже благодаря ему, я люблю секс и считаю его даром жизни. Я люблю чувствовать, созерцать и исследовать. Я убежден, что чувственный опыт пары может стать хорошим фундаментом в браке. Я получаю удовольствие от чувственного экспериментирования, и я верю в то, что если каждый человек сможет поддерживать определенный уровень невинности и одновременно полностью наслаждаться сексом, мир может стать реальностью на этой планете. Большая часть насилия тесно связана с сексуальным подавлением.

Но я также знаю из своего собственного опыта и из своей терапевтической практики, что люди часто проходят через подлинные темные ночи души из-за своей сексуальности. Много разных переживаний и расстройств сгущаются подобно темному облаку над людьми, которые вне этой темы могут быть вполне счастливыми. Одни ищут подходящего партнера, другие борются с подавляющими учениями, которые им внушали, пока они росли. Кто-то от природы застенчив, кто-то влюбляется в людей, проявляющих насилие, кто-то делает аборт, кто-то по каким-то непонятным причинам ощущает дискомфорт в сексе, у кого-то проблемы с потенцией, кто-то чувствует себя использованным, а кто-то обнаруживает, что застрял в отношениях с человеком, не получающим удовольствие от секса. Есть люди, которые проявляют насилие, а есть те, кто оказываются жертвами насилия. Есть и такие люди, которые полностью находятся под воздействием навязчивых действий, превосходящих их волевые усилия, они совершают ошибки и живут с чувством глубокого раскаяния.

Желание хорошего секса может практически свести вас с ума, потому что секс проникает глубоко в душу, а связанные с ним желания и тревоги затрагивают вас до самого основания. Секс воплощает жизнь. Когда секс хороший, вы можете ощутить, что жизнь хороша и позитивна. Когда секс плохой, все кажется тусклым. Если вас долгое время волнует какая-то сексуальная проблема, то, возможно, темная ночь пытается вернуть вам вашу сексуальность. Помните, что темная ночь является не бесцельной болью, а особой внутренней работой далеко за пределами вашего сознания.

Секс часто становится проблемой тогда, когда вы находитесь на грани того, чтобы перейти на новый уровень в своей жизни. Пары зачастую оказываются в замешательстве из-за особенности секса вдруг неожиданно выходящий на передний план и вызывать смущение и конфликт. Вы можете спутать внезапный прилив жизненной энергии с необходимостью сменить партнера или с потребностью в сексуальных экспериментах. Вы можете запутаться в своих чувствах, ясно осознавая движение эроса, но в то же самое время ощущая, что вы не хотите рисковать вашими текущими отношениями.

Попытка вступить в сексуальную связь с кем-то другим не гарантирует ощущения полного удовлетворения, потому что это новое увлечение может указывать на более важные изменения в жизни. Я видел людей, которые боролись с искушением отправиться в эротическое путешествие, а в конце концов обнаруживали, что то, что им требовалось на самом деле, – это смена профессии. Очень легко спутать объекты вашего желания, потому что секс часто имеет отношение к самому желанию как таковому, а не к определенному объекту желания.

Даже случайный секс полон значимости и может иметь много уровней смысла. Само желание простого, эмоционально невовлеченного секса является значительной фантазией и может быть не менее значимым, нежели желание длительных и эмоционально вовлеченных любовных отношений. Некоторым людям необходимо открыть любовь, тогда как другим нужно научиться тому, что любовь – это не все. Если вы относились к сексу только как к выражению эмоций, вы можете быть удивлены фантазиями и желаниями, которые не имеют отношения к любви. Вы можете быть шокированы мыслями, витающими в вашей голове, о новых партнерах и новых видах сексуального выражения. Люди иногда говорят, что только у мужчин есть такие желания, но я слышал их от женщин в той же мере, что и от мужчин.

### *Тело мира*

Прежде чем мы сможем понять, о чем эти особые темные ночи, нам необходимо исследовать более глубокие измерения человеческой сексуальности. Можно с уверенностью сказать, что цель секса всегда находится за пределами удовольствий и страстей. Секс посвящает нас в новый уровень жизни и дарит паре мощный способ быть в близости и разделить друг с другом самые глубокие чувства и фантазии. Но секс может сделать гораздо больше. Выявляя вашу сексуальность и энергию, секс в своем наивысшем проявлении способен соединить вас с обществом и с природным миром. Он может стать проводником, благодаря которому вы отдаетесь потоку жизни, и может восстановить ваше ощущение тела. Секс выполняет огромную работу для души через эмоциональные отношения и через чувственность.

Секс включает в себя в точности те вещи, которые наиболее важны для души: любовь, любопытство, фантазию, желание, удовольствие, интимность и ощущение. В сексе нет никакой очевидной работы, которую необходимо выполнить, или определенного результата, если, конечно, вы не стараетесь забеременеть. Секс можно повторить так, как вы слушаете музыку или смотрите на картину снова и снова. Цель в сексе, если она существует, настолько глубоко сокрыта, что ее сложно выявить и объяснить.

Секс больше похож на ритуал, на действие, выполняемое по глубоким и таинственным причинам, это в высшей степени символический акт со своим особым языком и жестами. Он обращается к душе и приводит в движение чувства. В сексе тело становится миром, который хочется исследовать. Как вы можете в своем саду знать все его растения и цветы, так же вы можете и исследовать тело вашего партнера. Так же, как вам хотелось бы путешествовать, чтобы увидеть побережье, не полностью отличное от вашего родного побережья, вам может



хотеться ощутить некоторые отличия человеческого тела или несколько иные выражения любви.

Маргарет Этвуд отражает эту мысль в своем стихотворении:

*Мои руки,  
Там, где они касаются тебя,  
создают маленькие обитаемые острова  
Скоро ты весь станешь землей:  
исследованной сушей, познанной страной.*

Шандор Ференци, ранний последователь Фрейда, говорил, что секс является возвращением к океаническим ощущениям младенца в утробе. Я представляю их себе как мечтательный, завораживающий туман, который опускается на человека, когда его полностью захватывает вуаль любовного соития. Это измененное состояние является ключевым в сексе, потому что в нем душа выходит на передний план, а практичность отступает. То, что происходит потом, имеет огромное значение для вашего чувства смысла, ощущения связанности и ощущения себя. Мы обращали внимание на важность такого рода «регрессии», когда рассматривали путешествие по ночному морю. Вуаль любовного соития близка к чреву кита и может стать местом перерождения и трансформации. Это алхимический сосуд, в котором происходят изменения, сцена, на которой драмы разрешаются сами собой, или сон, в котором душа открывается в наивысшей чистоте.

#### *Секс как Опус*

Секс, кроме того, является важной «работой», которую время от времени совершает душа. Алхимики называют эту тонкую работу создания души opus, искусством становления человека. Каждый конкретный опыт занятий любовью может не привести к появлению ребенка, но он продолжает работу по созданию вашей души. В своем наивысшем проявлении секс является таким опусом. Конечно, секс может быть неуважительным, насильственным, ранящим и полностью бессознательным, а потому его последствия могут быть очень разрушительными, но у него также есть потенциал превратить вас в целостного человека и создать мир чувственный и живой.

Это помогает объяснить, почему многие люди любят смотреть на человеческое тело. Нами движет сильное желание и обещание огромного наслаждения от познания нашего мира, нашей жизни, наших тел и нас самих. Так же, как удовольствие от еды вдохновляет нас на то, чтобы регулярно питать наши тела, так удовольствие от секса ведет нас к питанию наших душ. Занятие любовью и любой опыт эротической природы, когда он свободен от неврозов и эго, питает душу так же, как еда питает тело. Когда мы смотрим на и ощущаем обнаженное человеческое тело, то, возможно, сами того не понимая, мы созерцаем и прикасаемся к самым сокровенным тайнам жизни.

Важная исследовательская работа души лучше всего осуществляется с партнером, который любит вас и может выйти за пределы ограничений в сексе, полностью присутствуя в процессе вместе с вами. Но любовь не гарантирует хорошего секса. Кроме чувства любви, партнер должен быть раскрепощенным в

своей сексуальности, по меньшей мере быть умеренно чувственным и свободным от серьезных запретов и ограничений. В обществе, настолько запутавшемся в вопросах любви и секса, нелегко найти такого партнера. Возможно, вам нужно будет проявить инициативу и направлять в сексе своего партнера, и однажды, быть может, он или она научится доверять вам настолько, чтобы с удовольствием погрузиться в сексуальные переживания.

### *Поиск партнера*

Поиск партнера может оказаться настоящим мифическим приключением. Оно может продолжаться годами, могут быть периоды ложных открытий и длительного желания. Вы можете полагать, что на кону сам смысл вашей жизни, что если бы вы только могли найти подходящего партнера, то вы испытали бы настоящее счастье. Но вы можете найти хорошего партнера и все равно желать большего. Это происходит потому, что самым высшим объектом любого желания в жизни является сама жизнь или, как бы сказали мистики, Бог.

Если вы не можете найти подходящего партнера для секса, вы можете провести месяцы или даже годы в темной ночи души. Вы ждете, вы ищете, вы экспериментируете. Временами вы можете ощущать себя обескураженными и озадаченными, но все же сохранять маленькую надежду. Вы можете страстно желать встретить нового партнера, но в конце концов сдаться и отказаться от того, чтобы быть с человеком, с которым вы могли бы разделить эти интимные переживания. Есть много одиноких и подавленных людей, которые просто не знают, как проявлять свою сексуальность так, чтобы чувствовать удовлетворение.

Некоторые люди никогда не находят подходящего партнера. Некоторые не хотят активной сексуальной жизни. Некоторые теряют своего партнера из-за смерти, болезни или другой причины расставания. В таких случаях важно помнить, что потеряно не все, потому что секс выходит далеко за пределы человеческой любви. Качества секса можно найти в других вещах. У вас могут быть очень близкие друзья, вы можете активно наслаждаться красотой мира и вашего дома, жить настолько чувственно, насколько это возможно, и искать глубокие удовольствия другого рода. Другими словами, вы можете жить, воздерживаясь от секса, и все же быть сексуальными.

Когда я жил в католической религиозной общине, приняв обет безбрачия, у меня вообще не было никакой сексуальной жизни. И, тем не менее, я никогда не чувствовал себя подавленным или лишенным чего-то. С того времени (это был период моей юности) я часто задавался вопросом, почему я всегда чувствовал себя расслабленным и счастливым в таких условиях. Возможно было два периода в моей ранней жизни, когда пробуждалось мое желание и я чувствовал дискомфорт, но эти моменты никогда не заставляли меня пересмотреть мой образ жизни. Сейчас я думаю, что может сильное чувство общности и преданность особому способу жизни компенсировали отсутствие секса. В любом случае, мой опыт ведет меня к пониманию того, что возможно «сублимировать» простую, физическую сексуальность в другие формы, приносящие не меньшее удовлетворение.

### *Потос, страстное желание*

Многие люди, однако, болезненно жаждут встретить подходящего человека, и их одиночество может достичь глубокого отчаяния. Они не могут уйти от этого чувства, независимо от того, сколько людей их любит. Они чувствуют приносящую боль пустоту, как если бы в их теле отсутствовал какой-то необходимый орган. Они видят, как их друзья безмерно счастливы в браке или партнерских отношениях, в то время как их собственная жизнь сужается до единственного вопроса: обрету ли я когда-нибудь счастье с любимым человеком? И, как и всякая темная ночь души, это состояние может длиться месяцами и годами.

Древние греки почитали это опустошающее чувство в образе бога Потоса, символизирующего воплощенное в божестве страстное желание. Можно задаться вопросом, почему у нас нет слова «потология», как «патология», настолько распространенным и тяжелым является страстное стремление обрести подходящего сексуального партнера. Иногда у вас может быть подходящий партнер в жизни, но что-то как будто стоит на пути полного сексуального удовлетворения. Он может уже быть в браке с кем-то другим, может быть очень тревожным в сексуальных отношениях или просто незаинтересованным в сексе.

Некоторые люди принижают значимость этого страстного желания из-за их негативного или поверхностного отношения к сексу. Но если секс настолько глубок и значим, как я описал, неудивительно, что люди впадают в такое сильное отчаяние, когда его нет. Интуитивно они чувствуют, чего они лишены, и они ощущают это отсутствие. Сексуальная пустота является формой депрессии, разрушением фантазий и эмоций, которые делают человека живым.

Это открытие важности секса лежит в сердце воспоминаний поэтессы Кэтлин Рейн. Размышляя над безжизненными годами брака с ее мужем Чарльзом и новым открытием ею секса с другим человеком, она признается: «Покинув Чарльза, я напрасно ждала каких-то слов или знаков от своего демонического любовника; и все же я знала, что предпочту сейчас страдать, нежели вернуться к безболезненному состоянию, в котором я ранее пребывала; наконец, по прошествии стольких лет, я чувствовала себя живой». Демонический любовник стал для нее жизненной силой, сексом в его самой низкой, примитивной силе, которая освободила ее от безжизненного брака и случайно пробудила силу ее поэтического дара.

Для некоторых людей темная ночь души является долгим периодом безболезненного ожидания, жизнью, которая еще не сдвинулась с места, даже если внешние события говорят об обратном. У Рейн были муж и дети, и, тем не менее, она страстно жаждала встретить настоящего партнера, не осознавая сначала важность своего сексуального желания. Всегда становится соблазном проигнорировать это страстное желание как не заслуживающее такого отчаянного внимания. Но это почему-то не становится добродетелью.

Кэтлин Рейн, необычайно красноречивая, тонкая поэтесса и литературный критик, открыто признается в своей автобиографии в божественной/демонической силе секса. О мужчине, который пробудил в ней огонь, после того, как она ушла от мужа, Рейн пишет: «Каким был Алистер, как человек, я не знала и не хотела знать. Он мне был неинтересен, я знаю, что этот факт не делает мне никакой

чести. Я никогда не обращала внимание на то, каким он был человеком. Сделав это, я бы превратила в более тусклый и неясный тот божественный образ, который он для меня воплощал... Меня не интересовала его бессмертная душа, а лишь его смертная красота».

Иногда, возможно для того, чтобы сохранить свое чувство невинности, люди прикрывают свои сексуальные потребности языком любви. Конечно, любовь может играть центральную роль в сексуальной жизни, но сексуальное желание имеет свою собственную независимую ценность. Возможно, вам необходимо будет признать ваше желание тела другого человека и интимности, и ваше влечение может иметь очень мало общего или вообще не иметь ничего общего с любовью. Честность Рейн является хорошим примером, особенно для тех людей, которые не разобрались для себя с любовью и страстью.

Она рассказывает с необыкновенной пронизательностью и удивительным языком, как демон секса спас ее и подтолкнул к поэтическому воплощению, сделавшему ее знаменитой. Исходящая от такого хорошего эксперта по творчеству У.Блейка и У.Б.Йейтса, ее оценка силы секса достигает высшей точки. Рейн ждала подходящего сексуального партнера и страдала от долгих лет безжизненности, находясь в браке, который, как она потом призналась, был ошибкой, потому что она не испытывала к мужу подлинного сексуального желания.

Ситуация Рейн является еще одним вариантом ожидания в темноте кого-то, кто сможет разбудить глубины сексуальности. В течение длительного периода безжизненного ожидания она была замужем за человеком, которого она не любила и не желала физически. Это очень распространенная история: мужчина или женщина вступают в брак по неверным причинам, главным образом из-за того, что они не осознают важность секса для души.

Я встретил Кэтлин Рейн в пожилом возрасте и слышал ее рассказы о своих романах молодости. Меня поразило то, как воплощалась ее страсть – возможно, дело в ее сексуальности – в ее утонченном, любящем и интеллигентном способе выражения слов и мыслей. Современные американцы в большинстве своем не понимают, как страсть и творческие идеи являются продолжением друг друга, развитием и совершенствованием тех же самых эмоций, которые толкают нас к удовлетворяющему и целостному сексуальному выражению.

Брак Рейн с Чарльзом был ее длинной, болезненной темной ночью, которая вынашивала поэтессу и женщину в ней. Она дала ей мощный импульс в течение всей ее последующей жизни никогда не соглашаться на минимум страсти снова. Это дар секса и его особая темная ночь. До тех пор, пока вы не начнете уважать дух секса и не позволите ему благословить вас, оживив вашу жизнь, вы можете чувствовать его отсутствие как потерю энергии.

Быть полностью живым означает быть сексуальным тем или иным образом, это не всегда может быть связано с сексуальными отношениями, скорее с тем, чтобы проживать активную, вовлеченную, чувственную и красочную жизнь. Качества занятий любовью, расширенные до границ всей жизни, придают ей живость и остроту.

### *Демонический любовник*

Для Кэтлин Рейн демон-любовник был духом секса, в котором она отчаянно нуждалась и обрела только спустя годы страстных томлений. У некоторых людей опыт совершенно другой: у них есть любовник и волнующий секс, но он опасен и возможно даже насильственен. Темная ночь души здесь становится не страстным стремлением к сексу, а опасным и угрожающим союзом с демонической личностью.

Что может привлечь человека к такому виду опасности? Связано ли это с тем, что его видение жизни всегла было односторонне хорошим? Может у него не было опыта темноты? Может быть сейчас он пытается охватить сложность мира? Может быть ему нужно войти в контакт со способностью ко злу в нем самом? В главе про иронию мы обсуждали то, как каждый человек нуждается в том, чтобы ощутить зло в самом себе, не как буквальную деструктивность, но как необходимую и в высшей степени целительную способность к темноте. Реальные злые поступки являются скорее знаком того, что зло не смогло быть воспринято более тонким образом и поэтому должно отыгрываться во внешнем мире. В сексуальном мире вас может тянуть к человеку, который приглашает или заманивает вас в мир таинственных интриг и темноты.

Независимо от того, какую пользу вы можете от этого получить, связь с демонической личностью непременно введет вас в темную ночь души. Этот человек соединяет вас со злом, но именно потому, что он сам является злым человеком, зло в нем не является чистым и может быть опасным. От него вы можете узнать что-то о темной ночи души, но при этом вы можете подвергнуть вашу защищенность и счастье опасности.

В терапии я работал с людьми, по большей части женщинами, но с несколькими мужчинами также, которые проходили через эту особую темную ночь. Я был свидетелем насилия и оправданий, избиений и длительного страдания. Связь с темными партнерами говорит о потребности в этом особом духе. Каждый надеется на то, что инициация не будет слишком долгой, но в реальности нет абсолютных временных рамок.

Я работал с женщиной за тридцать, Кэрри, которая выросла, отчаянно пытаясь быть «хорошей» девочкой. Так она говорила о своем образе жизни. Он был ей передан отцом, у которого были на нее большие планы и который пытался спасти ее от различных бед, которые воображал – наркотиков, нежелательной беременности, плохого партнера. Конечно же, ее привлекало все, что ее отец обозначил как «запретное». Но она вышла замуж за подходящего человека, родила детей и ходила в церковь. Внезапно ее муж умер. После короткого периода траура, она снова начала ходить на свидания. Она искала подходящих мужчин, которые оценили бы ее религиозность и ее материнство. Но ни один из мужчин, которых она встречала, не удовлетворял ее. Они хотели быть с ней, но она быстро уставала от них.

Но однажды она встретила мужчину, который взволновал ее. Она сказала мне, что он был самым сексуально живым мужчиной, которого она когда-либо знала. Она чувствовала, что наконец вступает в жизнь, которую она искала. Она считала,

что изменилась, но я чувствовал, что она меняется только опосредованно, через этого опасного мужчину, который вел ее в том направлении, которое могло привести ее только к беде.

Мужчина переехал к ней, в ее старый дом, и предлагал дорогие поездки. Кэрри никогда особо не путешествовала, и она была захвачена интересными местами, которые открывал ей ее любовник. Он также вложил часть ее денег в разные проекты и продавал какие-то ее вещи, которые находил в доме. Все это время она восхваляла его сексуальное мастерство.

Когда он начал избивать ее, она была удивлена, но объяснила это как результат долгих тяжелых лет постоянных неудач, с которыми он сталкивался в жизни. Она говорила мне классические в таких случаях фразы: «Я знаю, что могу изменить его, потому что я понимаю его и он доверяет мне». Я сказал ей, насколько знакомо звучат ее слова и предупредил ее об опасности, которая ее ожидает.

Люди всегда стараются быть умнее, чем они есть, в таких ситуациях. «Вы не знаете Харви, – говорила она. – Я не так глупа, чтобы связаться с насильником».

Конечно, со временем ситуация ухудшилась. Она перестала приходить на терапию. Месяцы спустя я получил звонок от нее. Она рассказала, что только что вышла из больницы, после того, как Харви сильно избил ее, а сам убежал с другой женщиной, прихватив все деньги Кэрри. Она была готова к тому, чтобы пересмотреть ситуацию, в которой она оказалась, и понять, как она могла быть так слепа.

Сексуальная темная ночь Кэрри состояла из месяцев эмоционального и физического насилия. Очень сложно понять, как человек может подвергать себя такому обращению, пока мы не осознаем, насколько сильной является потребность души в сексуальной наполненности. Это удовлетворение может требовать знакомства с глубинами, с подземным миром, который должен быть тонким и не таким буквальным. Но жизнь редко бывает настолько совершенна.

Сексуальное желание также способно закрыть нам глаза на реальность. Оно вовлекает нас в такие фантазии, которые очень трудно разделить. В случае Кэрри, это может быть привычка спасать людей, или может быть она настолько вошла в тень своего любовника, что не доверяла никаким здравым рассуждениям. Она как будто защищалась, когда говорила мне о нем. Что-то в ней знало, что она приняла плохое решение, связавшись с ним, но с другой стороны она отчаянно нуждалась в том, что он собой воплощал.

Я знал другую ситуацию, в которой мужчина был зачарован женщиной, которая была «девушкой по вызову», очень дорогой проституткой. Не очень опытный и наивный, он любил хвалиться перед друзьями о сексуальном профессионализме своей любовницы. Она была вовлечена в криминальную активность, которую представляла ему как безопасную и незначительную. В конце концов, он начал помогать ей и его поймали на отмывании денег, в результате чего ему пришлось отсидеть год в тюрьме. Когда я увидел его, он чувствовал раскаяние за свою

глупость, но все еще был запутан в вопросах секса, страстно желая партнера, который выведет его из состояния невинности. Я подозревал, что если бы он мог, он повторил бы все сначала.

### *Жюстина в каждом*

Люди легко говорят о личностном росте, как будто они знают, что это означает и что это позитивное, прогрессивное развитие. Они не осознают, что прогресс души одновременно глубокий и темный и нуждается в спуске так же, как и в подъеме. «Рост» является абсолютно неподходящим словом для того, что делает нас более зрелыми и развитыми людьми и дает нам сильную душу. Секс естественным образом вовлечен в этот процесс, и он не всегда «красивый», чистый и простой.

Кэрри не нужно было проходить через буквальное насилие. Она могла найти менее жестокий способ познать темную необходимость жизни и потерять наивность, которую она вынесла из своей семьи. Она могла научиться выражать свою сексуальность во всех красках, вместо того, чтобы ждать жестокого мужчину, который показал бы ей все те крайности, которые она искала.

Маркиз де Сад описал эту модель поведения в своем романе *Жюстина*, в котором наивная молодая девушка снова и снова становится жертвой безжалостных мужчин. Намек на это есть и в классической истории об Амуре и Психее, в которой невинную молодую девушку отводят в отдаленный лес и говорят, что там ее найдет ее любовник, который на самом деле является чудовищем, драконом. Подговоренная своими завистливыми сестрами, она нарушает правило, по которому ей запрещено смотреть на ее ночного партнера, и, как только это раскрывается, он убегает. Большая часть истории рассказывает о ее многочисленных инициациях на жизненном пути, которые подготовят ее к восстановлению связи с Эросом и рождению их ребенка. В этой истории Психея несколько раз испытывает такое острое отчаяние, что хочет покончить жизнь самоубийством. Секс вовлекает нас в такие ситуации, которые делают нас зрелыми, но иногда процесс созревания не удается, и мы просто страдаем.

Ваш первый сексуальный опыт может забрать у вас определенную часть детской невинности, но после этого в вас может пробудиться стремление экспериментировать, так, чтобы последующий сексуальный опыт мог продолжить процесс потери этой невинности. Есть, однако, разница между тем, чтобы стать более зрелым через темную сексуальность, и буквальным отыгрыванием этой темноты в реальном насилии. Здесь вы переходите черту, вы выходите за ритуал секса, в котором вы символически посещаете подземный мир фантазий, и входите в реальность, которая становится не инициацией, а преследованием.

В благоприятной ситуации у вас может быть партнер, который получает удовольствие, немного раздвигая границы сексуального воображения и оставаясь в рамках сексуальной игры. Вы всегда, независимо от того, мужчина вы или женщина, являетесь Персефоной, ставшей королевой Подземного мира. Если у вас нет возможности идти глубже в секс, вы можете войти в темную ночь, которая может быть эмоционально и физически болезненной. Вы можете быть рядом с человеком, который не получает удовольствия от сексуальной игры или который слишком быстро переходит черту, причиняя реальную физическую боль. Я знаю примеры, когда партнеры экспериментировали с темами рабства и боли, сначала

в игровом формате, а затем более серьезно. Иногда игра врывается в жизнь, когда взаимное доминирование и насилие становятся основой отношений.

Некоторые люди, как Жюстина де Сада, никогда не перестают отыгрывать эти ситуации в реальной жизни. Они страдают буквально, часто переходя из одних отношений в другие. Их темная ночь никогда не заканчивается. Некоторым удается сделать переход от простой жестокости к инициации. Они становятся сложными и тонкими людьми, понимающими все аспекты темной стороны сексуальности. Переход из одного состояния в другое может сопровождаться долгой темной ночью боли и потерянности.

### *Сексуальная запутанность*

Сексуальные темные ночи могут принимать множество разных форм. Некоторые люди обнаруживают, что их фантазии и импульсы движутся в направлении, не одобряемом обществом. Они могут обнаружить свою гомосексуальность, бисексуальность, свою потребность быть противоположного пола, странное желание боли и подчинения, неизлечимую тягу к беспорядочным связям, страх секса или, как Хэвлок Эллис, великий сексолог, эксцентричные пристрастия и увлечения – у него была страсть к моче. Это не просто проблемы, но также источники длительных периодов сильного замешательства.

Эти загадки могут поглощать внимание человека годами и отбросить мрачную тень на всю его жизнь. Пока сексуальные особенности раскрываются в игре, они наполняют жизнь смыслом. Они требуют эмоциональной вовлеченности и захватывают воображение. Разобраться в этих вещах означает разобраться в самой жизни. Они воплощают собой все усилия человека придать смысл своему существованию на земле и должным образом воплотить его.

Жан Моррис, талантливая писательница, рассказывает историю своей трансформации через операцию по смене пола и гормонального лечения из мужчины, женатого на женщине, которую он любил, и отца пятерых детей, в женщину. В блестящей прозе и с обезоруживающей искренностью она описывает тот особый момент, когда, сидя под пианино, на котором играла ее мать, она впервые ощутила себя женщиной внутри мужского тела. Ей было четыре года. Она описывает свое детство, в котором не было напряжений и конфликтов, и отвергает многие медицинские и психологические объяснения своего состояния. Рассказывая о своем долгом поиске женского тела, она говорит: «Я приравниваю это к идее души, или я воспринимаю это не просто как сексуальную загадку, но как поиск целостности». Моррисон прошла через свою собственную темную ночь, описывая свою жизнь как ужасное «заточение внутри мужской оболочки». Она рассказывает о самом темном периоде своей жизни: «Вместо того, чтобы сходить с ума, или убить себя, или, хуже всего, заразить всех вокруг своей глубокой меланхолией, я предпочла поменять свое тело». Она действительно меняла свое тело, обретая фемининность, к которой она так страстно стремилась всю свою жизнь, и ее душа исцелилась.

Как и многие люди, отчаянно пытающиеся найти свой путь в сексуальную жизнь, Жан Моррис могла говорить о своей ситуации с очень немногими людьми в то время, по большей части со своей женой. Люди слишком обеспокоены



собственной сексуальностью для того, чтобы быть способными непредвзято отнестись к кому-то, у кого есть с этим сложности. Но у Моррис было духовное понимание своей ситуации, и богатство ее воображения помогло ей поддерживать свое достоинство и спокойствие в течение долгих лет тоски. Она всегда думала, что у нее тот гендер, но не тот пол.

Моррис дает нам наглядный и яркий пример того, как человеческая сексуальность может стать истоком нашей эксцентричности. Я воспринимаю эту тенденцию как благодать. Это откровение того, как Эрос работает над нашей индивидуальной душой. Конечно, мы можем отрицать наши желания, просто потому, что они не вписываются в стандартные представления о нормальности. Но эти отрицания укоренены в нашей тревоге и становятся для нас препятствиями на пути к объятиям нашей души.

Я глубоко восхищаюсь такими людьми, как Жан Моррис, чья искренняя преданность своей глубинной реальности позволила ей справиться с жизненной необходимостью. То, как она красиво и проникновенно пишет о своей необычной дилемме, является дополнительным даром. Она ясно понимает, что ее вызов является вопросом души, а не только тела. Она говорит: «Я с самого начала воспринимала свое путешествие как поиск, священный и духовный, и, вглядываясь в прошлое, я вижу, что он приобрел для меня качество эпоса, с твердой целью и неизбежным финалом... Я сравнила его со средневековой идеей души».

Моррис открывает нам глубокое видение своего странного опыта ошибки пола. Она осознает, что несмотря на всю внешнюю телесность, настоящая борьба происходила в ее душе. Она смогла увидеть через буквальность физического пола свою природу как человека. Она может стать вдохновляющим примером для всех, кто сталкивается с глубокой сексуальной запутанностью без какой-либо надежды на ее разрешение.

Немногие люди испытывают такой крайний дискомфорт, как Жан Моррис, но многие жаждут изменения текущей ситуации. Им не хватает глубокого понимания своей сексуальности, и им сложно хорошо к себе относиться. Они воспринимают секс как принуждение, которое дает им малую свободу выбора, нежели как страсть, которой они могут придать образ по своему желанию. Моррис проявила мужественную лояльность к своему высшему желанию и терпеливо искала свой путь для необычного разрешения ситуации, связанной с проблемой ее сексуальности. Другие люди, также, могут отнестись с уважением к своим сексуальным потребностям и сделать свои длинные запутанные темные ночи стоящими.

### *Страх и тревога*

Акт любви, несмотря на все его обещания удовольствия, наполняет многих людей тревогой. Занятия любовью не являются представлением, но это искусство, и оно требует определенного уровня мастерства. По существу непосредственное выражение желаний и осуществление фантазий ассоциируются с самыми сильными страстями. Вы можете не понимать и не осознавать истоки ваших желаний в занятиях любовью. Какие-то вещи могут быть особенно важными для вас – поцелуй, прикосновение, взгляд, звук – и вы можете даже не знать почему. Вы можете никогда не задаваться вопросом о причине того, почему у вас те или иные предпочтения и вкусы, и все же они будут вашими особенностями.

Возможно, вы не найдете их ни в каком руководстве по занятиям сексом или вы можете переживать, что они являются извращением. Страх естественным образом возникает, как только вы позволяете вашим желаниям воплощаться, потому что очень нелегко довериться страсти.

Открытие тела является также открытием души, потому что тело есть душа. Позволить кому-то увидеть ваше тело обнаженным, я даже не говорю о том, чтобы позволить прикоснуться к себе и обнять себя, означает показать свою душу во всем ее блеске и сложности. Но не всегда легко быть настолько обнаженным. Кто хочет быть увиденным настолько полно и ясно другим человеком, независимо от того, как сильно вы его любите? Кто может настолько довериться другому?

Со временем вы можете встретить кого-то, с кем вы захотите попробовать испытать этот наивысший уровень самораскрытия. Может быть, вас настолько захватит притягательность этого человека или то, что он для вас будет воплощать. Может быть вы просто будете страстно желать физического комфорта и прикосновения или испытывать сильный сексуальный голод. У вас будет секс, и во время его вы попробуете быть незащищенным с вашим партнером. Это может оказаться чрезвычайно приятным, удовлетворяющим ваше влечение и ваше страстное желание. Но в то же самое время это может быть очень тревожным. Вы можете обнаружить, даже подсознательно, в занятиях любовью, что есть границы вашего доверия, в целом или с конкретным партнером. Ограничения в сексе так же значимы, как и свобода в нем.

#### *Ограничения в сексе*

Во время вашей сексуальной ночи вы можете научиться ценить ваши девственные качества, ваши колебания и запреты. Демон осторожности так же важен, как и демон желания. У занятий любовью есть свои инь и ян, желание и страх, обвивающиеся вокруг друг друга как любовники, оба одинаково ценные. Не иметь ограничений в сексе означает примерно то же, что не иметь никаких ограничений в погоне за деньгами. Полная сосредоточенность на страсти может разрушить вас.

Но тревога отличается от запрета. Ваши сомнения по поводу вступления в сексуальную связь с определенным человеком могут содержать определенную мудрость. С другой стороны, ваша тревога о сексе может быть связана с неудачей сексуального взросления. Возможно, вы еще до конца не разрешили те конфликты, с которыми столкнулись в детстве или из-за болезненного опыта. Возможно, вам нужно признать, что вы сексуальное существо, и дать себе разрешение быть им.

Вы можете прийти к занятиям любовью полными старых тревог. Многие люди в современной жизни выросли с чувством вины из-за своей сексуальности. Или они могли иметь жесткие правила в ранней жизни. Многие несут груз морализированных религиозных учений, которые заставляют их чувствовать себя плохими и подавленными. Они могут ощущать сильное желание и стремление к сексуальной свободе, с одной стороны, и глубокую, бессознательную вину, с другой.

Для многих сексуальное желание сталкивается с учениями, которые выступают против наслаждения. Этот конфликт настолько глубоко скрыт и настолько запрятан в самые дальние уголки памяти, что часто многочисленные попытки его разрешения не приводят к возможности хоть как-то к нему приблизиться. Каким-то образом вам нужно найти свой путь к области высшей чувствительности и внести немного покоя. Вам необходимо найти компромисс между вашим стремлением к жизни и вашей виной за то, что вы себя не подавляете. Даже тем людям, которые кажутся необычайно раскованными и свободными, может оказаться важным найти свой путь к той же точке комфорта, потому что продемонстрировать свободу совсем не то же самое, что чувствовать ее.

Темная ночь может также содержать воспоминания о плохом опыте. Здесь речь идет не только о том, чтобы осознать, что не все партнеры эгоистичные, или агрессивные, или отстраненные. Воспоминания содержат уроки, которые нам нужно до конца выучить. Независимо от того, хорошие или плохие эти уроки, помогают они или нет, они застревают в плотной и неподвижной памяти, которая неожиданно активизируется во время сексуальных моментов. Очень помогает возможность открыто обсудить их, в той мере, в какой это приемлемо в данный момент. Но эти воспоминания также призывают нас к фундаментальным переменам в будущем, к возможности очиститься от самих корней конфликта.

В этом может помочь осознание того, что ваша сексуальность уникальна. У вас есть свои фантазии и желания, ваше собственное прошлое и ваши собственные запреты. Все вместе они создают вашу сексуальность. Со временем вам необходимо сделать так, чтобы этот эротический материал работал на вас. Возможно, вам придется простить себя за старые ошибки, встретиться с невротическими элементами и позволить себе определенные желания, которые вы или другие люди могут не понять. Вам также, возможно, нужно дозреть до той точки, в которой вы начнете понимать, как ваша сексуальность, в форме чувственности, стремления к красоте и интимности может войти в вашу жизнь. Вы можете использовать ее как ресурс для того, чтобы внести личный вклад в общество, который является важным элементом осмысленности вашей жизни. Секс не только личен, он является частью культуры, и ваша сексуальность может быть средством, связывающим вас с миром.

### *Сексуальная темная ночь общества*

Историки говорят нам, что во время дионисийских празднеств древние греки несли в процессии огромные фаллические изображения, иногда сделанные из дерева и украшенные гирляндами. Такая практика может показаться немыслимой в наши дни, хотя в то же время наши фильмы и журналы полны сексуальных сцен. Сегодня многие молодые люди не пойдут в кино, если оно не обещает большого количества сексуальных переживаний. У нас тоже есть свои фаллические образы, в виде ракет, оружия и высоких зданий. Но в то же время у нас есть какая-то сдержанность, которая кажется укорененной в тревоге по поводу секса.

Решением в ситуации такого избыточно сексуализированного общества может быть не морализаторство против секса, которое еще больше направляет секс в свои экстремальные формы, но возможность быть более сексуальным в зрелой и утонченной форме, открыто признавая важное место сексуальности в жизни и позволяя существовать большому разнообразию сексуальных проявлений на

протяжении нашей жизни. Кто-то воспримет мое предложение как слишком снисходительное и аморальное, но я просто рекомендую не делать из секса больше, чем он должен быть. Чем больше он становится в нашем повседневном опыте, тем меньше у него содержания, и тем больше всеобщая путаница вокруг него.

Крайности в сексе, которые мы видим в медиа и в озабоченности обычных людей, указывает на сильную нехватку секса. На более глубинном уровне нам не хватает удовольствия и жизненности, которые может нам дать подлинная сексуальность. Когда глубоко укорененная в нас сексуальность исчезает, ее результатом становится гнев. Агрессия и насилие часто входят, чтобы занять ее место. Или люди впадают в депрессию, потому что эрос, отсутствуя, не дает жизни ее энергию и страсть. На более глубоком уровне, задача общества сейчас заключается в том, чтобы трансформировать инфантильную сексуальность в глубокую жизнь, наполненную чувственным удовольствием, красотой, интимностью и общественностью. Нам необходимо трансформировать наш материализм в одухотворенную телесность. Мы слишком долго и усердно работаем только для того, чтобы получить те удовольствия, которые мы гораздо легче приобрели бы через более простой образ жизни. Без этого легкого сексуального напряжения в нашей повседневной деятельности мы провоцируем появление эротики в своих самых темных и менее созидательных формах, как интернет, наполненный грубыми порно сайтами. Мы будем депрессивны или злы – а это вряд ли может быть хорошим источником мира и полноты.

Мы увидели, что многие виды темной ночи могут быть трансформирующими и обновляющими. То же самое верно для подлинных сексуальных периодов стресса и опустошения. Они дают возможность пересмотреть многие необъективные идеи о сексе, которые вы приобретаете по пути, начиная с детства. Они могут очистить ваш ум и ваши чувства, так что вы можете начать все заново, вернуть себе ваши страсти и открыть качества вашего особенного рода сексуальности. Нужны мужество и воображение, чтобы преодолеть морализм вашей семьи и общества, но вы можете понять, как важно для всей вашей жизни понять вашу сексуальность и посвятить себя ей. Это ваша жизнь и значительная часть ее смысла. Она дана вам, чтобы развивать ее в соответствии с вашими ценностями и целью в жизни. Это ваша радость и ваше удовольствие.

## **Глава 9**

### **Творчество, Ребенок и Козерог**

Каждый человек, без исключения, обладает тем, что Юнг назвал «инстинктом творчества». Вы должны найти способ вывести себя в мир и присутствовать в нем, выражая свою уникальность. Вам необязательно быть художником, но вам нужно придать форму этому миру, хотя бы в малом, в зависимости от вашего собственного таланта и видения. Если вы не воплотите в жизнь ваш творческий потенциал, вы можете впасть в депрессию и чувствовать нереализованность. С другой стороны, даже пытаясь творить, вы можете ощутить себя расстроенными и разочарованными.

Говорят, художники рождаются «под Сатурном». Это означает, что источник их творчества также является корнем их страданий. В Средние Века и в эпоху Ренессанса Сатурн считался одновременно покровителем и меланхолии, и творческого вдохновения. Творческая жизнь не является только позитивной. Если вы отважитесь на творческое самовыражение, то вам, возможно, придется встретиться с Сатурном – его меланхолией, его холодностью и его ограничением. Взаимосвязь творческой жизни с душевными муками была предметом обсуждения в течение многих веков, и художники до сих пор спрашивают себя, в свете такого большого количества примеров самоубийств и трудных жизней, есть ли связь между творчеством и страданием. Ответ не является простым, и он касается нас всех, когда мы пытаемся привнести что-то в мир.

Конечно, творческая активность часто полна разочарований, просто потому что вы не можете всегда жить и творить так, как вы хотите. Вы можете быть нерешительны из-за ощущения нехватки необходимых знаний или талантов, а может быть у вас слишком нереалистичные ожидания от себя. В творческую деятельность всегда вовлечена самость человека, но вы можете настолько вовлечь свое эго в процесс работы, что любой недостаток или ошибка могут безумно вас расстроить. Нарциссизм, иногда укорененный в нашей неспособности дать себе необходимое одобрение, ранит намного больше, чем это кажется на первый взгляд, и нарциссизм закрадывается в творческую работу даже самых вдохновленных и альтруистичных людей.

Древнее представление о Сатурне говорит о том, что в любом творческом акте и в любой творческой жизни присутствует не только расширение видения, но и сужение жизни и личности. Мы неверно понимаем творческий процесс, когда думаем о нем только в рамках вдохновения и открытия. Как хорошо об этом сказал Крейг Стоквелл, художник входит в моногамные отношения со своей живописью и своим искусством. Это похоже на брак, одновременно открывающий возможности самовыражения и необходимость ограничений.

### *Напыщенные творцы*

Творческие люди часто мучаются из-за своих неудач и препятствий и отчаянно ищут принятия и успеха. Как писатель и музыкант, женатый на художнице, я постоянно взаимодействую с необычайно творческими мужчинами и женщинами, и меня поражает уровень их отчаяния. Люди, которых я встречаю, обычно полны интересных идей и необычайно рады тем книгам, музыкальным произведениям и пьесам, которые они создают, но они страстно желают успеха и редко достигают его. Они принимают критику настолько близко к сердцу, что постепенно начинают чувствовать себя измученными и недооцененными.

Я замечаю две вещи, которые мучают этих людей. Во-первых, это качество их работы. В целом они переоценивают значимость того, что они делают, и склонны к тому, чтобы постоянно править, переделывать и совершенствовать свое творчество. Они часто подвержены инфляции и чувствуют себя сверхзначимыми. Я понимаю, что для того, чтобы быть творческими, нужно, в первую очередь, обладать хорошо развитым чувством своей значимости. Но нереалистичная оценка своей работы может сделать человека неуверенным. Он может не знать, хороши или плохи его усилия, и постоянно сомневаться в себе. Но в то же время считать себя гением.

Вторая проблема может заключаться в оценивании себя через коммерческий и финансовый успех, о котором вы читаете. Человеку может не хватать награды от выполнения хорошей работы, он может страстно желать широкого признания и высокой финансовой компенсации. Поскольку очень немногие люди могут зарабатывать огромные деньги от творческого самовыражения, человек может ощущать падение самооценки и сильный голод по успеху. Этот голод, жестокий и горький, относится к категории зависти и ревности. Среди многих творческих людей, которых я знал, очень немногие производили впечатление обладающих иммунитетом против потребности в огромном принятии и лести.

Для многих людей не стать звездой означает трагедию, и они становятся недовольными жизнью в целом из-за своей неспособности достичь великого успеха. В конце концов, большинство учится жить в реалистичном мире и приспосабливается к своей работе. Только немногие реализуют свои мечты, и даже они часто сталкиваются с проблемами. Творческие люди живут на грани, где их ожидают чудесные дары и где падение в неудачу и разочарование всегда возможно.

В своей жизни я также сталкивался с подъемами и спадами успеха. Годами я получал письма с отказами. Время от времени издатели делали мучительные замечания вроде: «Мы очень заинтересованы в Вашей рукописи, но она не совсем подходит. Пришлите нам Вашу следующую». Я храню эти письма в одном файле, чтобы они напоминали мне о том, каково это – пытаться начать карьеру писателя. Однажды, какое-то время назад, меня пригласили провести воркшоп в большом, престижном образовательном центре для взрослых. Мне очень нужны были деньги и возможность продолжать карьеру. В последний момент они позвонили сказать, что нашли кого-то «более подходящего». Сегодня та же самая организация часто звонит мне с просьбой провести лекцию для них. Их сотрудники слишком молоды, чтобы помнить о моих ранних попытках сотрудничества с ними, но я не забываю.

Очень успешные творческие люди, которых я знаю, счастливы в жизни, но даже в этом случае можно заметить, как необходимость быть постоянно изобретательным делает их эксцентричными. Возникает вопрос о том, комфортно ли им так жить. У них есть деньги и признание окружающих, но они никогда не попадают в категорию «нормальных» людей. Известные люди вынуждены бороться за личное пространство, а менее известные всегда ищут признания.

Творить обычно означает делать что-то для публики. Если публика принимает вас, то жизнь удивительна и насыщена. Если она игнорирует вас, то ваши душевные силы могут прийти в упадок. Эта двойственность изображена в традиционном астрологическом гороскопе Козерога, воплощающего образ Сатурна – козла на вершине горы. Подъем и наличие опоры вдохновляют, но овраг крутой, глубокий и всегда поблизости. Творческий человек должен быть похож на Козерога, способного высоко взбираться и в то же самое время быть достаточно ловким, чтобы иметь дело с оползнями и падениями.

*Тихое отчаяние*

По самой своей природе творчество нуждается в высоком уровне индивидуальности, и в то же время очень нелегко быть подлинной индивидуальностью в мире, который любит конформизм. Куда бы мы ни посмотрели сейчас, мы окружены группами, иерархиями и организациями, поэтому, чтобы сохранить свою индивидуальность, необходимо уметь отстаивать себя и обладать богатым воображением. Вам необходимо прикладывать усилия для того, чтобы жить подлинной жизнью и избежать погружения в общую культурную бессознательность. В незащищенном мире каждый хочет говорить другим о том, как думать и как жить.

Миллионы людей сегодня чувствуют себя потерянными из-за культуры, наполненной масс-медиа, сетевыми магазинами и анонимной работой, которая делает людей безликими. Сегодня очень типично испытать воодушевление по поводу новой работы, потому что она хорошо оплачивается, но затем быстро обнаружить, насколько эта работа лишает человечности. Дома большинство людей сидит напротив телевизора и получает одни и те же новости и одно и то же развлечение. Люди также постоянно едят одну и ту же быстро приготовленную и обработанную еду, носят одну и ту же одежду. Похожесть может быть комфортной и легкой, но день за днем она создает ощущение скуки и подрывает нашу жизнеспособность.

Общество романтизирует творчество, относя его только к ограниченной группе знаменитостей и «звезд». Это экстремальная идеализация творческого типа является формой защиты – вам необязательно быть исключительным человеком самому, если вы поклоняетесь каким-то необычайно успешным людям на расстоянии. Позволяя этим нескольким быть творцами, вы становитесь нетворческими и неисключительными. Мир разделен на высоко оплачиваемых и необычайно публичных творческих людей и на обычное большинство, наполненное завистью и желанием. Смутное чувство того, что ты никто, еще не является в полном смысле темной ночью души, скорее оно напоминает ее туманный вечер.

Для многих людей скучное ощущение обыденности сокрушает дух. Вы знаете, что независимо от того, насколько сильно вы стараетесь, очень сложно сделать так, чтобы ваше творчество принимали и восхищались им. Абсолютные цифры могут обескураживать. Пропорция писателей, художников и музыкантов в соотношении с издателями, хорошими галереями и записями хитов ошеломляет. Творческие люди, не являющиеся художниками, сталкиваются с работодателями, которые не хотят нести никакие риски из-за творческих идей. Вы можете сидеть дома в своей простоте и удивляться тому, почему ваши дни проходят мимо без каких-либо волнительных и оживляющих переживаний.

Общество выглядит запутавшимся в отношении вопросов индивидуальности и творчества. Сборочный конвейер, огромное количество обезличенных и низко оплачиваемых рабочих мест, безграничная финансовая и политическая власть элит – эти качества стратифицированного общества заставляют человека чувствовать себя несостоявшимся. Он страстно жаждет ощущения собственной ценности. Он представляет себе, как выиграет в лотерею. Уровень его потребностей встает на пути качества его работы, и он обнаруживает себя зажатым между великими идеалами и разочаровывающими реалиями жизни. Неудивительно, что многие современные люди видят сны, в которых они

застревают в лифтах или на эскалаторах, которые в реальной жизни непрерывно поднимаются и опускаются без остановки, – они постоянно размышляют о великих идеалах и героях и чувствуют себя погрязшими в более мирской реальности своих невдохновляющих жизней.

Генри Дэвид Торо писал то же самое о своем обществе более ста лет назад: «Масса людей проживает свою жизнь в тихом отчаянии... Стереотипное, но бессознательное отчаяние прячется даже за так называемыми играми и развлечениями человечества». Это «тихое отчаяние» является частью темной ночи общества, в которой большинство людей участвуют в той или иной степени. Очень немногих людей спасают от подавляющего душу тяжелого труда, поддерживающего функционирование социальной машины, и еще меньше тех, кто сам решает не участвовать в подобном процессе, как, например, главный герой пьесы «Тысяча клоунов». Он неожиданно уходит с работы и начинает жить той жизнью, которой хочет. Недавно я услышал историю пианиста, исполняющего классику, который решил отказаться от «скучных» концертов, которые ему приходилось исполнять много раз в году. Как символ своего протеста, он выбросил свое пианино из окна, разбив его на улице перед домом. Затем он начал путешествовать из города в город на передвижном пианино-велосипеде, который сам изобрел, и играл для обычных людей. Я почувствовал много общего с этим человеком и аплодировал его поступку. Мы все можем выбросить наши машины, наши бумаги и наши компьютеры из окна и начать сначала. Как мы увидим далее в этой главе, хороший способ взаимодействовать с темной ночью – это сделать что-то неординарное, непредсказуемое и наполненное символическим смыслом.

Вы можете использовать ваше отчаяние в качестве гида и барометра. Именно там, где вы чувствуете отчаяние, вы можете забрать себе часть того восхищения, которое вы дарите другим. Возвращая себе это восхищение, вы будете находить ценность в простых вещах, дающих вам ощущение смысла. Постепенно вы найдете удовольствие ближе к дому, более личное, менее коллективное. Возможно это будет что-то очень простое, например, получение удовольствия от игры в баскетбол вместо того, чтобы потратить большую сумму денег на матч с участием баскетбольной знаменитости. Вы можете сами стать музыкантом вместо того, чтобы отдавать все свое внимание известным звездным исполнителям.

Нет ничего плохого в том, чтобы быть зрителем спортивных или художественных мероприятий. Посмотреть на талантливого спортсмена или музыкального исполнителя – необычайно волнительно. В небольшом количестве это может придать интерес жизни, в то же время оставляя возможность найти обычные способы быть творческими. Вы можете поискать примеры для восхищения среди ваших членов семьи или соседей вместо абстрактного целого мира. Красота заключена в малом!

### *Знаменитость для всех*

Преувеличенное внимание, которое мы обращаем на знаменитостей, является частью современного упадка. Это нереально и избыточно. Безусловно, знаменитость всегда будет частью жизни, потому что она выражает потребность в мифе, в уровне опыта, выходящего далеко за пределы нормального и буквального. Мы смотрим на знаменитых людей «снизу вверх», как если бы они



были звездами галактики. Есть что-то небесное в этом поклонении звездным идолам. Но это несерьезно. Это скорее что-то напускное, нежели искреннее. Столетия назад люди ходили в храмы и видели образы и реальности, которые были по-настоящему небесными. Они почитали настоящих звезд в небе, а не метафорических в Голливуде.

Спросите знаменитостей, чего они больше всего желают, и они могут признаться вам в том, что им нравится быть в центре внимания, но они хотели бы большей приватности и обычной жизни. И знаменитости, и незначительности, будучи на разных концах спектра, нуждаются в определенном уровне простоты. Подлинное творчество находится не посередине, а в соединении обычного и особенного. Пропорции могут быть разными для разных людей, но зависание на одной стороне ни для кого не будет полезным.

Люди спрашивают: «Как я могу стать писателем?». Мой ответ прост: «Пишите». Гораздо важнее творить, чем быть творцом, в любом смысле этого слова. Творчество означает процесс творения, привнесения чего-то значимого в мир. Теолог мог бы сказать, что тот, кто творит, участвует в работе Создателя. Творение мира – это постоянный проект, и божественная часть в человеке – идея, которую очень ценили в Ренессансе, – заключается в том, чтобы вносить свой вклад в этот процесс. Если вы будете подходить к вашим усилиям незащищенными и неуверенными, ваше эго может стать у вас на пути, и вы больше сфокусируетесь на том, как быть творцом, а не на том, чтобы творить. Но все как раз наоборот. Начните с какой-нибудь обычной творческой работы и вы обнаружите, как это – быть творческим человеком. Смысл не в том, чтобы сделать вас звездой, а в том, чтобы придать вашей работе сияние и блеск, которые являются знаками божественного.

### *Творчество и дух ребенка*

Бессмысленно пытаться дать определение творчеству. Когда бы мы ни говорили о нем, наши миры наполнены архетипическими образами, которые держат нас. Каждый раз, когда мы говорим о себе как о творческих людях, мы выражаем миф о величайшем гении, великом успехе, сумасшедшем таланте. Нас также могут посещать фантазии о свободном ребенке. Мы можем думать о творчестве как об оригинальности, спонтанности или счастливых начинаниях. И за всеми этими идеями лежат воспоминания детства. Для того, чтобы творить из того, что есть, важно быть свободным от излишних влияний и привычек. Важно быть ребенком, смотрящим свежим взглядом на землю, полным удивления и вопросов, относительно неприрученным и свободным, желающим экспериментировать и, прежде всего, играющим. Важно обладать, как говорил мастер дзен, «умом новичка», духом ребенка, относительно свободного от культурного загрязнения.

Мы часто думаем об этом ребенке в полностью позитивных тонах и подчеркиваем его спонтанность и жизненность. Но ребенок также очень требователен, бестактен, несведущ и плохо адаптирован. Если вы собираетесь войти в контакт с глубинным ребенком, вам необходимо принять и хорошее, и плохое. Некоторым творческим людям нравится аспект игры, но как только они сталкиваются с темой трудной работы, они ведут себя как испорченные дети. Им нравится образ творческого человека, но они не получают удовольствия от сложной творческой работы.

В современной жизни мы, как правило, подавляем ребенка, потому что инфантильность наносит оскорбление особому типу эго, которым мы восхищаемся. Мы предпочитаем образованных, контролируемых, адаптированных и одинаковых людей, тех, кто научился вписываться в наши социальные цели, сформированные под влиянием капитализма. Мы определяем зрелость по этим параметрам и поддерживаем образовательную систему, которая подкрепляет эту философию. Наш недостаток вежливости во многом связан с подавленным ребенком, который бурно реагирует на жесткий запрос общества быть конформистом. Люди озлоблены и подавлены безрадостной жизнью, которую их заставляют вести, и они выражают свое разочарование, отказываясь от манер приличия и общительности, как будто они дети, которых никогда не учили, как вести себя в обществе. Наша современная социальная темная ночь отчасти связана с этим подавлением ребенка.

Мы подавляем, и мы идеализируем. Мы подавляем ребенка, насильно отправляя детей в религиозные и формирующие характер лагеря, исключая их из социальной жизни, помещая их в плохо оборудованные или лишаящие духовности школы, и требуя от них быстрого взросления за счет дополнительных уроков и ограничений на игру, и отдавая их няням и гувернанткам. Подавляя ребенка, мы держим беспокоящую нас человеческую душу и, в частности, ее детские качества вдали от стремлений взрослого. Мы также подавляем детскую душу, идеализируя и романтизируя детские ценности, которые мы воспринимаем как далекую цель во взрослой жизни. Но идеализация – это оборонительная стратегия и самозащита. Каждый хочет быть спонтанным и игривым, но очень немногие всерьез это реализуют.

Если ваши усилия быть творческими лежат в основе темной ночи вашей души, я бы посоветовал вам обратиться к вашему детству. Ваш дух ребенка может быть затерян в воспоминаниях вашего прошлого, и он может вернуться к вам, если вы воссоединитесь с этими воспоминаниями. Я встречал мужчин и женщин, которые жаловались на потерю творческой энергии и, как следствие этого, на общую потерянность и печаль. Они восстановили свой творческий потенциал совершенно конкретными способами – вернувшись в свой родной город, снова возобновив связи со своими семьями, готовя еду, которую они помнили с детства, и разрешив конфликты с членами семьи. Разрыв между вашим взрослым Я и духом ребенка может быть преодолен при помощи простых, конкретных вещей. Необходимо помнить о том, что детские качества, в которых вы нуждаетесь, будучи взрослым, связаны с вашим детством. Вам необходимо вернуть себе ваше детство и примириться с ним.

### *Кризис Юнга и открытие детства*

Когда Юнгу было далеко за тридцать, он прошел через главный переход в своей жизни, который проливает свет на тему восстановления ребенка. В своих воспоминаниях он называет это «столкновением с бессознательным». Он был вынужден оставить свою профессорскую деятельность и сфокусироваться на образах и эмоциях, которые приходили к нему и днем, и ночью. Его кризис произошел в начале Первой Мировой войны, в период очень интенсивной и всепоглощающей тревоги. Трудно сказать, было ли это темной ночью его души, но, вне всякого сомнения, это был период необычайного смятения и хаоса.

Биограф Юнга, Герхард Вер, описывает этот период как путешествие по ночному морю.

Юнг чувствовал, как почва уходит у него из-под ног, и он ждал какого-то знака внутренней помощи. В конце концов к нему пришло воспоминание детства, когда он в одиннадцать лет строил замки и домики из кубиков и камней. Это воспоминание было очень эмоциональным, и Юнг решил, что нужно отнестись к нему серьезно. Поэтому он снова начал играть с деревянными кубиками и камнями, построив модель маленькой деревни. Он делал эту «работу» после обеда и после приема всех пациентов. В своих воспоминаниях Юнг пишет о том, что он испытывал болезненные и унижительные чувства, возвращаясь к игре и ведя себя по-детски, но эта деятельность была очень важна для него. Позже он описал этот опыт так: «Маленький мальчик, которым я был, все еще находится рядом со мной и обладает той творческой жизнью, которой мне не хватает... Этот момент был поворотным в моей судьбе, но я уступил только после длительного сопротивления и с чувством смирения. Так как это было очень болезненно и унижительно – обнаружить, что единственное, что я мог сделать, – это играть в детские игры».

Юнг провел три года в этой неопределенности и бесплодности. Он говорил, что самым важным в тот период жизни было поддержание тесной связи с семьей и профессией, которое придавало ему чувство стабильности и укорененности. Он записывал свои сны и фантазии и обращал пристальное внимание на странные и сверхъестественные события, окружавшие его дом. Он описывает это как процесс раскрытия импульсов и вдохновения, а не предвзятой терапевтической программы.

Позднее Юнг чувствовал, что этот трудный период был самым плодотворным в его жизни, дав ему сырой материал, из которого возникла вся его последующая работа. Его усилия в то время научили его тому, как взаимодействовать с душой. Он цитировал алхимический текст, который использует знакомые слова: «Очистите темноту вашего ума». Катарсис. Он очищал свой беспокойный ум благодаря контакту со своим детством.

Этот сильный пример из жизни Юнга прекрасно иллюстрирует нашу тему хорошего контакта с детством как способа освободить дух детства. Творчество – не только про то, чтобы создавать удивительные изобретения или великие шедевры искусства. Творчество связано со способностью придавать форму своей жизни и возвращать свою душу. Дух ребенка играет важную роль в творчестве, не только как образ спонтанности, но как важная часть жизни, которая необязательно была счастливой или успешной.

Джеймс Хиллман говорит о том, что мы должны найти способ ни романтизировать, ни отвергать это детское качество души, ощущая одновременно и ее обещание, и ее стыд. Это очень важный момент: если вы не ощущаете какого-то стыда в более низком положении ребенка, как ощущал его Юнг, вы можете быть пойманы в идеализированное представление о ребенке, а не войти в контакт с самим духом ребенка. Чувство более низкого положения, которое часто сопровождает архетип ребенка, необязательно негативно. Оно может делать вас

более скромным и позволять вашей творческой энергии свободно течь без вмешательства эго, отчаянно стремящегося к славе и достижениям.

### *Потерянный ребенок*

В ранний христианский период и в период позднего Ренессанса была известна история человеческого «развития», которая отличается от нашей идеи эволюции. В их истории человеческая душа спускается через семь планет и получает отпечаток на себе от каждой из них. Чем ближе она подходит к земле, тем более человеческой она становится. Я представляю себе судьбу души нашего времени похожим образом. Различные этапы, через которые мы проходим, остаются с нами, откладывают отпечаток на нас, и по мере того, как мы постепенно воплощаемся в мире, мы становимся более и более сложными.

Вы являетесь суммой ваших этапов жизни и вашего опыта, и поэтому детство – это не что-то такое, что вы оставляете позади. Это часть вас, которая наиболее плотно вплетена в ткань того, кем вы становитесь. Юнг обнаружил для себя важность признания маленькой части своего детства и нашел в ней секрет всей своей взрослой жизни. Возможно сама цель его темной ночи заключалась в том, чтобы найти того одиннадцатилетнего мальчика.

Если вы не восстановите связь с определенными этапами вашего детства, вы можете обнаружить, что в вашей взрослой жизни не хватает этой части вашего личного мифа. Многие люди выглядят застрявшими на определенном этапе своей личной истории, и именно эта вторгающаяся часть личного нарратива встает на пути творческого существования. Их долгая темная ночь тесно связана с застреванием на определенном уровне развития.

У меня был родственник, который находился под сильным влиянием своей матери. Она не хотела, чтобы он вырос. Каждый раз, когда он думал о том, чтобы съехать от нее в попытках создать дистанцию между ним и ей, она внезапно заболела. Он всегда менял свои планы и оставался с ней. Насколько я знаю, эта модель поведения никогда не прекращалась, и над его жизнью витал дух трагедии. Он так никогда и не смог до конца стать зрелым. Он не позволял своей матери полностью доминировать над ним, и казалось, что иногда в его темноте бывали и светлые времена, но едва ли можно было сказать, что он жил творческой жизнью.

Сложно сказать, когда вы застреваете на определенной фазе развития. Одна из подсказок – обратить внимание на то, когда вы ведете себя инфантильно или, наоборот, по-родительски, особенно в крайних вариантах. Вы можете заметить, как я часто замечаю за собой, проблему во взаимоотношениях с родительскими фигурами. Вы можете отыгрывать отношение ребенка к родителю. Но такие модели обычно двойки и переворачиваются с точностью до наоборот. Так, вы можете одновременно быть очень строги и осуждающи в отношении себя и других. Когда вы наконец оставите позади борьбу с этой стадией ребенок-родитель, эти темы станут менее ощутимыми. Тогда вы сможете одновременно принимать критику и наслаждаться игрой вашего творчества.

Как показывают эти истории, вам постоянно дается выбор – жить или избегать жизни. Избегание жизни часто связано с решением жить в прошлом, оставаться в комфортной атмосфере привычных и знакомых моделей. Если бы вы могли выбрать новые возможности – которые являются видом творчества сами по себе – то вы бы не застряли в прошлом. Прошлое может быть ресурсом, как бьющий из под земли источник воды, оживляющий и питающий. Но оно также может быть и ящиком, который держит вас взаперти и вдали от жизни.

Так или иначе, есть большая разница между тем, чтобы быть застрявшим в прошлом и быть связанным с ним. Парадоксально, но быть фиксированным на прошлом означает отрицать его. Ранее я приводил примеры людей, восстановивших свою креативность, разумно и свободно вернувшись к людям и событиям своего прошлого. Два действия – быть творческим и находиться в отношениях со своим прошлым – поддерживают друг друга. Если вы сможете перестать бороться со своей историей и найти работающие способы быть связанными с ней, вы сможете быть открытыми новым возможностям. Но если вы заняты борьбой с прошлым, вы будете закрыты для настоящего.

Возможно, вы, как многие люди, были вынуждены слишком рано повзрослеть. Может быть, вы были самым старшим ребенком в большой семье, и от вас ожидали, что вы будете выполнять родительские функции. Когда вы стали старше, вы ощутили провал там, где должно было быть ваше детство. Вы никогда не проживали определенных важных лет жизни, и теперь вы чувствуете, что вам чего-то не хватает. Такая модель часто ведет к определенному типу хронической печали. У вас нет вашего опыта вечного детства, который мог бы принести вам радость и живость.

У меня у самого был такой опыт. Отправившись в духовную семинарию в самом начале подросткового возраста, я пропустил нормальное отрочество. За одну ночь мне пришлось стать взрослым, и давление было невероятно сильным. Сейчас я думаю, что такое обращение откинуло меня назад, и с того времени я страстно жаждал обретения детства. К счастью, я частично обрел его, когда у меня появились свои дети, но годами я ощущал печального ребенка, одиноко скитающегося по безлюдным закоулкам моей души.

У меня было немного снов о потерянных детях, но были повторяющиеся сны низко летящих самолетов, пытающихся избежать городских зданий идвигающихся по улицам и дорогам. В прошлом я интерпретировал эти сны как успешные способы заземления моей парящей души, но недавно я задался вопросом, а не символизируют ли эти сны дух ребенка, нуждающегося во взлете. Детские истории наполнены волшебными коврами-самолетами, воздушными шарами, летающими метлами и удивительными существами, живущими на планете. Я мог бы использовать часть этой воздушной магии.

Возможно вы, подобно мне, находитесь в замешательстве относительно того, ведете ли вы себя слишком по-детски или недостаточно по-детски. В себе я одновременно ощущаю и сильный идеализм, и потребность следовать правилам и делать людей счастливыми. Обычно я считаю себя *луэром*, если использовать здесь юнговский термин для духа юности. Но очевидно, что родитель и ребенок

до сих пор расщеплены во мне, и мне нужно быть больше похожим на ребенка в моих взрослых занятиях и более серьезным в отношении моих детских качеств. Вы можете более внимательно посмотреть на ваши модели поведения, чтобы понять, как поживает ваш ребенок. Когда вы будете более открыто и разумно принимать ребенка в себе, ваша творческая энергия может быть освобождена. Ребенок, конечно, является не единственной дорогой к творческой жизни, но для многих людей он играет важную роль. Особенно критическим это становится в период темных ночей, связанных с творческим самовыражением. Возможно, в темноте вы ищете вашего потерянного ребенка.

### *Воскрешая ребенка*

Многие люди живут в эмоциональной темноте, потому что они никогда по-настоящему не наслаждались духом ребенка в своих слишком серьезных жизнях. Ребенок бездомно бродит в жизни многих взрослых, плененных психологией «внутреннего ребенка» и книгами и фильмами детских фантазий, таких, как истории Гарри Поттера или фильмы Диснея. Современное общество, такое взрослое и сложно устроенное, так занятое работой и такое серьезное, стремящееся все знать, потеряло большую часть своего детства. Вместо того, чтобы играть активно и серьезно, мы позволяем другим людям развлекать нас, и вместо того, чтобы получать удовольствие от сильного чувства общности, мы в высшей степени зависим от наших электронных связей.

Вы должны найти свой собственный путь к детству. Это может быть что-то довольно простое, но значимое для вас. Одна из моих клиенток оживила свое детство, готовя суп по старому семейному рецепту. Другая обрела свое детство, простив свою мать за предательство. Во мне каким-то таинственным образом начинает пробуждаться ребенок, когда я нахожусь в Италии или Ирландии, как будто «старый мир» становится домом моему самому глубокому переживанию детства и позволяет этому переживанию проявиться. Другие обретают детство, позволяя себе снять ответственность за какие-то области своей жизни, например, выделяя время исключительно для себя, наслаждаясь «запрещенной» едой и читая для удовольствия.

Своим примером с деревянными кубиками Юнг показал, как заново воссоздать мир, в котором вы живете, став творцом при помощи игрушек и простых предметов. Строя деревню из деревянных кубиков, он играл роль божественного создателя, и это разыгрывание стало толчком к его собственной творческой жизни. Иногда молодые люди обустроивают свои дома и растят своих детей так, как их собственные родители и представить себе не могли. Таким образом они воссоздают Вселенную. Некоторые живут в экзотических местах или зарабатывают на жизнь способами, противоположными ценностям своей родительской семьи. Есть очень много вариантов символического творения космоса.

Гераклит сказал: «Жизнь – это ребенок, играющий в шашки. Жизнью управляет ребенок». Еще одним прекрасным образом, выражающим эту мысль, является лежащий в яслях младенец Иисус, к которому с дарами приходят волхвы, а ангелы возвещают его рождение. На Рождество большинство людей почитает архетип ребенка, который воспринимается как появляющийся в конце длинной темной ночи свет. В Индии великий бог Кришна почитается как божественный

ребенок, и люди радуются его шалостям и его неудержимому эротизму. В Древней Греции истории младенца Гермеса всегда были очень развлекательными и оживляющими. Этот бог стал проводником душ, он указывал, каким путем идти по жизни.

Вы должны каким-то образом воскресить дух ребенка так, чтобы он был полностью совместим со взрослой, зрелой жизнью. Он должен углублять вашу зрелость, а не стоять на пути к ней. Этот необычайно тонкий, благотворный дух ребенка очень далек от буквальной инфантильности и неразумной эмоциональности, которая является ее симптомом. Этот дух придает цвет и тон всей вашей жизни, но не управляет ей. Есть большая разница между стареющим человеком, отчаянно пытающимся выглядеть молодым, и тем, кто стареет, сохраняя благодать юного духа.

Над Гленном Гульдом часто смеялись из-за его стиля игры на фортепиано, который не соответствовал ожиданиям большинства. После концерта в его родном городе Торонто одна газета опубликовала: «В течение всего концерта он беспечно держал свою левую ногу на колене правой». Легко представить, как ребенку во время урока говорят то же самое. После представления в Питцбурге обозреватель написал: «Появление новых лекарств и витаминов может излечить эти личностные отклонения, как столетия назад изгоняли демонов из ведьм». Дух ребенка, живущий в Гульде, проявился, когда он начал разрабатывать и ставить музыкальные пародии, одеваясь как известные скандальные личности, например, сэр Хамфри Прайс-Дэвис, очень помпезный музыковед. Как часто и происходит, провокативный юмор Гульда уравновешивался его сильным педантизмом и депрессией.

Психология иногда создает впечатление, что вы должны найти сочетание ребенка и взрослого в своей личности. Но пример Гульда показывает, что, возможно, лучшим вариантом будет уделить полное внимание обеим сторонам личности, но не в одно и то же время. В разных ситуациях Гульд мог быть то очень самоуверенным музыкантом, то комичным ребенком.

Джеймс Хиллман однажды во время публичной дискуссии отметил, что современное западное эго является не простой функцией, не просто способом управлять жизнью. За ним есть более глубоко лежащий миф и образ, и он Сатурнианский. Он означает способность к богатому воображению, сложным умениям и глубокому искусству. Но одновременно он же означает депрессию и ограничение. Это эго старого человека, которому тяжело оценить стиль ребенка. У него есть свой вид творчества, но это не дух ребенка.

Поэтому вы можете столкнуться с тем, как трудно в современном мире быть творческим через дух ребенка и одновременно быть принятым другими. Игривость не особенно укоренена в современном отношении к жизни. Считается более важным усердно работать и мудро распоряжаться своим временем. Но смотря на это послание с точностью до наоборот, вы можете перевернуть его содержание: проводите свое время игриво и не тратьте понапрасну слишком много времени на то, чтобы быть мудрым.

### *Быть ребенком*

Когда бы вы ни пытались привнести в жизнь творческий дух, подобный духу ребенка, вы никогда не сможете сделать это идеально. Временами вы будете выпадать из духа ребенка в инфантильность. Как говорят юнгианские психологи, вы никогда не сможете иметь что-то хорошее без тени. Но есть еще один риск выпадения – от счастливого ребенка к обиженному, депрессивному ребенку. Есть особый тип темной ночи, имеющий отношение к ребенку, который не может получить того, что он хочет, или чей дух был загнан и подавлен.

Таким примером может стать английский композитор Питер Уорлок, настоящее имя которого Филип Хезелтайн. Он сочетал свой интерес к оккультизму со страстью к английской народной музыке, создав небольшое количество очень творческих и трогających душу музыкальных произведений. Но он все время сражался со своей музой, сомневаясь в своем таланте и переоценивая работу своих современников. Его друг Д.Г. Лоуренс проливает свет на основную проблему Уорлока: «Он кажется пустым, несозданным, еще не рожденным, как если бы он был только отголоском прошлого». Сам Уорлок говорил: «Только внутреннее развитие души имеет значение... Я годами был на безнадежно неверном пути, полностью одурманенный алкоголем, слепо бредущим наощупь в темноте в поисках того, о природе чего я не имел никакого представления». В тридцать шесть лет Уорлок покончил собой, отравившись газом в своей квартире.

Его слова о неведении и блуждании в темноте показывают, что ребенок внутри него не поддерживал его взрослую жизнь. Он был очень умным и одаренным человеком, чьи достижения признаются все больше и больше. Но он так никогда и не смог повзрослеть. Он был захвачен другим композитором старше его, Фредериком Делиусом, который был его наставником и его моделью, но эти отношения были односторонними, что является еще одним признаком инфантильности. Уорлок потерял связь со своим собственным внутренним гением, став полностью преданным известному композитору. После смерти Уорлока жена Делиуса написала: «Я постоянно вижу перед собой красивого, милого, необычайно умного и артистичного мальчика лет двадцати – и эту трагическую фигуру ранним утром, в наполненной газом комнате, с прижатым к стене лицом». Ее единственное воспоминание содержит образ юности и предельного знака темной ночи.

Может быть, на примере Уорлока мы можем лучше понять необходимость быть одновременно и подобным ребенку, и взрослым. Возможно, нам необходимо трансформировать игривые привычки в более живой и реальный дух ребенка, который не доминирует и не ослабляет нашу личность. В жизни Уорлока есть также намек на то, что депрессия может быть преобразована в духовную темную ночь, которая служит душе. Его друзья видели трагедию его жизни, но он оставался буквально застрявшим и фиксированным на своей юности. Подлинная темная ночь души могла бы помочь ему. Вместо этого он избегал серьезности своей жизни, пока не стало слишком поздно. Есть существенная разница между тем, чтобы столкнуться лицом к лицу с темнотой, которая захватывает вас, и просто позволить ей взять власть над вами и разрушить вас. Идея заключается в том, чтобы прочувствовать ее эмоционально и умственно, а не чтобы быть буквально разрушенным ею.



### *Духовность и творческая жизнь*

В широком смысле, творчество означает быть тем, кто вы есть, находить слова и образы для ваших мыслей и чувств, переводить вашу внутреннюю жизнь во внешние формы, будь это сад, картина, стихотворение, дом, ребенок или образ жизни. Вы можете быть творческими духовно – молясь, медитируя и практикуя религиозные обряды. Вы можете быть творческими, когда проявляете ваше остроумие, когда заботитесь о своей семье и друзьях или когда вы путешествуете.

Творчество – это процесс создания жизни и мира. Оно нуждается в мужестве экспериментировать, противостоять обществу и быть эксцентричным, развивая свой собственный личностный и жизненный стиль. Возможно, вам необходимо найти те формы самовыражения, которые больше всего вам подходят, формы, которые другие люди могут не понять и не оценить. Возможно, вам необходимо научиться жить символически. То, что разговаривает с душой, может иметь, а может и не иметь смысла в практическом мире.

Французский психоаналитик Юлия Кристева говорит о том, что необходимо провести четкое разграничение в вопросе депрессии, что мы должны найти язык и образы, которые будут «освещающим противостоянием депрессии, а не нейтрализующими антидепрессантами». Необходимо найти способ противостоять вашей тяжести, не отрицая и даже не избегая ее. Смысл не в том, чтобы нейтрализовать вашу печаль, а в том, чтобы найти способ не уступать ей. Это очень принципиальное отличие.

Предложение Кристевой сродни идеям представителя эпохи Ренессанса Марсилио Фичино, который предлагал радикальное использование образов – картин, скульптур, подвесок. Их нужно очень аккуратно изготовить из материалов, которые соответствуют вашему настроению, и украсить их теми орнаментами и изображениями, которые соответствуют тому, через что вы проходите. Он предлагает способ противостоять депрессии, но эти способы не являются антидепрессантами. Молитва и ритуал могут также противостоять депрессии, не становясь при этом его врагами. Иисус молится: «Отец, да минует меня чаша сия. Впрочем, пусть будет не как Я хочу, но как Ты» [Мат.26:39].

Фичино рекомендовал слушать сатурнианскую музыку, когда вы находитесь в депрессии. Такой подход поможет противостоять вашей депрессии, не подавляя ее. Другая возможность – просто быть грустным, когда вы чувствуете грусть, сдаться печали и найти комфортное для вас место для уединения, нарисовать вашу печаль или написать о ней, признать ее открыто, когда люди будут спрашивать о вашем состоянии. Я обнаружил, что когда моя мать умерла и люди выражали свои соболезнования, я мог прислушиваться к тому, что они говорят. Люди были искренними и открыто выражали свои чувства. Я мог легко войти в разговор, который они начинали своими простыми словами, и разделить с ними глубокое чувство печали, которое было в нас всех. Это может казаться очевидным, но это чрезвычайно деликатный способ войти постепенно и более серьезно в настроение. Это продепрессивное действие, которое не потакает эмоциям, а позволяет им стать глубже.

Духовное видение очищает темноту. Оно превращает страдание в стартовую точку и в средство, позволяющее увидеть вещи по-новому. Творчество начинается с нового видения, которое проникает в статус кво. Это жизнь, которая движется вперед. Вы выходите за пределы того, где вы были в ваших мыслях, чувствах и фантазиях, и движетесь к неизведанному. Жить творческой жизнью не означает все время создавать будущее, это означает возвращать ту жизнь, которая есть здесь и сейчас. Вы чувствуете радость, потому что вы нашли что-то, в чем есть жизнь. Ваша душа пробуждена, и в вас сияет божественная искра.

Но если вы хотите быть творческими, вам нужно полностью проживать все, что есть. Вы должны принять темные ночи отчаяния вместе с яркими днями успеха. Вы должны выдерживать критику и неудачу. Вы должны усердно работать и оставаться открытыми вашей музе. Если вы придете в ту точку, в которой вы ежедневно сможете проживать темноту, вы сможете по-настоящему ощущать счастливые моменты, которые удерживают вас в жизни. Вы должны найти оживляющую повседневность, которая содержит в себе и свет, и темноту, подобно тому, как естественные природные ритмы включают в себя и день, и ночь. Вы можете организовать свою повседневную жизнь так, чтобы она включала время для темноты и время для обычных дел. Обычное делает человека скорее скромным, нежели униженным, и более продуктивным, нежели тревожно-подвешенное состояние иллюзии величия.

Работайте не только когда у вас хорошее настроение. Позвольте темной ночи уходить и возвращаться, но продолжайте делать свою работу. Игорь Стравинский говорил: «Даже когда я не чувствую себя в настроении работать, я сажусь за работу как обычно. Я не могу ждать вдохновения». Он любил цитировать Чайковского, который говорил, что сочинение музыки подобно изготовлению обуви. В этом смысле, это была работа.

Творческая работа – это смелая попытка быть подобным Богу. Она может подвести вас к самому краю человеческих возможностей, где пейзаж настолько темный, как ночное небо. Вы можете не знать, куда вы идете и что вы делаете. Вам нужна вера и дух приключений, которые дают возможность человеку чувствовать себя в темноте как дома. Как дитя Сатурна, вы обладаете темнотой и способны проявить себя наилучшим образом в период, когда эмоциональный и интеллектуальный свет становится совсем слабым. Вы взрослый человек, но вы также и ребенок, открытый благодати жизни – возможности взростеть, экспериментировать, играть и получать удовольствие от всего, что жизнь вам предлагает, понимая, что ночь является временем перехода и нового рождения. Быть создателем означает быть созданным.

## **Глава 10**

### **Темная красота**

Красота питает душу, она способна пробудить ее и привнести в нее жизнь так, как не способно ничто другое. Красота – это глубинный ответ на значимые и

ошеломляющие дары жизни. Она останавливает нас и дарит нам обещание наслаждения. Но если у вас нет души, вы даже не сможете разглядеть прекрасное за толстым слоем практичности и плотным покровом вашего собственного эго. Все ваши чувства и все ваше воображение должны быть открыты появлению красоты. Упустить эти мгновения – все равно что остаться без еды.

Каждому знакома красота лунной ночи, особенно когда лунный свет отражается на блестящей поверхности воды. Это чистая темная красота ощущений. Но менее буквальная темнота также может быть красивой. Фильмы 30-х и 40-х годов в жанре нуар, с ночными сценами и смутными, неясными очертаниями декораций, передают эту атмосферу темной ночи души. Картины Люсьена Фрейда, Фрэнсиса Бэкона, Фриды Кало и многих других художников изображают темную сторону жизни и придают ей некую особую очаровывающую красоту. Даже странные истории Маркиза де Сада, Бодлера и По, пугающие и дьявольские, обладают своей притягательной силой. Темная сторона жизни служит вдохновением для красоты, посвящая нас в знание того, что в темных ночах души, болезненных и терзающих, может быть своя привлекательность.

Я видел особую красоту в лицах пациентов в терапии, борющихся, депрессивных, потерянных и несчастливых. Мужчины и женщины, о которых я пишу в этой книге как о свидетелях темной ночи, открывают нам необычайную красоту своего мужества, веры и видения, как, например, Ингмар Бергман в своих фильмах, наполненных темными ночами. Вы можете воспринимать Бергмана как депрессивного человека из-за постоянства его темноты, но вы не можете избежать красоты его образов и сцен. Красота в моих пациентах исходила из их печального состояния и их упорного мужества. По мере того, как развивалась их человечность, я чувствовал, что они становятся все более красивыми.

Из тюрьмы Оскар Уайльд писал: «Теперь я вижу, что скорбь, являясь наивысшей эмоцией, на которую способен человек, является одновременно образом и испытанием всякого великого искусства». Не все великое искусство возникает под влиянием темноты, которую мы исследуем, но многие произведения искусства зарождаются именно из нее. Верно и обратное: жизнь часто обретает красоту в периодах испытания и уныния. Сама глубина вашего чувства проводит вас в место, где начинают действовать стиль и форма. Вы можете внезапно стать красноречивым и, по крайней мере, говорить от сердца так, что в ваших словах проявится необычайная сила. Когда вы достигнете ваших самых глубинных ресурсов, вы сможете открыть красоту вашей жизни и личности.

Ранее я уже упоминал, как во время болезни моей матери мой отец, брат и я начали разговаривать друг с другом совсем иначе. В наших встречах и словах появилась новая ясность и честность, которая воплотилась в особом роде красоты. Мой отец сейчас говорит, что похороны моей матери были такими красивыми благодаря тем встречам и беседам. У меня нет сомнений в том, что наше прощание с довольно обычной и в то же время необычайно чувствительной женщиной было укоренено в красоте отношений в ее семье.

Искусство фотографии прошлого столетия показало, как сильно трагические темы усиливают красоту образа. Когда мы видим фотографии детей во время войны,

умирающих пожилых людей, город, сметенный торнадо или ураганом, голодных и беззащитных детей, то эти фотографии сжимают наше сердце так, как ничто другое. Вы не можете отделить красоту от трогательной души чувствительности. Есть путь, в котором раскрывается человеческая жизнь: ее трагедии внезапно открывают нам ее красоту.

Люди часто спрашивают, как жизнь может быть хорошей, как может существовать Бог, если частью этой жизни и этого Бога являются трагедии. Возможно ответ ускользает от них, потому что они ищут логику. Им нужно рассмотреть красоту человеческой жизни как важную ценность. И тогда они смогут начать понимать роль трагического и видеть, как страдание может стать искуплением. Несчастья, неудачи и несовершенства придают жизни ее очертания и делают ее уникальной, они становятся важным ингредиентом красоты.

### *Красота восстанавливает душу*

Скорбь переключает ваше внимание с активной жизни на те вещи, которые для вас наиболее ценны. Когда вы проходите через период тяжелой потери и невыносимой боли, вместо размышлений о личном успехе вы думаете о людях, которые наиболее значимы для вас, и о глубинном устройстве вашей жизни вместо отвлекающих гаджетов и развлечений. Вы становитесь более открытыми красоте вашего мира, приносящей облегчение в период страданий. Красота всегда присутствует, но обычно мы не замечаем ее из-за наших приоритетов и нашей поглощенности другими вещами.

В терапии то, как человек разговаривает и ведет себя, может со временем меняться. Сначала женщина приходит со слезами, обвинениями и яростью. Позднее это превращается в утонченные истории и глубокие чувства. По мере того, как ей открывается иное видение, меняется и ее язык. Глубина восприятия часто ведет к красоте выражения. Стихотворения, рисунки, истории – все они становятся более эстетически интересными для нее из-за большей утонченности ее мыслей и чувств. У людей в терапии часто появляется опыт, который я описывал в примере про мою семью, когда умерла моя мать, – открытие нового, более честного и прямого способа говорить.

Каждый час терапии я фокусируюсь на сне или воспоминании, частично из-за подлинности и эмоциональной силы образов, которые почти всегда невероятно красивы, даже когда описывают неприятные и пугающие события. Хорошо выбранная история или сновидение могут не решить саму проблему, но они вносят порядок в хаос. Темные ночи так болезненны, потому что они часто хаотичны. Кажется, что в них нет никакого смысла, и туман, окружающий человека, может оставлять его с чувством полной потерянности. Прекрасный, пусть и непонятный разуму образ может принести небольшое облегчение благодаря подлинной силе красоты.

### *Красота в страдании*

Мы уже обсуждали, с различных точек зрения, важность слов и образов, которые вы используете для описания вашего опыта. Очень важно, чтобы они подходили к вашей ситуации и соответствовали вашим переживаниям. Как и многие, вы можете читать о других людях, которые прошли через опыт, похожий на ваш, и

пытаться взять их язык и их решения. Поскольку в масс-медиа часто используются профессиональные психологические термины, многие люди сегодня могут свести сложность своей жизненной ситуации к таким проблемам, как созависимость или заниженная самооценка. Но все это культурные особенности сегодняшнего времени, болезни дня, и хотя они могут вполне убедительно объяснить каждую проблему человека, они слишком просты по сравнению с тонкостью и сложностью человеческой жизни. Вам нужны собственные слова, собственная поэзия и ваш собственный конкретный диагноз.

Разговаривая со страдающими людьми, я часто использую язык их снов или фраз, которые возникают из их искренних попыток описать свой опыт. Женщина говорит: «То, как люди вокруг меня обычно ведут себя, часто сжигает меня». И тогда мы говорим о ее «огне». Мужчина говорит, что чувствует себя так, как будто он заехал в темный тоннель в своей работе. И тогда мы обсуждаем его «тоннельный комплекс».

Как у терапевта, у меня есть много воспоминаний (жаль, что нет фотографий) людей в тяжелые периоды жизни. Я не хочу романтизировать их страдание, но оно наделило их особой красотой. Они вышли из-под вуали своего комфорта и проявили себя более открыто. Их слова были очень живыми и лишенными притворства. Их истории обладали особой ясностью благодаря сильным чувствам. Они знали, что если они хотят испытать облегчение, им придется быть честными и открытыми.

В терапии человек остановится на выражении, которое будет лучше всего схватывать ядро его опыта, или на определенном сне, который будет месяцами отражать направление его внутреннего движения, удерживая в себе сложное сочетание событий и эмоций. Женщине снится, что она растерянно стоит на верхнем этаже дома, находящегося на раннем этапе строительства. Спустя месяцы она возвращается к этому образу: «Там я сейчас и нахожусь, – говорит она, – еще не отстроенная и ошущающая головокружение от незнания того, кто я и кем я стану». Образы врезаются нам в память и становятся нашим личным произведением искусства.

Такой образ может стать началом эстетического развития в процессе исцеления. Вы нуждаетесь в образах, иначе у вас будут только сырые эмоции и бессвязные идеи. Образы придают телесность вашему опыту и позволяют вам размышлять над ним. Чем более сильным и точным будет образ, тем более успешным будет взаимодействие с вашим опытом.

Темная ночь души не просто сумбурна и хаотична, но и пугающа. Хорошие слова и образы могут обеспечить какой-то комфорт. Иоанн Креста использовал поэзию, чтобы трансформировать тревожащий опыт темной ночи в позитивные и ясные образы. Почему он просто прямо не говорил про свое видение темноты? Очевидно он понимал, как важно ценить не только содержание, но и форму. Как много поэтов и художников воплотили свои мучения в образах, которые очень близки к бессмертию? Есть один ответ на заданный нами ранее вопрос о том, почему страдает художник: плоская, спокойная жизнь обычно не раскрывает всю красоту человеческого существования.

Недавно я беседовал с женщиной, разбирающейся в мировых религиях и интересующейся наукой. «Стоит отметить, – сказала она, – что религия традиционно преподносит свои учения о божественном и мистическом в прекрасных образах: в великих церквях и храмах, в искусной каллиграфии и плетении книг, в удивительной музыке, в пробуждающей душу поэзии и в трансцендентных ритуалах. Наука, с другой стороны, фокусируясь на рациональном и познаваемом, не может в полной мере оценить красоту природы. С точки зрения практического ума прекрасное второстепенно, как второстепенна и душа».

Способ, благодаря которому наука смогла бы приблизиться к религии, то есть к исцелению расщепления в человеке между его высшими ценностями и обычным разумом, заключен в том, чтобы придавать больше значения прекрасному. Чувство прекрасного в природе сможет вдохновить нас не только на то, чтобы понимать природу, но и чтобы уважать ее. Красота всегда находится рядом с ученым, но его внимание сосредоточено на других вещах – на классифицировании, изучении структур и поведения и использовании научного знания для технологического прогресса.

К счастью, художники часто находятся вблизи научного развития, и благодаря им у нас появляются невероятные фотографии земли из космоса, но представьте себе, чтобы космонавта отправили в космос с единственной целью – сделать эти фотографии! Это бы означало радикальный поворот к культуре души от культуры героя. Фотографы особенно внимательны к природной красоте, а режиссеры часто выводят в мир спрятанную красоту, которую обычный человек редко замечает.

#### *Воплощение боли в искусстве*

Мы увидели как, в своем последнем письме, написанном в период тяжелой болезни, Джон Китс отмечал, как тяжело воплотить свой опыт в стихотворении, и все же он смог написать необычайно проникновенное письмо, найдя для своего состояния подходящую форму. Письма всегда становились основой для его самых глубоких мыслей и части его самой изящной прозы. В более радостные дни он написал своему другу Бенжамину Бэйли слова, которые вдохновляли меня во время всей моей работы: «Земное счастье, которое мы испытаем в жизни, непременно повторится вновь и будет еще более прекрасным. Но эта судьба ожидает тех, кто способен в полной мере насладиться чувственными переживаниями, а не стремиться жадно, подобно тебе, к Высшей Истине». Очевидно, что для Китса Рай воплощает более глубокое телесное удовольствие от жизни и не является абстрактным или бесплотным, как некоторые люди о нем говорят.

Вы можете использовать любую форму выражения, которая вам подходит. Все мы в широком смысле являемся поэтами в наших жизнях, но у каждого из нас есть своя собственная форма, которая нам кажется правильной и подходящей. Моя жена делает эскизы и рисует. Я пишу и играю на музыкальных инструментах. Но вам необязательно быть писателем или художником для того, чтобы выразить вашу тревогу. Вы используете слова каждый день. Вы всегда можете найти наиболее существенные слова, которые приводят вас к осознанности. То, как вы разговариваете со своим другом, может быть вашим искусством.

Сегодня существует особая область, которая называется «терапия поэзией», основанная на признании того, что аккуратно подобранные слова способны исцелять. Образы помогают сделать эмоции, воспоминания и события более ясными. Они могут связать прошлое с настоящим и создать особое восприятие хронического страдания. Понимание того, через что вы проходите, может быть очень важным. Зачастую наш язык слишком техничен, механистичен, переполнен медицинскими и психологическими терминами, но при этом совершенно не отражает наш реальный опыт. Поэтическая речь более личная, и она более тонко и точно передает наше состояние.

Некоторые психотерапевты верят, что непосредственное выражение сильных эмоций является важным шагом на пути к освобождению от болезненных воспоминаний и заблокированных эмоций. Безусловно исцеление требует выражения глубоких и подлинных чувств. Но хорошие слова или хорошая история проводят вас гораздо дальше к уровню смысла, который делает опыт человечным и живым. Сегодня большинство людей ищет объяснений или лечения, обычно от эксперта. Но совет эксперта может быть очень далеким и безличным, не связанным с вашим конкретным опытом, это не то, что вы сами открываете для себя в процессе исцеления.

Более формальным образом, арт-терапевт помогает трансформировать страдание в образы, которые исцеляют, но мы все можем пробудить художника в нас самих для этой цели. В начале своей книги о своем опыте заложника в Лебаноне, Брайан Кинэн говорит о том, что его писательский труд является «процессом абреакции (*высвобождения подавленного, повторного переживания*) в художественной форме, одновременно и терапией, и исследованием... Это было частью процесса исцеления». Абреакция представляет собой снятие напряжения благодаря самораскрытию и инсайту. Тексты Кинэна полны инсайтов, и когда читаешь его книгу, то чувствуется, что по мере написания автор делает открытия о своих чувствах и поведении. Его искусство и его самонаблюдение становятся единым актом исцеления. То, что он хорошо пишет, важно. Хорошее искусство направлено непосредственно к душе и выполняет свою работу исцеления.

Вам необязательно писать книгу, но вы можете снова и снова рассказывать свою собственную историю. Со временем вы сможете рассказывать ее все лучше и лучше, и ее подлинная красота сможет вам помочь, связав вас с другими людьми в вашей жизни. Вы сможете открыть неожиданное удовольствие в эстетике ваших мыслей и слов, и это сможет также помочь вам погрузиться глубже в себя в поиске новых инсайтов и слов. Красота тесно связана с любовью и удовольствием, которые побуждают человека выражать себя с помощью прекрасного.

На уровне общества, художники во всех медиа помогают людям размышлять над социальным и культурным опытом. Так, например, сильные фильмы о войне во Вьетнаме помогают нам разобраться в нашей истории и сохранить память о тех событиях. Многие американцы были поражены красотой писем в период гражданской войны, которые собрал и обнародовал режиссер Кэн Бернс. Простое повседневное искусство, как и великое мировое искусство, которое создается одаренными и сознательными художниками, играет важную исцеляющую роль в жизни общества.

### *Образ и память*

Опыт красоты связан не только с удовольствием, но и с силой образа, придающего упорядоченность и проясняющего вашу ситуацию. Джон Китс, мастер в понимании связи между искусством и истиной, говорит о поэзии, что она «должна поражать читателя отражением его собственных самых возвышенных мыслей, становясь своего рода воспоминанием». Это применимо не только к художнику, пытающемуся отразить универсальные человеческие эмоции и переживания в образе, но и ко всем нам, ищущим подходящего слова, изображения и звука, чтобы придать форму нашему сырому материалу.

В темные периоды жизни вы нуждаетесь в образе, который был бы настолько близок вашим самым глубинным переживаниям и самым высоким мыслям, что он был бы похож на ваше собственное воспоминание, вызывая ощущение déjà vu. Вот почему беседа является главным процессом в терапии, речь исцеляет. Вы говорите и говорите, надеясь найти язык, который связал бы ваши чувства и мысли таким образом, чтобы пришло облегчение. Каким-то образом сырой материал трансформируется в образ, становящийся посредником, он обновляет ваши чувства, даже если при этом практически не дает никакого понимания.

Тем же образом песни, стихотворения и фотографии способны собрать воедино смутные и неясные чувства потерянности и отчаяния и подарить вам луч надежды. Так, известная песня «Великая благодать» («Amazing Grace») помогла многим людям увидеть свет в самые темные часы жизни, и неудивительно, что фильм «Жизнь прекрасна» («It's a Wonderful Life») так популярен в период Рождества. Гимн «О священная голова» («O sacred head», в русском переводе известен как «На древо вознесенный»), который И.С.Бах использовал в «Страстях по Матфею», всегда соединяет меня с моей печалью, но в то же время окрыляет меня своей чистой красотой.

В 1480х годах Марсилио Фичино глубоко исследовал этот вопрос и написал о том, что в моменты глубокой печали мы должны «стать преданными» источнику нашей боли. Сначала для облегчения вы можете захотеть больше общаться с друзьями и погрузиться в рабочие дела, но затем придет серьезная работа: преданность тому, что происходит в вашей душе. Фраза, которую он использовал, *in tota mente se confero*, означает «обращаюсь к себе всем своим умом». Вот почему для нас так важно иметь художников, которые могут исследовать наши трагедии и наши безумства и подарить нам сильные истории, фильмы, картины и фотографии, которые способны глубоко погрузить нас в ощущения горя и страданий. Пройдя с непоколебимой верой и мужеством через этот опыт, сосредоточенными и внимательными к внутренним процессам, мы можем стать лучше и выйти из нашей депрессии другими людьми. Темная ночь почти всегда обладает этими двумя качествами: сосредоточенностью и вниманием.

### *Путь гомеопатии*

Мы уже говорили о том, чтобы рассмотреть возможность «идти рядом» с темнотой, а не бороться с ней. Я использую слово «гомеопатия» не в строго медицинском смысле, а как своего рода отклик. Буквальное значение этого слова «подобное страданию». Гомеопатическая медицина использует малые дозы веществ, которые в больших дозах могут вызывать симптомы жалоб. Современная медицина по большей части аллопатическая, что означает борьбу с проблемой, она использует вещества, которые борются с причиной симптомов.



Выбрать подход гомеопатии применительно к душе означает иметь дело с темной теми способами, которые соответствуют самой темноте. Не только медицина аллопатическая, но и часто люди сами занимают аллопатическую позицию в отношении душевных страданий. Они пытаются подбодрить печальных и скорбящих людей. Им нравится видеть, как люди берут себя в руки после трагедий. Они ценят позитивное отношение и позитивное мышление. Они хотят пролить свет на всякую тайну. Все это в отношении темной ночи души является аллопатическим.

Гомеопатическая альтернатива заключена в том, чтобы войти глубже в темноту и проявить уважение к ней, используя средства, соотносящиеся с темнотой. «Подобное лечится подобным» – так говорили врачи в древности. В этом процессе образы играют важную роль, будь это определенные образы искусства и сны, или какие-то эпизоды жизни, рассмотренные как образы. По-видимому, то, что происходит с нами в период темных ночей, нам необходимо. Мы нуждаемся в изменении. Образы помогают разглядеть направление того, как нам необходимо измениться и что должно произойти.

### *Музыка и меланхолия*

Если мы страдаем от плохого настроения, мы можем попробовать обратиться к образам, которые смогут погрузить нас глубже в это состояние. Например, упомянутый ранее Терри Уэйт, находясь в заложниках, читал книги о рабстве. В некоторых случаях цель образа заключена в том, чтобы глубже погрузить нас в то состояние, в котором мы находимся. Каждый год в Страстную пятницу я слушаю «Страсти по Матфею» И.С.Баха. Печальная музыка помогает мне глубже погрузиться в мои размышления о распятии.

Мне вспоминается множество примеров «гомеопатического» искусства в классической музыке. Джон Доулэнд, известный английский лютнист и композитор, написал пьесу под названием «Semper Dowland Semper Dolens» («Всегда Доулэнд, всегда скорбящий»), которая является частью серий пьес для виолы, известной как Lacrimae, или Слезы. В этой серии он использовал ряд четырех опускающихся нот, на фригийский лад, который является шкалой, вызывающей грусть из-за своего невероятно меланхолического тона. На заглавной странице он пишет: «Если Удача не осчастливила вас, вы либо впадаете в гнев, либо плачете». Доулэнд был меланхолическим человеком, живущим во времена, посвященные Меланхолии.

«Адажио для струнных» Сэмюэла Барбера – шедевр двадцатого века, который вызывает напрямую к меланхолическим чувствам и в полной мере отражает динамику горя и печали. Это произведение часто используется на похоронах и поминках, и оно было первым в моем списке, когда я делал музыкальную подборку тех произведений, которые наиболее сильно вызывают к душе. Интуитивно люди, которые могут знать или не знать многого о классической музыке, сразу почувствуют силу меланхолии в сочинении Барбера. Для многих песня «Amazing Grace» («О, благодать», или «Изумительная благодать») обладает такой же силой.

Сознательно или нет, но печальные мотивы Доулэнда являются прекрасным примером предложения Марсилио Фичино, сделанного двумя столетиями ранее, относительно того, как справляться с сатурнианскими настроениями. Сегодня вам

часто говорят оставить позади ваше настроение и включиться в поток жизни. Но искусство понимает, что печаль и сожаление могут дать вам глубину и характер. Когда вы слушаете сильную, меланхолическую музыку или созерцаете вызывающее печаль произведение искусства, вы переключаете ваше внимание от простых ощущений на внутренний смысл вашего настроения. Вы образовываете себя в отношении ваших чувств, так что в конечном итоге вы не просто оставляете их позади себя, но приобретаете нечто ценное после этого опыта – более глубокое знание природы этих чувств.

Что касается меня, то в такие периоды я предпочитаю сочетать мою ежедневную работу с прослушиванием музыки, например, Доуланда, или Вилли Нельсона, поющего «Blue Skies» («Голубые небеса»), или Лайтнина Хопкинса, рождающего прекрасный блюз из-под своей гитары. Есть что-то сладкое, уютное, убаюкивающее и одновременно сильное в этих и других музыкальных произведениях, которые используют звук, изображая чувства печали и грусти. Конечно, изображать здесь не самое лучшее слово, поскольку такая музыка погружает слушателя намного глубже в опыт печали и предлагает более объективный взгляд на меланхолию в сравнении с любым другим. Искусство способно собрать воедино ваш опыт и усилить его, сделав его менее буквальным, подчинив его вашему разуму и вашему воображению. Искусство делает эмоции более человеческими и более возвышенными. Идя этим путем, вы не преодолеваете ваши темные чувства, а очищаете их.

Другими словами, искусство предлагает человеку катарсис не через высвобождение эмоций, а через их трансформацию в образ. Ваша эмоция смешивается с образом художника, и ваш опыт трансформируется. Арт-терапию часто представляют как метод прояснения эмоций и придания им формы, но на самом деле она делает даже больше: она придает мифическое измерение определенному опыту. Вы открываете для себя более глубокий смысл ваших чувств, и это открытие приносит облегчение.

Джон Доуланд, Лайтнин Хопкинс и Вилли Нельсон – музыканты, которые пробуждают образы великих масштабов, громко звучащие в глубинах их вдохновения. Таким способом они предлагают нам гомеопатическое лекарство и глубокую основу для личного, повседневного темного настроения. Это расширение опыта само по себе является важным шагом в процессе исцеления.

### *Пробуждая душу*

Искусство также обладает силой пробуждать спящую душу, и нет никакого сомнения в том, что главная болезнь нашего времени – это болезнь «спящей души». Фичино описывал это поэтично, говоря, что Меркурий, самый главный покровитель искусств, может либо пробуждать души, либо усыплять их. Когда вы сидите и слушаете музыку, смотрите пьесу или танцуете, ваша активная внешняя жизнь блекнет, а жизнь вашей души расправляет свои крылья. Меркурий, дух искусства, самовыражения, языка и художественных форм, привносит душу в те ситуации, которые без него были бы чисто практичными.

Нечто прекрасное вырывает душу из объятий сна, заставляя нас полностью погрузиться в то, что мы переживаем. Мы становимся заинтересованными,

пораженными, а затем полностью поглощенными красотой. Вуди Аллен, сделавший карьеру, создавая свои знаменитые фильмы в Нью-Йорке, описывает свое первое знакомство с Манхэттеном: «Я был просто ошеломлен им. Можно было выйти из метро на 42-й улице и пройтись про Бродвею... Я не мог поверить в это. Мне просто снесло голову». Здесь проявился Меркурий, возрожденный видом чего-то чудесного.

Я никогда не забуду момент, когда впервые увидел Тихий океан. Я был с моим другом севернее Сан-Франциско. Мы поднимались по холмам, когда внезапно до меня донесся мягкий звук воды. Я всегда больше жил звуками, нежели зрением. Но вид того живого, искрящегося океана полностью переполнил меня, и я знал, что нуждаюсь в связи с ним всю мою последующую жизнь. Я часто думал о том, чтобы жить вблизи океана, но в то же время я знаю, что каким-то образом моя судьба у других берегов. Поэтому, когда у меня получается, я езжу в то место на побережье океана и стараюсь провести несколько тихих минут наедине с ним. Красота может придать форму вашей жизни.

Нечто подобное я чувствую к побережью Ирландии. Я вижу обычно серые воды и массивные мысы, ощущаю силу первозданной природы. Я чувствую, как их красота проникает в меня, поэтому каждая поездка становится расширением меня самого. Но во всем этом есть и ощущение грусти, как ирландские печальные элегии, разрывающие вам сердце. Я не мог отделить печаль от красоты.

Я помню утро 1956 года. Я был второкурсником в католической подготовительной семинарии за пределами Чикаго. Новый учитель английского, священник, превратил наше здание и наши жизни в произведение искусства. В тот день он распаковал репродукцию, которую собирался повесить на стену в монастырской части нашего здания. Это было «Распятие» Сальвадора Дали. Я был встревожен этим, не разочарован или обижен, но потрясен. Это было очень стилизованное, несентиментальное, очень современное изображение распятия. Я привык к образам более реалистичным, сентиментальным и менее стильным. Та картина Дали воплощала собой тот мир, о котором я только слышал, но еще не был его частью – это было похоже на Платоновское припоминание, не прошлого, но того, что я знал внутри себя через мой темперамент и вкус. Это откровение побудило меня погрузиться в мир музыки, литературы и живописи, который изменил для меня все.

Я буду всегда безмерно благодарен моему учителю, открывшему мне область прекрасного. Его простое действие достигло потаенного места в моем сердце, моего сокровенного существа. Он обучал меня, что иногда аналогично исцелению. Он знал то, что многие из нас должны узнать, что люди необязательно рождаются с врожденным вкусом к искусству. Очень важно открыть детям и взрослым лучшее в искусстве и показать им, как воспринимать его и ценить.

Красота – это опыт глубокой души. Вы воспринимаете прекрасное шестым чувством и особым органом глубинного восприятия. Ваши глаза воспринимают только физическое, внешнее, но ваши развитые внутренние ощущения воспринимают подлинную красоту. Китс говорил, что красота есть истина. Она открывает существенные и иногда скрытые качества в вещах, которые погружают

вас намного глубже простого удовлетворения от любопытства. Вы обнаруживаете, что у вещей есть сердце и они живые, и они могут предложить вам цель жизни на земле, если вы только сможете глубже в них заглянуть. В этом глубоком откровении заключена красота вещей.

### *Исцеляющая красота*

Темная ночь души также достигает глубины, обычно через печаль, пустоту и тревогу. Не всегда можно объяснить ее внешними событиями жизни, и вряд ли можно просто избавиться от нее благодаря ясному пониманию и силе воли. Она очень глубоко укоренена. Она может связать нас со скрытыми воспоминаниями детства и с эмоциями, которые слишком непонятны нам самим, чтобы легко с ними справляться. Великий американский художник Марк Ротко сказал, что он стал художником уже в немолодом возрасте после того, как принял участие в классе живописи, изменившем его жизнь, так как после него он начал ценить красоту человеческого тела. До этого момента он не знал, что он будет делать со своей жизнью. Только тогда его блуждания прекратились, и он нашел свое призвание. Его биограф говорит о том, что это был трансформирующий опыт, а не постепенное развитие.

Красота для души то же, что истина и факты для разума. Красота вещи заключена в проявлении ее глубины и смысла. Чтобы увидеть эту красоту, вам необходимо обладать как внешними, так и внутренними глазами, замечая и внешние проявления, и внутреннее сияние вещи. Вам также нужна способность быть восприимчивым и уязвимым. Многие люди идут по жизни, защищаясь от всех позитивных влияний. Они закрыты для приглашений и посланий, ожидающих их за каждым поворотом. Они удивляются тому, почему жизнь кажется им пустой и бессмысленной, но их настоящая проблема заключена не в отсутствии смысла, а в их слепоте и глухоте к нему.

Юнгианский аналитик Рональд Шенк, старый друг и наделенный неиссякаемым воображением психологический мыслитель, описывает практику «эстетической психотерапии», как обладающую «бдительным отношением» и «полным присутствием психологических сил в игре». «Бдительный» означает пристальный. Вы внимательно смотрите на то, что происходит в вашей жизни. Вы не спешите оценивать все происходящее. Вы просто вбираете в себя все и вкушаете каждый элемент. Вы записываете самые тонкие факторы. Шенк говорит, что в терапии вы обнаруживаете бессознательное поведение в человеке, с которым вы разговариваете, в самом себе и в вашем взаимодействии. Похожим образом, Джеймс Хиллман говорит: «Вы должны прислушиваться к тому, что происходит, настраивая свой слух на частоту, отличную от той частоты, на которой ведется рассказ клиента. В этом заключен дискомфорт». Эти слова относятся к терапевтическому способу наблюдения, но они подходят для любой ситуации.

«Психотерапия» просто означает заботу о душе. Это что-то, что вы можете делать каждый день. Особенно в период темноты, вы можете наилучшим образом служить своей душе, оставаясь внимательными к тому, что с вами происходит. Это не то же самое, что пытаться понять, что же с вами происходит. Эстетика является областью прекрасного. Она происходит от греческого слова, означающего чувствующий, чувственный. В противовес большинству современных психологических подходов, которые предполагают, что

человеческая душа представляет собой основную проблему и источник различного рода болезней, эстетическая психология воспринимает душу как нечто прекрасное, даже в период страданий. Но вам необходимо научиться воспринимать ее красоту и затем отвечать ей так, как бы вы взаимодействовали с произведением искусства. Вы впускаете ее в себя и становитесь ее хранителем.

*Интерес: первый шаг к красоте и любви*

Я знаю нескольких духовных учителей и психологов, которые в своей работе опираются на этот неуловимый источник красоты души. Их лица просветляются в тот миг, когда им начинаешь рассказывать о причудливом поведении кого-то или чем-то необычном виде одержимости. Дело не в том, что они нечувствительны к боли, просто они осознают ценность того, как по-разному проявляет себя душа в жизни разных людей. Они не спешат давать происходящему моральную оценку, ставить диагнозы и не пытаются сразу что-то поменять или быстро дать какие-то полезные рекомендации. Я верю в то, что моя ценность как терапевта связана в первую очередь с примером этих людей, обладающих невероятной способностью рассматривать те или иные проявления жизни, не пытаясь как можно быстрее подогнать их под определенные нормы здоровья и стандарта.

Не поймите меня неправильно. Я не говорю о том, что мы должны получать удовольствие от собственных или чужих страданий. Это было бы чистым мазохизмом и садизмом. Как говорит Роберт Шенк, сначала вы видите, а только затем знаете. Сначала вы должны полностью присутствовать в том, что происходит, а это требует как минимум чуточку интереса. Вы должны интересоваться самим собой, почти как внешним объектом. В вас происходят какие-то процессы, которые не вы инициировали, и следует пристально и внимательно посмотреть на них. Этот вид интереса к самому себе может затем перейти в позитивную любовь к себе, и это станет началом исцеления.

Если вы сможете открыть в себе вашу подлинную красоту, несмотря на все ваши проблемы и несовершенства, вы непременно встанете на путь благополучия. Самый первый шаг на этом пути – просто принять себя со всеми вашими неудачами и несовершенствами. Вы должны убрать с дороги ваше эго с его мыслями о собственном величии, ради которого вы должны быть совершенными. Принятие – это начало подлинной и искренней любви к самому себе, необходимое требование для того, чтобы познать собственную красоту.

Увидеть свою собственную красоту без непомерной поглощенности собой – первый шаг к открытию своей души и к тому, чтобы, в конечном итоге дать ей то внимание и заботу, в которых она нуждается. Здесь речь идет даже не столько о любви к самому себе, сколько о любви к вашей глубокой и загадочной душе. Это не нарциссизм, а лечение нарциссизма. Сначала вы видите себя тем, кто вы есть, затем вы начинаете любить вашу душу, а затем обретаете легкое дыхание.

Вам необходимо увидеть красоту в чем-то очень конкретном. Возможно, вы не являетесь великим спортсменом, но зато вам хорошо дается математика. Возможно, вы не зарабатываете много денег, но зато вы знаете, как жить жизнью, наполненной смыслом. Возможно, вы не очень общительны, но зато вы умеете дружить. Личная красота – это свойство нашей души. Вы цените ваш характер,

какие-то верно принятые вами решения и личные достижения, ваши способности и скромные таланты, но вы не ожидаете от себя совершенства и одаренности во всех сферах жизни.

Открытие своей собственной красоты (здесь речь не идет о чем-то сентиментальном) является основой здоровья и благополучия. Ваша красота сложна и многогранна. Она содержит в себе не только хорошее и здоровое. Эта красота не является чем-то искусственно созданным, она есть сама суть вашего существования. По-настоящему красивые люди необязательно физически здоровые, эмоционально стабильные, легкие в общении, работоспособные и успешные. Красота всегда нуждается в каком-то изъяне, несовершенстве, в пробелах и пустотах. Из целостности вашего существа, единства хорошего и плохого, возникает ваша уникальная красота. Ваш любимый человек может ясно видеть это. Ваш родитель – принимать. Ваш друг – бороться с этим и одновременно любить.

### *Темная красота*

Как красота природы включает штормы, засухи и извержения вулканов, так и красота человека содержит в себе эмоциональные бури, засушливые периоды и случайные взрывы. Искренне заботиться о вашей душе означает научиться ценить ваши темные стороны так же, как и светлые. По мере того, как вы станете больше ценить вашу темноту, вы начнете видеть, что какая-то часть вашего света является просто защитой от тьмы. Например, вы можете вести себя и считать себя самого очень спокойным человеком, но жизнь в глубине вашей личности будет бурлить и бушевать. Возможно, вы даже не позволяете себе встретиться лицом к лицу со своей темнотой.

С другой стороны, вы можете обнаружить, что ваше счастье и спокойствие стало результатом хороших отношений между вами и вашей темной стороной. Сильное и стабильное чувство безопасности может прийти от умиротворения во взаимоотношениях с вашей темнотой. Темнота может очень многое дать вашему поиску счастья. Они могут работать в тандеме, питая друг друга.

Никто не выразил эту мысль лучше, чем Оскар Уайльд: «Я не жалею ни о едином мгновении, прожитом в удовольствии... Но продолжать жить той же самой жизнью было бы неправильным, потому что это ограничило бы меня и мою душу... У другой половины сада есть для меня свои секреты». Красота жизни заключена в ее полноте, а не в той предпочитаемой нами части, которая без другой выглядит искусственной в своей позитивности и поверхностной цельности. К Оскару Уайльду, как, возможно, и к каждому из нас, это знание пришло через боль и борьбу. Только когда вы достаточно глубоко погрузились в свой конфликт, только тогда вы по-настоящему осознаете его необходимость.

Однажды я был на семинаре, который проводил мой друг, и там он попросил нас оживить в памяти наши самые ранние воспоминания. Я родился в счастливой и ожидающей меня семье. У меня были прекрасные родители и очень живые, теплые отношения с родственниками – бабушками и дедушками, дядями и тетями, двоюродными братьями и сестрами. У меня были хорошие периоды в жизни, любящие друзья и заботящиеся родственники. Но первое воспоминание, которое

пришло ко мне тогда, был несчастный случай, в результате которого мой дедушка утонул в большом озере, пока пытался вытащить меня из воды. Мне тогда было четыре года, но даже теперь я ощущаю то раннее переживание тесной связи жизни и смерти. Я чувствую себя полностью собой, только когда соединяю в себе мое счастливое детство и мою встречу со смертью.

Только недавно я получил в свое распоряжение газетную заметку того дня в 1945 году. В ней было написано: «Мальчик, чей дедушка пожертвовал своей жизнью ради него, был спасен на озере Сент-Клер. Мальчик, Томас Мур, 4 года, сын Бена Мура, вместе с дедушкой находился в лодке на озере, когда сильный порыв ветра внезапно ее перевернул и дедушка с внуком оказались в воде. Дедушка держал внука над головой, одновременно пытаясь оставаться на плаву и звать на помощь. Люди в проезжающей мимо лодке смогли вытащить обоих к себе и доставить на берег, но, к сожалению, несмотря на двухчасовую реанимацию, дедушка умер».

Я и мой отец продолжаем обсуждать это событие, и до сих пор, конечно, мы чувствуем боль. Но затем мы незаметно переходим на разговоры о тех прекрасных временах, когда мы проводили время с моим чудесным дедушкой, обладавшим поистине огромным сердцем. Наш разговор, как и сама жизнь, одновременно сладкий и горький. Мы чтим красоту этого человека, которого я едва знал, но который спас мне жизнь. И, каким-то волшебным образом, эта красота во многом становится глубинным основанием для моей жизни и работы. Как говорит одна из моих тетушек: «Если тебя спасли, то на это должна быть причина». Поиск этой причины придает смысл моей жизни.

### *Красота служит духу*

Красота питает душу, служа духу. Красота выталкивает вас из ваших ограниченных, личных забот в область вечности. Сущность духовности заключается в расширении видения. Опыт может длиться всего мгновение, но в таких делах одного мгновения достаточно. Человек нуждается в трансцендентном переживании вещей, не в том, которое позволит вам убежать от ситуации, а в том, которое даст вам новое видение перспективы. В этом отношении красота и религия имеют общую цель, поэтому не удивительно, что они так часто связаны.

В период темной ночи красота дает вам опыт трансцендентного и через это дарует освобождение, при этом вы не убегаете от ситуации. После событий 11 сентября 2001 года я ощущал сильный страх и тревогу, и мне удалось найти какое-то утешение в контакте с природным миром. Красота восхода солнца или лунной ночи утешала меня в те периоды, когда никакой человеческий отклик не казался мне адекватным.

Связь красоты и страдания может быть даже более радикальной. Может быть только в красоте мы по-настоящему можем ощутить глубину и сущность боли, и только в страдании мы можем научиться ценить все многообразие прекрасного. Послушайте «Адажио» Сэмюэла Барбера и почувствуйте, как чистая красота звука уносит вас на трансцендентные уровни боли и страдания. Прочтите «Гамлета» медленно и внимательно. Разве не является сама красота языка тем средством, через которое вы можете ощутить всю глубину страданий Гамлета?

Если бы слова не были такими искусными и трогаящими, возможно вы бы получили скорее отчет о страдании героя, но вы бы не смогли испытать те же ощущения и чувства вместе с героем. Красота вовлекает вас в реальный опыт, а затем проводит за пределы всех человеческих ограничений.

Красоту можно найти не только в страдании. Конечно, вы можете наслаждаться красотой спокойного созерцания или радостного события. Мы все надеемся, что каждый будет находить красоту скорее в счастье, нежели в беде. Но если вы будете избегать темной стороны, ваше чувство прекрасного может стать слишком сентиментальным. Так же, как, по словам Оскара Уайльда, материализм «огрубляет» душу, так сентиментальность может ее слишком «размягчать». Грубое и сентиментальное обычно противостоят друг другу как противоположности. Истинная красота снимает это расщепление.

### *Откройте прекрасному*

Люди часто спрашивают: «Что я могу сделать в этот тревожный период моей жизни?». Мы исследовали много разных путей, которые не борются с темнотой. Другой эффективный способ заключен в том, чтобы просто находиться в присутствии чего-то прекрасного. Это может быть природа, искусство, культура или семья. Вам не нужно искать смыслы в красоте, лишь доверять ей, поскольку само присутствие красоты может поддержать вас и даже исцелить.

Я слушаю музыку. Некоторые люди сидят на берегу океана. Что бы вы ни выбрали, вы должны впустить это в себя и позволить воздействовать на вас. В каком-то смысле вы становитесь этим прекрасным. Лунный свет проникает в ваши клетки, и музыка меняет структуру всей вашей личности. Вы меньше отождествляетесь со своим Эго, пытающимся все в жизни понять и объяснить, и становитесь чистым проводником сияющей красоты мира. Чтобы сделать это, вам необходимо отпустить контроль и отказаться от определенных представлений о решении и успехе. Вы должны позволить темной ночи прийти и изменить вас.

В период темной ночи лучше всего найти что-то прекрасное, что также связано с печалью или пустотой. Я люблю читать Сэмюэля Беккета, чуждого всякой сентиментальности. Я также наслаждаюсь небольшим периодом уединения. Я читаю детективные истории и рассказы о глубоких изменениях. Вы можете выбрать помощь больным и умирающим или найти работу в социальной помощи населению. Там вы увидите страдание, которое переключит вас со своего. Там вы также увидите, как жизнь может быть прекрасна даже посреди боли и подавления.

Когда темная ночь подводит нас к границам нашего разума, часто бывает полезным расширить наши границы и позволить себе быть эксцентричными. Вы можете сделать это с красотой. Вы можете потратить часы совершенно необычным и непрактичным способом – рисовать, петь, писать без каких-либо целей. Вы можете отправиться в путешествие каким-нибудь экстравагантным и не особо правильным образом, когда душа вас позовет. Вы можете принимать ванну очень часто или совсем не принимать ее. Вы можете разговаривать с животными или с самими собой. Вы можете плавать в красивом месте в ледяной воде, как делала Эдна Сент-Винсент Миллей для того, чтобы справиться с самым тяжелым периодом в своей жизни. Вы можете раздать вашу старую, но красивую



спортивную обувь детям по всему миру, которые нуждаются в ней, как это сделал мой друг. Вы можете носить перчатки летом, как делал Гленн Гульд, в знак вашей потребности в человеческой теплоте.

Вам только нужно понять самое главное: красота питает душу. Откройте прекрасному и позвольте ему сделать свою работу. Она осуществит те ваши мечты, о которых вы даже не смели думать. Все, что вам нужно, это довериться ей.

*Я застыл,  
Ошеломленный,  
Когда ты, Глубокая Ночь,  
Окружила меня,  
В игру свою вовлекая...*

*Твое дыхание здесь,  
И чувствую я,  
Как из бездонных глубин,  
Торжеством сияя,  
Улыбка твоя  
В меня проникает...<sup>[1]</sup>*

Райнер Мария Рильке «Безбрежная ночь»

---

<sup>[1]</sup> Перевод с английского

## **Глава 11**

### **Ярко-красные эмоции**

В течение многих лет каждый вечер я рассказывал своим детям историю о короле и королеве, которые жили много лет назад. В те времена существовала школа рыцарей, в которой обучали взаимодействию с огнедышащими драконами, нарушавшими спокойствие многих деревень. Король с королевой в этой земле были просвещенными людьми, они хотели, чтобы драконов не убивали, а приручали. Рыцарей обучали тому, как использовать музыку и добрые, прекрасные слова для того, чтобы сделать драконов более «цивилизованными». Возможно, «приручать» – не самое хорошее слово. Под этим словом я не имею в виду сделать домашними, я говорю о том, чтобы зачаровать их и успокоить, благодаря чему они смогли бы мирно жить со своими соседями-людьми. Эти драконы по-прежнему могут извергать огонь, но при этом не будут разрушать постройки или причинять вред людям.

Возможно, этот эпизод с драконами – хорошая иллюстрация того, как говорить о гневе. Все мы, в то или иное время, вспыскиваем. Огонь изрыгается из наших ртов. Мы можем пытаться удержать его, потому что знаем, что он способен принести нам неприятности, но подавлять гнев, мне кажется, не является хорошим решением в данной ситуации. Сегодня многие люди знают из популярной психологии, что важно выражать гнев в тот момент, когда мы его ощущаем. И все равно мы повсюду наблюдаем следы подавленного гнева, от проявления ярости на дорогах до общей нехватки вежливости в обществе.

Мы уже рассмотрели ранее, как подавление эроса и творческого инстинкта может стать источником темной ночи души из-за исчезновения жизненной энергии. То же самое может произойти и с гневом. Чтобы быть человеком, полностью присутствующим в мире, необходимо обладать энергией, пламенем и силой, которые приходят в гневом. Если вы отвергаете свой гнев, вы будете ощущать себя безжизненными и потерянными. Как сказал Джеймс Хиллман, гнев говорит нам, что не так. Он может не сказать вам, что делать с этой плохой ситуацией, но он четко указывает на то, что что-то с этим делать нужно.

Мы, в целом, не очень осведомлены относительно того, как выражать наши чувства. В течение жизни нас учат очень многим вещам, но очень редко нам выпадает шанс узнать что-то об эмоциях и о том, как взаимодействовать с другими людьми. Мы прикладываем огромные усилия для развития нашего ума, но, по-видимому, предполагается, что мы должны как-то справляться с нашими эмоциями инстинктивно. Не поразмыслив тщательно над темой гнева, многие люди думают, что гнев всегда негативен, и не могут представить себе, что он может быть полезным и позитивным. Люди часто бывают сильно шокированы, когда терапевт просит их показать свой гнев. Когда они пытаются это сделать, то чувствуют себя очень неловко. Или они обнаруживают, что простое проявление гнева ничего не дает. После того, как вы покричите или поругаетесь, окажется, что ситуация остается по-прежнему такой же плохой, как и была прежде, и удовлетворение от того, что вы громко выразили ваши жалобы не решает магическим образом ваши проблемы, а лишь отталкивает других людей.

Отсутствие эффективного взаимодействия с гневом может лишить вас радости жизни и заставить выглядеть и чувствовать себя лишь наполовину живыми. Темная ночь души может вывести на поверхность подавленный гнев, потому что, как мы говорили ранее, избегание какой-то одной эмоции влияет на все остальные. Если вы не можете испытать гнев, вы сами и люди вокруг вас не смогут узнать, кто вы. Они не смогут узнать, что вы чувствуете, и не смогут узнать пределы вашего терпения. Гнев дает вам границы и определенность.

### *Гнев естественен*

Существует огромная разница между вспышками гнева и его выражением. Вспышки гнева означают попросту то, что вы спускаете пар, когда доведены до точки кипения. Можно поиграть в теннис, поударять в стену, покричать. Вспышки гнева могут снять некоторое напряжение, но они находятся очень далеко от подлинного ответа на возникшую эмоцию и поэтому могут нанести вред отношениям. Любому человеку, находящемуся поблизости во время ваших вспышек гнева, может воспринять их как что-то личное, и это может его сильно обидеть.

Выражение гнева означает то, что вы проявляете ваш гнев в отношении определенной ситуации или состояния. Если вы злитесь на вашего супруга (супругу) или партнера, то часы усиленных тренировок в тренажерном зале не будут так же эффективны, как открытый разговор с вашим партнером о том, что вы чувствуете. Вспышки гнева вряд ли здесь помогут, но может быть очень действенным, если вы скажете, с определенной долей страсти, из-за чего вы злитесь. Возможно, что вам придется много говорить на эту тему, а через некоторое время снова пройти через этот разговор.

Еще одна проблема вспышек гнева связана с тем, что сырые эмоции могут содержать в себе воспоминания насилия и унижения. Вы можете злиться на многих людей по разным причинам. Вспышка гнева, содержащая в себе весь конгломерат чувств, в присутствии одного человека может привести к тому, что вы затопите этого человека всеми накопившимися за долгое время переживаниями, большинство которых не будут иметь к нему никакого отношения. Ярость, превращающаяся в насилие, становится бессилием и не решает никаких проблем, потому что вы никаким образом не взаимодействуете с реальным объектом вашего гнева. Вы просто даете другим людям хороший повод в свою очередь злиться на вас.

Один очень хороший терапевт однажды сказала мне, что человек должен злиться столько раз в день, сколько он ходит в туалет. Я думаю, она, в первую очередь, имела в виду то, что гнев очень естественен. Он может вам не нравиться, но у него есть свое место, и в зависимости от вашего темперамента, он может быть постоянной величиной в вашей жизни. Она также имела в виду то, что гнев приходит по своему собственному расписанию и по своим собственным причинам, и его расписание может отличаться от вашего. И наконец, она говорила о том, что гнев является частью повседневной жизни, и поэтому он будет появляться часто.

Другой терапевт мне однажды сказал, что нужно быть в отношениях только с тем человеком, который способен выносить ваш гнев. Некоторым людям нравится взаимодействовать с людьми в гневе или быть в гневе самим. Некоторые отношения выглядят как постоянные военные баталии, что подходит только немногим людям. В целом, очень важно иметь свободу в выражении своего гнева. Никто не хочет, чтобы к нему плохо относились из-за этого или обернули ситуацию против него. Никто также не хочет, чтобы возникший гнев вышел за рамки допустимого. Гнев обладает свойством усиливаться и накапливаться, поэтому лучше направлять ваш умеренный гнев на обычные ситуации, чем когда-нибудь сильно взорваться, забыв при этом, из-за чего вы вообще злились.

Кажется, что некоторые люди пребывают в хроническом гневе. Они постоянно носят груз обид или обвиняют других в своих бедах. Даже легкая провокация способна вызвать у них ярость. Возможно, они не смогли справиться с несправедливостью, случившейся когда-то давно в прошлом, или у них есть привычка подавлять своих чувства – состояние, которое превращается в черту характера, вечное плохое настроение. Гнев, растворенный в определенном настроении, не очень похож на гнев как таковой, но если вы не охладите его и не придадите ему какой-то значимой формы, то он может навсегда остаться ускользающим и разъедающим.

Есть люди, которые все время злятся. Ничего не стоит вызвать у них взрыв ярости. Они часто используют ругательства в больших количествах, бросают и ломают вещи. Но, находясь в состоянии ярости, они также могут ощущать свое бессилие. Ситуация никак не разрешается. Это привычка, которая в итоге не решает никаких проблем. Этим людям также нужно научиться тому, как *выразить* свой гнев, а не потворствовать ему.

Подавленный гнев может перейти в насилие. Некоторые люди необычайно вспыльчивы и взрываются в неожиданные моменты. Кто-то сталкивается с насилием опосредованно и символически, например, взаимодействуя с грубыми и невежливыми людьми, которые передают другим свои разочарования и невзгоды. Мы можем задаться вопросом, а не связан ли успех сцен насилия в кино с глубоким гневом масс. Люди могут дать волю своей ярости, наблюдая за насилием на экране, без каких-либо серьезных последствий. Но этот вуайеристский гнев никак не влияет на источник недовольства. Такое наблюдение только делает эту проблему еще более длительной. Время от времени какой-то фильм дает взгляд на динамику насилия, и в таком случае образы могут помочь добраться до скрытого уровня ярости у зрителя. Гнев всегда призывает к какому-то ответу, который бы каким-то образом повлиял на мир, потому что гнев связан с силой и творчеством.

### *Гнев и темный ангел-хранитель*

Когда с вами поступили несправедливо, гнев может вспыхнуть в вас так внезапно, что вы не успеете понять, что же произошло. Это как если бы кто-то другой присматривал за вами и сразу сообщал вам, когда вы попали в плохую ситуацию. Гнев дает вам импульс, который вам необходим, чтобы изменить те условия, которые изменить необходимо. С этой точки зрения гнев подобен темному ангелу-хранителю, дьявольской силе (даймон как неназванная, но ощущаемая невидимая сила), которая предлагает вам покровительство и духовную поддержку.

Но в тот момент, когда этот дьявольский гнев выполнил свою работу, вы остаетесь наедине с личными решениями. Если вы не станете действовать в ближайшее время, то вы можете забыть о том, что же было первопричиной вашего гнева. Первое задание заключается в том, чтобы показать ваше недовольство, а затем исследовать ситуацию и спросить: «Почему я зол? Что конкретно случилось?». У гнева есть свое содержание, но если вы позволите ему рассеяться без размышления о нем и без конкретных дальнейших действий, он может образовать целое болото недовольства, вода в котором со временем станет стоячей и грязной. Этот хронический гнев – необычайно разъедающая эмоция, которая уродует все вокруг себя.

Гнев может быть настолько подавлен, что человек может жить с постоянным смутным чувством недовольства, даже не подозревая о том, что основой этого недовольства является гнев. В этом случае необходимо вывести это базовое чувство на поверхность и увидеть его таким, какое оно есть. Здесь полезно вспомнить все истории, в которых с вами поступили несправедливо, и сделать что-то, что могло бы изменить эти условия. Также можно попробовать найти новую причину для гнева, направив вашу ярость на ту причину, которая будет достойна такой сильной эмоции. Обратите внимание, что ни в одном из этих

случаев вы не пытаетесь избавиться от гнева, а скорее находите ему стоящую причину для того, чтобы себя проявить.

Вам необходимо лучше понять, что стоит за вашим гневом, чтобы в конце концов вы смогли иметь дело с его причиной. Гнев только отчасти является эмоцией. В нем есть интеллектуальная компонента, которая помогает придать жизни смысл. Если вы точно знаете, что и кто вас злит, тогда вы точно знаете и где вы находитесь, что сейчас происходит и как с этим эмоционально справиться. Гнев помогает упорядочивать многообразие жизни и постоянно ее преобразовывать. Значительный уровень гнева необходим для того, чтобы поменять работу или решиться развестись. Очевидно, что социальная несправедливость может быть исправлена только в том случае, когда потерпевший испытает достаточный гнев, чтобы выразить несогласие и оказать сопротивление.

Гнев может вывести на свет спрятанного в вас рыцаря и воина и трансформировать обычную эмоцию в эффективный внешний облик. Он может превратить вас в совершенно иного человека. Многие мужчины и женщины, проходящие через темную ночь души, описывая, как она изменила их, часто говорят о том, что они открыли в себе внутреннего воина. Под воином я не имею в виду человека, проявляющего насилие, а скорее того, кто дошел до предела и открыл в себе свою внутреннюю силу. В некоторых случаях простое возвращение себе своей собственной силы, своей эксцентричности и своей креативности достаточно для того, чтобы отогнать настроение, делавшее вас мрачными и тихими.

Если вы не выражаете ваш гнев эффективным способом, в итоге эти чувства могут обернуться против вас. Один из искусных способов избегания гнева – прятать его за постоянным раздражением на себя. Привычка самобичевания может привести к особой темной ночи души, сердцевинной которой является гнев. Вы блокируете ваши чувства, выбирая такую форму депрессии вместо риска раскрыть то, что вы на самом деле чувствуете. Но гнев хочет пройти свободно через всю систему, от вашего первого осознания несправедливости до финальных слов жалобы. Это чувство гнева может быть самым пульсом жизни, требующим выражения. Суфийский поэт Руми однажды написал:

*Не используйте ваш гнев для того, чтобы скрывать  
Тот свет, который не следует прятать.*

Гнев – это ваш дух, ярко вспыхивающий в вас. Это ваше присутствие в жизни, которое само себя утверждает. Конечно, здесь можно перегнуть палку, выразить его неправильным способом и спутать его со многими другими вещами. Но все же он остается силой вашей жизни, вашим ценным даймоном, проявляющим себя таким образом.

*Придавая гневу форму*

Медицинские книги Средних Веков обсуждают гнев в контексте образов алхимии и астрологии. Эти образы соединяют гнев с некоторыми другими качествами и помогают нам раздвинуть границы нашего воображения и лучше понять, что же такое гнев. Марсилио Фичино сказал, что хотя гнев является проблемой, он позволяет человеку пробудить свои чувства и очистить их. Гнев помогает вам

противостоять трудной ситуации. Он стимулирует вас и дает возможность преодолеть робость и застенчивость. Он согревает все ваше существо и придает вашему голосу и вашим действиям твердость и точность, в которых они нуждаются. Фичино делает особый акцент на том, как гнев способен усилить ваш «голос» и придать вам твердую решимость.

Эти ключевые идеи, которые являются традиционными качествами духа Марса, раскрывают очень полезные и даже необходимые нам аспекты гнева. Твердость, жар и сила являются атрибутами гнева. Подавите гнев, и эти качества тоже исчезнут. Гнев также может играть важную роль в других видах самовыражения, в прочности вашей любви и укорененности вашего сострадания, в смелости и энергичности ваших проявлений и в пламенности вашей страсти. Гнев является не только эмоцией, но и качеством.

Гнев также может стать основой вашей выносливости и силы. Он может придать вам больше твердости, избавив от излишней мягкотелости, сделать вас более сфокусированными и открытыми в речах, избавив от неопределенности и расплывчатости, и более прямолинейными в отношениях с другими, избавив от двусмысленности. Он может вдохновить вас на то, чтобы быть более активными и взять на себя ответственность за свою жизнь. Он способен превратить ваше сострадание в социальное действие и привнести вашу природную творческую энергию в реальную жизнь. Недостаточно иметь хорошие идеи и хорошие ценности, вы должны проживать их с силой и убежденностью.

Гнев, трансформированный в личную силу, также помогает брачным и другим отношениям. Большинство людей хотят быть с теми, кто берет ответственность за свою собственную жизнь и предлагает лидерство и поддержку. Отношения начинают рушиться, когда один из партнеров проседает под весом жизненных обстоятельств. Гнев может быть началом творческого отклика, и это может стать существенным вкладом в развитие отношений.

С другой стороны, конечно, сырой или хронический гнев может сделать несчастными всех в отношениях. Спокойствие, доброта, самообладание и выдержка – это те качества, которые помогают в семье и в браке создать ту атмосферу, в которой может расти и развиваться любовь, а люди будут чувствовать право на свободное выражение того, кем они являются. Вам необходимо научиться тому, как давать гневу свое место так, чтобы он не вытеснял другие чувства, которые обеспечивают интимность и комфорт. Дух гнева, Марс, является только одним из пантеона духов и эмоций. В идеале гнев сосуществует со спокойствием, радостью, дружелюбием и чувством общности.

Еще раз повторяюсь, здесь мы снова сталкиваемся с парадоксом. Настоящее спокойствие в жизни и в отношениях исходит не от пассивности, а от прочной подобно железу структуры, сплавленной из философии и личности. Это не значит, что не должно быть гибкости, но сегодня важность силы, свойства Марса, часто недооценивается. Найти правильное место вашему гневу означает помочь создать необходимую структуру, обеспечивающую творческую и любящую жизнь.

Возможно, ваш гнев никогда не будет понят, и тем не менее он может совершить важную работу по решению жизненных проблем. Биограф Леонарда Бернштейна рассказывает о том, как композитор долгие годы злился на свою супругу по несущественным поводам, что в конце концов привело к тому, что они расстались. Бернштейн сразу начал исследовать свою бисексуальность. Кто-то может начать оценивать эту ситуацию с точки зрения морали, однако мы можем здесь увидеть, как гнев сыграл свою важную роль в том, чтобы вывести на свет очень важные темы в жизни Бернштейна.

### *Правильное использование власти и подчинения*

Может быть это прозвучит слишком просто, но важно давать гневу место в ряду других эмоций, которые появляются в нас и уходят. Но, как я сказал, важно помнить, что у гнева есть и качество внутреннего дэймона. У него есть своя собственная воля, и он обладает силой, которую вы просто не можете контролировать. Так же, как любовь представляет собой нечто гораздо большее, чем любая эмоция, с которой можно справиться самому, гнев является источником силы, к которой вы подключаетесь. Гнев часто связан с вопросами власти. Вы злитесь, когда что-то происходит не так, как вы хотите, или когда кто-то зашел слишком далеко в попытках вас контролировать. Но эта тема власти и контроля тесно связана с вашей способностью позволить жизни беспрепятственно проходить через вас, насколько это возможно.

Ваша жизненная энергия является вашей судьбой, она определяет вас и позволяет вам быть творческими. Ваша работа – выстраивать с ней взаимоотношения. Если вы не находите места для проявления всей вашей силы и возможностей, она превратится во что-то иное. Вместо того, чтобы быть восприимчивым к постоянным приглашениям, раскрывающим жизнь в вас, вы станете более покорны другим людям. Объект, которому вы сдадитесь, от самой жизни перейдет к определенному человеку или группе людей. Это изменение в отклике создает деструктивный паттерн, известный десятилетиями в психологии под названием садомазохизм.

Удовольствие, которое человек мог бы получить от живого отклика на жизнь, переворачивается. Теперь он начинает испытывать удовольствие от разочарований, от эмоциональных и физических ран или предательства. Вот как я представляю себе садомазохизм и почему я считаю, что он так всеобъемлющ. Он может отражаться в стиле взаимодействия. Вы опаздываете на встречу и ругаете себя за постоянные опоздания. Вы могли бы воспринять это как одну из неудач в жизни, но вместо этого вы фокусируетесь на себе. В этом примере можно увидеть, что самовлюбленность является частью процесса самообвинения. Вместо того, чтобы просто позволить жизни случиться, вы ставите себя в центр тех событий, которые с вами происходят.

Когда эта привычка глубоко укореняется, ваша самокритика может стать еще более суровой. Вы можете часто и очень жестко осуждать себя. Вы даже можете найти способы эмоционально ранить себя или даже причинить себе физическую боль. Некоторые люди режут или бьют себя. В отношениях это может проявляться в садомазохистских сексуальных играх – довольно распространенном способе сводить проблемы власти и подчинения к сексу.

Но садомазохизм работает в двух направлениях. С одной стороны, сам человек, который получает удовольствие от страдания, часто имеет скрытую садистическую сторону. Он может предьявлять себя миру как бессильного, всегда несправедливо обиженного и «избитого» жизнью. Но за этим часто скрывается жесткость и сильный контроль, которых человек в себе не видит. В присутствии самоуничижающего себя человека всегда следует искать знаки неявного контроля и скрытой силы.

С другой стороны, садомазохизм проявляет себя через агрессора. Когда жизнь больше не поддерживает вас и не дает вам силу, вы можете начать отчаянно ее требовать, становясь агрессивными. По меньшей мере, вы можете испытать определенное удовольствие, причинив боль тому, кого вы любите. Или получить ощущение власти, отдавая приказы другим и находясь в более выгодном положении. Недавно, когда я проходил контроль безопасности в аэропорту, то стал свидетелем такого случая. Женщина, стоявшая передо мной, никак не могла понять, что необходимо было сделать. Мужчина, проводящий досмотр, сказал ей поднять чемодан и положить его на ленту. Смущенная запутанностью процедур, она колебалась несколько секунд, не поднимая чемодан с пола. Мгновенно молодой работник аэропорта схватил ее чемодан и отнес его в отдел потерянного багажа. А затем прочел всем нам лекцию о необходимости точного соблюдения правил. «Мы серьезно относимся к контролю безопасности!» – сказал он с преувеличенной важностью уполномоченного лица. Все мы, стоявшие там, были возмущены несправедливостью этого маленького диктатора и открыто высказывали наше несогласие и недовольство, пока к той женщине не проявили должного уважения.

Сила и слабость необязательно должны быть идеально сбалансированы для того, чтобы эффективно взаимодействовать и быть жизнеспособными. Я уже писал ранее о трудностях писательницы Анны Секстон. В своем письме поэту Стэнли Кунцу она делится своим пониманием того, как эти конкретные энергии инь и ян сосуществуют в паре: «Люди мне всегда говорят, что я сильная. Может быть, это от того, что я очень многое пережила. Внутри я чувствую себя как вареное брокколи, и я не имею в виду ствол брокколи, который должен быть хрустящим и вкусным. Я имею в виду верхушки, которые распадаются, когда их разрезаешь. Единственное время, когда я сама себя ощущаю сильной, связано с теми моментами, когда меня захватывает стихотворение, а я пытаюсь одолеть его и в то же время позволить ему жить своей особой жизнью. Вся моя прочность и сила уходят в мой писательский труд».

Выражение или невыражение гнева – очень сложное дело. Брайан Кинэн рассказывает нам драматическую историю, в которой, после того, как над ним насмеялся охранник по имени Саид, у Кинэна возникла возможность ударить его о стену. Но агрессия Брайана привела к суровому наказанию его товарища, Джона. В следующий раз, когда Брайана оскорбили, он ощутил ярость, но отреагировал иначе: «Гнев взревел во мне, но я удержал его в горле, заглушил и отправил обратно. Я ничего не сказал, я только повернулся и пристально посмотрел на своего обидчика, а затем отвернулся. Он ждал, что я заговорю. Но я этого не сделал».



Но у людей не всегда бывает столько самообладания. Человек может вести себя садистично из-за неведомого, кипящего в его сердце гнева. Он не знает, о чем вообще его гнев, и поэтому он направляет его на все и на всех, кто в его воображении неправильно с ним поступил. Часто уровень гнева практически не имеет отношения к причине вспышки. Это хронический, подавленный гнев, которому не поверили тогда, когда он впервые возник, возможно, много лет назад. Есть старый гнев, и есть новый гнев. Старый необходимо восстановить, а новый – выразить в подходящей ситуации.

В своих крайних вариантах, конечно, люди начинают проявлять насилие, но, даже исключая физический конфликт, мы все способны на садомазохистские действия. Родители часто поступают так с детьми, учителя со своими учениками, доктора со своими пациентами – эти роли особенно подвержены садомазохистским отыгрываниям. Любовники так поступают друг с другом из-за эмоционального хаоса.

Еще раз повторяюсь, что эта модель поведения очень сложна. Человек, который демонстрирует свою агрессивность, когда оскорбляет кого-то или дерется, возможно даже используя оружие, на самом деле в глубине души чувствует свое бессилие. Единственный способ, каким он может получить ощущение собственной силы – это найти оружие, которое, однако, будет лишь фетишем, символом силы, а не самой силой. Он может демонстрировать самоуверенность и кричать на других, но под его петушиными повадками скрывается слабый и бессильный человек. Вы должны знать это о садомазохизме, чтобы эффективно с ним взаимодействовать.

Эти варианты использования и злоупотребления властью охватывают широкий спектр от мягких форм контроля до агрессии и насилия. Эта модель часто задействована в случаях самоубийств, убийств, домашнего насилия и социального конфликта. Когда у людей нет возможности творчески реагировать на жизнь, проявляющуюся в них, они могут стать насильственными. С другой стороны, мы все можем впасть в мягкие формы такого отыгрывания в повседневной жизни. Муж и жена пытаются договориться, куда пойти поужинать. Если вы приглядитесь, то сможете увидеть, как в глубине этого вопроса лежат темы власти и подчинения, которые поднимает даже такая простая ситуация.

#### *Трансформируя пассивность*

Это садомазохистское разделение эмоций может иметь отношение, по крайней мере отчасти, к темной ночи вашей души. Оно может быть связано с процессом распада и воссоздания, который происходит в период темной ночи, когда вы легко выходите из себя и быстро перескакиваете из одного эмоционального состояния в другое. Вы можете часто переключаться с ощущения ярости на ощущение переполненности. Вы можете чувствовать неуверенность относительно того, что вы ощущаете, и что происходит в вашей жизни.

Часто, когда кто-то подходит ко мне с темой хронического страдания, я вижу боль на лице этого человека и чувствую за ней тенденцию страдать, что является распространенным вариантом мазохизма, о котором я говорю. У некоторых людей есть привычка страдать в любых ситуациях, и, будет верным сказать,

одновременно с этим у них есть привычка все контролировать. Выход из некоторых темных ночей может заключаться просто в том, чтобы изменить это отношение. Вам необязательно страдать из-за вашего существования, вы можете получать удовольствие от него. Вам нет нужды завидовать контролю и силе, которые вы чувствуете в окружающих, вы можете найти свою собственную силу, отдаваясь больше потоку жизни и тому, чего жизнь от вас требует.

Многие люди трансформируют свой гнев в саморазрушение – употребляют алкоголь или наркотики или слишком много работают. Они могут срываться на детях, подчиненных или животных. Они могут по-разному выражать пассивную агрессию – молчать, быть безучастными, предлагать неискреннюю любовь или дружбу, быть доступными для людей, а потом заставлять их за это страдать. Когда гнев чист, он может очень многое сделать для человека или отношений. Но когда он закамуфлирован и скрыт, его воздействие прямо противоположно.

Люди часто не заглядывают глубоко в то, какие модели поведения лежат в основе их жизней. Они полагают, что когда они чувствуют себя слабыми, им необходимо продемонстрировать свою силу. Они пытаются, но поскольку это неверная тактика, у них ничего не получается. Однажды, когда я посещал дискуссионные сессии в доме Джеймса Хиллмана, я приехал довольно поздно и нарушил общую атмосферу в комнате. На следующей неделе я приехал на полчаса раньше. Джеймс встретил меня в дверях и сказал: «А! Компенсация!».

Всегда есть соблазн компенсации. Вы верите в то, что вы пассивный человек, и стараетесь быть более напористым. То, о чем вы забываете, это то, что в вашей пассивности спрятана сильная, беспокойная агрессия. Это прекрасный момент «пройтись вместе с симптомом». Если вы ощущаете свое бессилие, сначала вам нужно научиться сдаваться и быть восприимчивым, так, чтобы это было для вас полезным. Как по волшебству, вы обнаружите силу, которую вы искали. Вещи зачастую прямо противоположны тому, какими они кажутся, и это потому, что жизнь состоит из парадоксов, противоречий и противоположностей.

Если у вас есть тенденция к пассивности, то, парадоксальным образом, вам не нужно быть более активным и напористым, а скорее более восприимчивым. Разница между пассивностью и восприимчивостью – это разница между страданием и открытостью. Возможно, вы не видите особых отличий между ними. Но когда вы пассивны, вы ощущаете, что жизнь ударяет вас на каждом шагу. Вам трудно увидеть, что ваша пассивность является симптомом вашей неспособности впускать, выдерживать и взаимодействовать с жизнью, когда она к вам приходит. Сама ваша пассивность является формой контроля.

Нечто похожее можно увидеть у людей, которые вступают в брак внешне, а не внутренне. Они живут с человеком, которого они любят, но так и не решают оставить свой холостяцкий образ жизни. Они постоянно жалуются на то, что им приходится делить с кем-то свою жизнь и ограничивать себя в своих желаниях. Они в браке и одновременно не в браке. Их радость может вернуться к ним, если они смогут перейти важный рубеж, как мы обсуждали ранее в главе обряды перехода. Но это будет означать то, что они сдадутся той жизни, которая у них есть, вместо того, чтобы быть привязанными к образу идеальной жизни.

Люди часто чувствуют себя фрустрированными и злыми, поскольку им кажется, что другие люди обладают преимуществами и во многом их превосходят. Эти люди могут прогибаться под чьим-то давлением и отдавать себя на милость тех, кто обладает авторитетом или просто принуждает их что-то делать. Для того, чтобы восстановить свое чувство силы, этим подавленным людям необходимо исцелить расщепление в своих эмоциях. Если они будут пытаться компенсировать это, пытаясь быть сильными, когда на самом деле чувствуют себя слабыми, то это вряд ли станет хорошим решением. Но если они смогут быть одновременно и уязвимыми, и сильными, они могут найти эффективный способ справляться со своей фрустрацией – не быть уязвленными в отношениях с другими людьми, а скорее быть открытыми своим собственным чувствам и тому, что от них сейчас требует жизнь.

Говоря простым языком, мазохизм – это предложение сдать себя жизни, в процессе чего человек может обрести чувство силы и гибкого контроля.

Эта фраза, «гибкий контроль», описывает баланс между силой и подчинением. Дао дэ цзин рекомендует принцип «у-вэй» – достижения вещей без активных попыток их достигнуть. Есть еще одно качество, способное превратить мазохизм в гибкий контроль, – ум. Вам необходимо знать, когда, как и даже кому сдаваться.

Определенные виды капитуляции обещают живость и энергию, как брачная клятва провести жизнь с тем, кого вы любите. Но даже тогда капитуляция может быть чрезмерной и очень тяжело переносимой. Самая безопасная капитуляция – это отдаться жизни, верить в себя и в законы природы. Сдаться другому человеку или организации более опасно и имеет смысл только тогда, когда это продуманный и осторожный шаг, который не отрезает вас от самих себя и ваших потребностей.

У меня складывается такое чувство, что больше людей впадают в мазохизм, нежели в садизм. Многие из нас чувствуют себя жертвами общества, бизнеса и правительства. Мы терпим те моменты в семейной и брачной жизни, в которые нам кажется, что наша сила исчезла. Все это те многообещающие моменты, когда чувство краха и переполненности могут быть трансформированы в более полное участие в жизни. Вам необходимо найти какого-то человека или группу людей, которые будут стоять вашей капитуляции. Тогда вы сможете обрести новую жизненную энергию и новую силу, именно потому что ваша пассивность превратится в уязвимость и самоотдачу.

Лучшее разрешение садомазохистского поведения может заключаться в браке, в котором вы одновременно ощущаете и свободу, и зависимость, в работе, в которой вы одновременно чувствуете свободу принятия решений и готовность служить корпорации, или в семье, которой вы посвящаете большое количество времени и энергии и в то же время заботитесь о собственных основных нуждах и желаниях.

Незаметные мазохистские модели поведения в повседневной жизни во многом связаны с гневом, который чувствуют люди. Некоторые выражают его очень сильно, даже насильственно. Другие чувствуют, что этот гнев обернулся против

них самих и так глубоко укоренился, что они ежедневно испытывают сильные страдания. Любой вид гнева может привести человека к темной ночи души, долгому периоду недовольства и несчастья. В любой темной ночи души может быть полезным тщательно поразмыслить над тем, где находится ваш гнев и как вы обходитесь с вопросами подчинения и контроля.

### *Обнаженная душа*

Эго, которое вы возвращали в себе в течение многих лет, защитное, контролирующее и наполненное страхом, может воспринять это изменение в отношении гнева как свою смерть, смерть в жизни, которую вы знали и любили. Но это только один слой смерти. Каждый день вам приходится умирать, даже пока вы живете. Освобождение от мазохизма может потребовать того, чтобы вы позволили себе прожить его и дать ему умереть. Желаемая новая жизнь приходит только тогда, когда что-то старое отмирает.

В своей сильной книге «Отрицание смерти» Эрнест Беккер рассказывает о многих сложностях и дуализмах, как он их называет, обращая внимание на потребность каждого человека войти в мир полностью очищенным и освобожденным. «Сами защиты, в которых нуждается человек, для того, чтобы сохранить уверенность в себе и самооценку, становятся его пожизненной ловушкой. Для того, чтобы ощутить вечность собственной жизни, он должен разрушить то, в чем он нуждается для того, чтобы жить. Подобно Лиру, он должен отбросить культурные установки и встать обнаженным перед штормом жизни». Эти культурные установки могут включать в себя многие модели поведения, которые вы усвоили, пока росли, способы, которыми общество учило вас как быть послушными и когда можно заявлять о себе. Сюда также входят многие правила, которые вы почерпнули из своей семьи.

Беккер фактически использует образ Ионы – «обнаженного в шторме жизни». Подобно Ионе, нам всем необходимо быть выплунутыми из чрева семейных и культурных предрассудков, став новыми людьми, свободными и неограниченными. Это одна из целей темных ночей души – удалить, очистить и отделить существенное от иллюзорного. Нам необходимо сделать что-нибудь с нашим гневом, не подавляя и не отыгрывая его. Есть тысячи возможностей, но каждая из них должна чтить и поддерживать эмоцию, придавая ей форму и смысл. В конечном счете, вы трансформируете ваш гнев, превратив его в источник жизненной силы, и эта освобожденная жизненная энергия даст вам возможность присутствовать в мире как уникальной личности.

Если вы когда-либо рожали или присутствовали при родах, вы знаете, какая сила в первую очередь нужна для того, чтобы прийти в этот мир. Мы нуждаемся в духе Марса всю свою жизнь для того, чтобы проявляться в мире снова и снова самими собой. Мы постоянно сталкиваемся с разными препятствиями, с людьми, которые хотят, чтобы мы переняли их взгляды на жизнь, а не оставались самими собой. Сила, в которой вы нуждаетесь для того, чтобы бурно развиваться и творить – это ваш гнев, перевернутый сверху вниз. Гнев дает вам всю силу и мотивацию, в которой вы нуждаетесь, чтобы каждая минута вашей жизни была особенной, а вы были теми, кто вы есть. Без этого вы сдадитесь не там, где это нужно, и будете ощущать себя переполненными. Гнев одновременно удерживает вас от определенных темных ночей и вытаскивает из тех, в которые вы попали. Гнев

является вашим ценным ангелом, заслуживающим вашего внимания и взращивания.

## Глава 12

### Временное безумие

Некоторые люди сходят с ума и становятся жертвами серьезных галлюцинаций и слабоумия. Остальные ведут довольно разумную жизнь, но иногда их уносит временное, ситуативное и относительно мягкое безумие, вызванное ревностью, завистью, страхом, яростью или другими базовыми эмоциями. Ошибочно полагать, что большинство людей нормальны, рациональны и хорошо себя контролируют. В реальности многие люди часто теряют контроль, когда находятся в гневе или в кратких периодах отрыва от реальности. Иногда темная ночь души принимает форму временного безумия.

Конечно, вам наверняка знакомы состояния временного безумия в периоды влюбленности, ревности или соскальзывания в депрессию. Семьи, супруги и друзья вступают в серьезные споры и конфликты, безумные по своей сути, из-за любви, денег или различия во мнениях. Что-то происходит, и вы обнаруживаете, что вас переполняют эмоции, угрожающие вашим отношениям, но вы ничего не можете с этим сделать. Кажется, что нет никакого разумного решения, нет выхода. Каждый, кто когда-либо разводился, знаком с этой пропастью безумия.

Для учителей это распространенная история – девочка в классе чувствует себя отверженной своими сверстниками. Она завидует популярной однокласснице и не понимает, почему ее не приглашают на вечеринки и не разрешают участвовать в совместных играх во время перемен. Темное облако сгущается над классом. Учитель чувствует себя ответственным за эту проблему и обязанным как-то разобраться в ситуации. Родители вовлекаются в эту ситуацию, и их эмоции выходят на поверхность в преувеличенных рассказах и истерических переживаниях за своих детей. Учитель пытается ввести равенство между детьми. Родители приходят на встречи, пытаясь выяснить, кто виноват и что не так. В этой сцене из жизни мы сталкиваемся со множеством тупиков и ложных побед.

Жизнь полна этих неожиданных спусков в вязкие, болотистые места души. Там нет выходов. Вы чувствуете себя в плену кажущихся чисто мелодраматическими эмоций. Очень сложно увидеть, что происходит и как выбраться. Чем больше вы экспериментируете с разумными решениями, тем более фрустрированными вы становитесь, поскольку они не работают. Люди ведут себя неразумно, потому что находятся в состоянии временного безумия.

#### *Пределы разумного*

Одной из причин, по которой вы можете попасть в такую беду, является то, что вы слишком доверяете разуму. Человеческая жизнь редко бывает разумна. Вы можете верить в то, что интеллигентные, хорошо воспитанные люди могут разрешить любые конфликты, но само это предположение вытекает из довольно

туманного образа того, как все устроено. Прозреть часто означает обнаружить безумие, скрытое за видимой разумностью ситуации.

Люди всегда находятся в точке пересечения ясности и тумана. Чистая неразумность подобна тени, которую отбрасывают все дела и поступки. Вы можете хотеть, чтобы все было проще, но ваши желания вряд ли сбудутся. Ваш единственный выход – принять во внимание хотя бы умеренный уровень безумия в каждой ситуации, с которой вы сталкиваетесь.

В каждый момент времени вы пойманы в историю, которую вы не можете разрешить, поскольку вы ею поглощены. Вы полностью погружены в события и характеры. В конечном итоге вы застреваете в дебрях эмоций, хотя все еще думаете, что можете выбраться из ситуации благодаря силе своего понимания. Сами ваши заблуждения относительно того, как устроена человеческая жизнь, ведут вас к фрустрации и разочарованиям.

### *Вся жизнь – театр*

Нравится вам это или нет, но человеческая жизнь – это драма, и она часто полна странных, чудных людей и скандальных сценариев. Каждый человек появляется на собственной сцене, а вы каким-то образом пытаетесь понять это множество драм. Никто заранее не видел сценария, и в то же время каждый человек играет определенную роль. Каждый, кто пытается понять сюжет и замысел драмы, является персонажем, ищущим автора.

На работе часто возникает следующая ситуация. Работники необычайно остро реагируют на продвижения по карьерной лестнице, служебные романы или повышения зарплаты. Это вполне понятно. Рабочее место также является театром, в котором разыгрываются основные сцены человеческой драмы. Каждое действие носит одновременно и символический, и буквальный характер, каждое слово является одновременно и жизненным, и театральным. Театр представляет собой первичный язык души, и он располагается под поверхностью буквальных вопросов.

Менеджеры и работники приходят домой с работы, нагруженные мелодрамами, которые разворачиваются в офисе. В результате некоторые из них уходят с работы, а некоторые саботируют свою работу из-за гнева и фрустрации. Другие, не зная, как разрешить конфликты и усмирить сильные эмоции, оборачивают свою фрустрацию против себя и становятся самодеструктивными, впадая в зависимость или замыкаясь в себе. Пьеса, в которой вы играете свою роль, может быть незаметна на поверхности.

Здания суда и больницы особенно подвержены драматизмам души. Может быть поэтому они часто успешно используются в фильмах, пьесах и мыльных операх. Именно в этих местах драматические элементы повседневной жизни выходят на поверхность, особенно в связи с темами здоровья, преступления, секса и денег. В этих местах эти ситуации становятся обостренными, часто на грани жизни и смерти.

Сила психоанализа заключена в его потрясающей способности проникать под поверхностный слой и раскрывать истории внутри историй. Аналитик похож на

детектива, ищущего улики и ключи к разгадке и, в конечном итоге, вскрывающего тему, так глубоко погребенную, что ее невозможно было заподозрить. Проблема психоанализа как формального метода заключена в том, что, находясь в поисках истинно первичной истории, он отдает предпочтение сексуальным и детским темам. Эти истории очень полезны, но не за ними последнее слово.

Тем не менее, вам не повредит побыть своего рода психоаналитиком в своей собственной жизни. Вы можете искать подсказки, указывающие на более глубоко спрятанные истории, связанные с вашими эмоциями. Сегодня многие люди считают сексуальное насилие в детстве финальной, проливающей на все свет историей. Некоторые считают, что отстраненный отец или гиперпекающая мать являются главными виновниками. Было бы гораздо лучше не искать одного виноватого человека или главную объясняющую все историю, а скорее сфокусироваться на историях как нарративе. Основная идея заключается в том, чтобы обнаружить, в какой пьесе вы участвуете, а не какая теория объяснила бы вашу жизнь.

По мере того, как вы размышляете над своей жизнью и природой, возможно с помощью друга или терапевта, вы сможете найти темы, обладающие значительным весом. Это может быть история, которую вы часто рассказываете о себе или о мире. Это может быть тема, которую вы не считали ранее важной, но теперь она обрела особый смысл. Это, Самость и «Я» являются важными героями этой истории, и чтобы больше узнать о себе, вам нужно узнать те разные истории, которые вы проживаете.

Когда я был в религиозном ордене, коллега постоянно рассказывал мне историю своего отца, который ушел из дома, чтобы стать священником, но ушел задолго до его запланированного посвящения в духовный сан. Его отец затем женился и стал жестоким человеком, чувствующим, что он предал своих родителей. Он был алкоголиком – часто ласковым, всегда сложным и иногда проявляющим насилие. Мой друг считал, что он должен завершить то, что начал его отец. Он сам не хотел посвящать свою жизнь религии, но чувствовал переполняющее его душу желание исцелить разрушенную жизнь своего отца.

Излишним будет говорить, что мой друг также отражал и горечь, и сожаление своего отца. Он никогда не чувствовал себя как дома в религиозной жизни и был со всей очевидностью несчастливым человеком. Ему необходимо было сделать один важный шаг – увидеть, как судьба его отца проигрывается в его собственной судьбе. В глубине его собственной истории была история его отца. В тот момент, когда он обнаружил эту правду о самом себе, которая не была чем-то неизвестным для его близких, он смог принять решение жить своей собственной жизнью и оставить своего отца с его собственной судьбой. По крайней мере, он смог начать эту важную работу души и провести за ней свою жизнь.

Но истории могут лежать даже глубже, вот почему мы такое значение придаем мифологии, литературе, поэзии и другим искусствам. Они раскрывают глубинные образы, задействованные в жизни отдельного человека. Время от времени Икар воскресает в молодом человеке, мужчине или женщине, который выбирает себе наивысшую цель и становится жертвой сжигающих его идеализма и амбиций.

Мадам Бовари преследует многих, находящихся в безрадостном браке и ищущих возможности положить конец своей скуке, вступая в любовную интригу, но в итоге еще глубже погружаясь в бессмысленность. Часто очень помогает знать, какой образ живет через вас в каждый конкретный момент. Чем меньше вы знаете об этом, тем более он доминирует над вами и удерживает вас от других историй.

### *Путь обучения*

Компульсии очень мешают нам тем, что блокируют нашу свободу выбора и возможность строить свою жизнь так, как мы бы хотели. Вы находитесь в цепких объятиях неведомой вам страсти. И невозможно соединить ее со всеми различными идеями и вариантами, которые необходимы для спокойной и творческой жизни. Вы не можете усмирить ее, поэтому она вмешивается в ваши отношения и в вашу работу. В конечном итоге это приводит вас к еще одной разновидности темной ночи – хроническому подавлению, из-за которого жизнь кажется невыносимой.

Мэри Уолстонкрафт Шелли является хорошим примером страстной, запутавшейся женщины, которая пережила множество трагедий и предательств, и только после долгих лет стараний и поисков нашла свой собственный путь в требовательном мире. В юности она пережила одержимость поэтом Перси Шелли, путешествовала с ним по миру, став объектом многих скандальных историй, и родила от него детей. Трое из четырех ее детей умерли, а муж Перси утонул в результате несчастного случая, когда они жили в Италии. Мэри написала свой знаменитый пронзительный роман «Франкенштейн», но критики и публика в то время решили, что это была работа ее мужа. Поскольку она сбежала с Перси Шелли под влиянием идей женской независимости, которые она почерпнула из феминистских произведений своей матери Мэри Уолстонкрафт, ей отказали в наследстве ее мужа и ей пришлось самой содержать себя и своего сына. В этот период ей было всего тридцать лет.

Мэри Шелли следовала своим утопическим, свободолюбивым идеалам, но после смерти ее детей и мужа и предательства друзей она впала в отчаяние. Ее мать умерла во время родов, а мачеха всегда презирала. Мэри идеализировала отца, который был писателем и социальным реформатором, но всегда пребывал в долгах, был озабочен деньгами и зол на ее отношения с Шелли. С самых ранних лет она была окружена людьми, которые не понимали ее, неправильно истолковывали ее действия и отказывали ей в поддержке, когда она в ней нуждалась.

В итоге она пришла к простому, но замечательному решению: она образовывала сама себя. Она всегда очень много читала, научившись от Шелли, что и как читать. Но теперь она стала работать над собой более усердно, изучая философию и классическую литературу. Она также многое узнала о человеческой природе и через болезненные осознания смогла стать хозяйкой своей жизни. Ее биограф Эмили Санстейн говорит об этом так: «Она составила для себя план обучения, не столько для знаний, сколько для самоопределения».

Мэри Шелли представляет собой необычный пример того, как жить в мире, потеряв контроль и оказавшись в унынии. В поворотный момент своей жизни она



написала в своем дневнике: «Я должна измениться». И она изменилась. Эти изменения не произошли автоматически или по желанию. Мэри пришлось проделать очень серьезную внутреннюю работу для того, чтобы жить своей собственной жизнью, создать свой собственный образ присутствия в мире и обрести ощущение самой себя и своей судьбы. Она обнаружила, как двигаться от пассивности перед лицом жизненных обстоятельств к тому, чтобы самой придавать форму своей жизни. Она стала меньше полагаться на своих друзей и обрела более ясное видение того, как она хотела бы жить. Ее биограф разделяет ее жизнь на романтический и постромантический периоды. То же самое может быть верным для всех нас – можно жить страстью, а можно жить в соответствии с планом. Эти два подхода не являются взаимоисключающими, но уходят целые годы на то, чтобы понять, каким образом совместить их оба.

В наш довольно анти-интеллектуальный век людям может попросту не приходиться в голову то, что хорошим выходом из состояния отчаяния может стать самостоятельное обучение через прекрасную и качественную литературу и ценные идеи. Массовые развлечения вытесняют удовольствия от глубоких размышлений. Однако если проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, связаны с тем, как прожить свою жизнь более эффективно и полноценно, имеет смысл серьезно об этом поразмышлять. Образование сердца и ума может стать лучшим способом пройти через темную ночь и выйти из нее, став лучше и счастливее.

### *Практический ум*

Это важный урок – вам необходимо стать более разумными в отношении своей жизни. Вас окружают ненадежные советчики и узкие эксперты. Если вы не образовываете себя, погружаясь в тайны своего существования, то вы становитесь восприимчивыми к их простоте. Альтернативой следованию популярным гуру может стать отказ от идеи о том, что вам нужен эксперт и коуч, и принятие идеи о том, что необходимо просто прожить свою жизнь с мудростью.

Для того, чтобы жить мудро, необязательно быть сведущим в области психологии или в любой другой сфере. Ум часто является вопросом отношения, а не обучения. Вам необходимо отнестись к себе серьезно. Понимать, что для вас хорошо, а что нет. Откажитесь от повседневных клише и исследуйте более глубоко поведение людей вокруг вас. В целом люди очень доверчивы. Они легко поддаются влиянию рекламщиков и политиков, и эта доверчивость является симптомом ленивого мозга. Когда жизнь сталкивает вас с бесконечными препятствиями и трагедиями, вы можете, подобно Мэри Шелли, опираться на свой собственный ум, благодаря которому вы можете жить удовлетворительной жизнью.

Также, как и Мэри Шелли, вы можете реагировать на период дикости и трагедии. В результате своего раннего временного безумия я ушел из дома в юном возрасте. Этот импульсивный поступок сделал меня тем, кем я являюсь, к лучшему или к худшему. В то же время он сделал меня одиноким, отрезанным от других, все время пытающимся придать героический смысл своей жизни. Больше всего я узнал о человеческой природе благодаря моей психотерапевтической практике. Моим обучением стало то, что я был призван делать.

Иногда это запускающее внутренний механизм действие исходит не от нас самих. Я знал одного мужчину, которого в детстве вместе с его семьей нацисты посадили на поезд, чтобы переправить их в неизвестное место. Он слез с поезда во время остановки, и поезд начал отъезжать до того, как он вернулся обратно. Ему пришлось быстро бежать за поездом, чтобы не потерять свою семью. К счастью, он смог сесть обратно в поезд, и его семья в конце концов обрела безопасность. Но этот критический момент сепарации, застывший снимок в его памяти бега за поездом, остался с ним на всю его жизнь как живой кошмар. В этом примере сумасшедшим было общество, и все же этот случай навсегда отметил его печатью неопределенного страха.

Этот человек в тот период, пока его работа была намного ниже его умственного и личностного уровня, продолжал образовывать себя, изучая литературу и глубинную психологию. Он также очень серьезно относился к сну, более серьезно, чем кто-либо из всех, кого я встречал. Он образовывал себя, не обычным современным способом, в котором ум и жизнь разделены, а в соединении ума и души. Он всегда был вдохновением для меня и образцом того, как проживать темную ночь.

Лучшим откликом на вашу определяющую страсть и безумие может быть лояльность к этим процессам, даже если другие люди будут убеждать вас в их негативности. Потому что именно здесь заключен еще один парадоксальный секрет души: именно то, что воспринимается как причина разрушения вашей жизни и личности, на самом деле является тем, что способно вас исцелить и придать вашей жизни смысл.

По глупости я вступил в религиозный орден в слишком молодом возрасте, и по глупости я ушел оттуда накануне окончания моей подготовки. По глупости я слишком рано женился, и по глупости я не смог сохранить свой первый брак, пока не стал достаточно зрелым, чтобы справляться с ролью супруга. Я могу перечислить огромный список глупых поступков, совершенных в моменты временного безумия, но я не могу представить свою жизнь без них. Из-за моей глупости у меня всю жизнь были проблемы с деньгами. Кажется, как будто у меня стоит какой-то блок в этой сфере. Мои безумия определяют меня. Без них я бы все время задавался вопросом, а кто же я и когда начнется моя жизнь. Мое исцеление требует того, чтобы я чтит глупость этих моментов.

Вспомните учение Гераклита: «Ваш даймон – это ваша судьба». Я мог бы проинтерпретировать это как то, что когда вы чувствуете свою одержимость и потерю контроля, вы можете делать вещи, к лучшему или худшему, которые будут определять вас как личность, которые будут придавать основу вашей жизни. Поскольку эти состояния бессознательны и нежеланны, они могут приходиться к нам как темные ночи души. И все же они обладают огромной ценностью для вас, давая вам пищу для размышлений и серьезных разговоров на всю вашу оставшуюся жизнь.

#### *Ценность символа и бессмыслицы*

Героический идеал умерщвления драконов и преодоления препятствий глубоко укоренен в современном воображении. Вы можете чувствовать необходимость

решить все свои проблемы и разобраться со всем непонятным. Потребность в завершении может сводить вас с ума так, что вы не сможете отдохнуть, пока все не разрешится. Но есть и другой путь.

Душа больше исцеляется благодаря поэзии, нежели благодаря героическим делам. Символические действия и моральные победы на глубинном уровне обладают большей ценностью, нежели буквальный успех. Ваш любимый человек или супруг может неожиданно уйти от вас без предупреждения после многих лет надежного союза. Вы можете восстановить ваше разрушенное чувство самооценки не через доказательства того, что вы не виноваты, а через внутреннее обновление в результате темной ночи. Возможно, вам нужно будет научиться тому, что страсть, направленная на другого человека, почти всегда не совсем верно направлена, что независимо от того, разделяете ли вы жизнь с этим человеком или нет, вам необходимо сосредоточиться на том занятии, которое ведет вас к воплощению себя и самореализации в мире. Ваша судьба может включать брак, но вне всякого сомнения она выходит за пределы интимных отношений и расширяется до отношений в обществе, и благодаря этим постоянно расширяющимся кругам жизни все ваше существо обретает глубокую удовлетворенность.

Если вы потеряли ребенка из-за болезни или несчастного случая, конечно, вы не сможете вернуть ту жизнь, которую у вас отняли, но вы можете внутри себя прожить те мечты, на которые вас вдохновляла любовь. Ваше воображение может превратить отчаяние и горе в новый, возможно, более дающий и свободный образ жизни. Внутреннее переживание горя может стать внешним чувством сострадания. Вам придется пройти несколько стадий горевания, но однажды вы сможете ощутить, как все ваши эмоции займут свои места, превращаясь в новое видение. Пока вы будете на пути к этому, вы можете совершить много безумных поступков, потому что когда душа затронута в своей самой глубинной части, только уход от рационального может восстановить ее.

Временные безумия, как тяжелые потери и горевания, всегда содержат в себе возможности творчества, в зависимости от того, как вы с ними справляетесь. Всегда есть соблазн слишком глубоко погрузиться в жалость к себе и найти облегчение в сочувствии других людей. Очень важно чувствовать печаль, но эмоция всегда только частично является решением проблемы. Горе полноценно только тогда, когда происходит переворот в образе жизни, в том, как вы живете, думаете и относитесь к миру.

Представьте себе, что у каждой эмоции есть свои инь и ян. Горе может перейти в видение и мужество. Печаль – в эмпатию и понимание. Жить только одной стороной эмоций означает присутствовать в жизни только наполовину. Вы можете ощущать себя в тупике, застрявшими и неспособными найти выход. Вы остаетесь с этим чувством до тех пор, пока оно не раскрывает другие свои измерения. Вы не можете запрограммировать такое развитие или требовать раскрытия, но вы можете с надеждой погрузиться в состояния вашей души.

Многие из примеров мудрости и самообладания, о которых я писал в связи с людьми, проходящими через ужасающие темные ночи души, связаны также с

необычайной эксцентричностью. Исключительный талант Глена Гульда позволил ему превратить свои тревоги относительно выступлений, свою сильную ипохонрию и страх контакта в творческую жизнь самореализованного человека, а не попасть в больницу как сумасшедший. Разница между этими двумя решениями всегда очень тонкая. Этот пример учит нас быть твердыми в жизни, скорее сумасшедшими, нежели лишенными этого качества, живущими в безопасности и внешне в здравом уме.

Глен Гульд, Оскар Уайльд, Вирджиния Вульф, Эмили Дикинсон и многие другие люди развили гротескную, необъяснимую, эксцентричную персону как способ связать сумасшествие своей души с минимальным принятием обществом. Каждый человек может это сделать. Представьте себе, как бы вы выглядели, если бы позволили себе проявить полностью свою эксцентричность. Это может стать прекрасным способом для вас, в зависимости от вашего темперамента, примириться со своей темной ночью и своим желанием жить в окружении любви и принятия. Без персоны шута вы можете быть обречены на вечную темноту, и это будет настоящей трагедией.

Я осознаю, что моя собственная тяга к абсурдному, фарсу, антигероям и отверженным, моя любовь к тяжелой, печальной музыке, моя неспособность быть одновременно и академиком, и серьезным художником – все это выводит меня за пределы нормального. По мере того, как я становлюсь старше, я признаю и принимаю мою эксцентричность и нахожу свободу в ней. Разнообразие и интенсивность разных моих неврозов могла бы привести меня к изоляции от других, но меня отчасти спасает то, что я удерживаюсь от чувства неполноценности. Я балансирую на точке опоры, не менее ненадежной, чем у Глена Гульда, где-то между изгнанием из общества и включением в него, между здравым смыслом и абсурдом, между полной потерей лица и собственным способом творить.

#### *Деньги: основание для безумия*

Гульд, Уайльд и Дикинсон являются прекрасными примерами мягкого безумия, трансформированного в смысл. Остальные из нас впадают во временное безумие из-за чего-нибудь земного, например, денег. И изобилие денег, и их сильная нехватка могут превратить наше ощущение жизни либо в полностью упорядоченное, либо в совершенно хаотичное. Оба эти состояния могут стать причиной временного безумия, вызывая в нас сильные эмоции и склоняя к разрушительному поведению. И оба они могут привести нас к эмоциональному кризису.

На протяжении жизни мы должны быть готовы к большому количеству встреч с мягкими вариантами безумия, а затем быть способны найти свой собственный выход из них. Вы должны, к примеру, понять, что деньги не являются нейтральными. В мире смысла и чувства они превращаются во взрывчатое вещество. Они становятся проводником в глубины человеческой души, и эта территория лишена разумного, она наполнена мифами и фантазиями, и представляет собой темную, подобно дремучему лесу, дикую местность.

Ирландский поэт Дилан Томас и его жена Кэйтлин не «верили» в деньги, и все же биограф поэта отмечает, что именно бедность вызвала его разрушение и смерть. Намеки на их отношение к деньгам можно найти в мемуарах Кэйтлин: «С деньгами мы проводили часы, планируя все возможные, цивилизованные вещи, которые мы могли бы сделать благодаря им, получая умеренное удовольствие, как порядочные люди. Мы давали клятвы и обещания Всевышнему, что никогда не будем снова впадать в разгульный образ жизни и пустые траты, которые оставляли нас с таким сильным чувством опустошения, с которым мы прожили добрую половину жизни».

Часть проблем с деньгами связана с тем, что деньги нагружены огромным значением. Они могут дать человеку чувство собственной ценности и отразить прогресс в жизненных планах и надеждах. Зарабатывание денег, трата денег и само обладание ими может подарить человеку огромное удовольствие (и в этом смысле это похоже на наркотик) или стать источником огромной тревоги. Удовольствие может быть настолько сильным, что оно может заменить любые другие удовольствия, и финансовые заботы могут остановить развитие других ценностей.

Джеймс Хиллман делает важное замечание в отношении денег. Он говорит о том, что для того, чтобы избежать их темной и даже грязной силы, нам нужно попытаться ее перехитрить. Добровольная бедность может быть одной из этих тактик. Но что нам действительно нужно сделать – это восстановить связь денег с глубинами души. Идея заключается в том, чтобы не игнорировать темные ночи, которые проблема денег может нам принести, а войти в эти финансовые драмы, которые наполняют нас тревогой, растерянностью и разными эмоциями. Урок здесь прост: не пытайтесь избежать эмоций, которые вызывают у вас деньги в отношении фантазий чистоты и контроля. Не избегайте столкновения, но берегите свою чувствительность. Не позволяйте деньгам служить только вашему эго, снабжая вас опорой и давая вам контроль. Позвольте им провести вас в фантазии и воспоминания. Продолжайте говорить о месте денег в вашей жизни. Будьте творческими. Не морализируйте насчет денег, но позвольте им погрузить вас в драмы, которые в конечном итоге определяют, кто вы.

Несколько лет назад у меня было несколько запоминающихся встреч с бывшим священником и историком Иваном Илличем. У Иллича всегда было собственное мнение и свой взгляд на жизнь, он переворачивал все принятые идеи и институты и жил жизнью, наполненной воображением. Я помню, ему хорошо платили за то, чтобы он приехал куда-то и прочел несколько лекций. А он брал и большую часть этих денег тратил на покупку авиабилетов для своих коллег, которых он очень ценил, и летел вместе с ними на свои воркшопы и обучающие мероприятия. Его не особо волновала тема бедности или разумной траты денег, он просто использовал свое воображение, придумывая уникальные способы того, каким образом распорядиться своими финансами.

Люди, загнанные в денежный комплекс, часто переходят от одного морализма к другому. Они ищут способы спрятать деньги и хранить их вдалеке. Они запаковывают себя в простоту и балуют себя, когда тратят деньги. Мой отец рассказал как-то историю о женщине, которая хранила деньги под плиткой на кухонном потолке. В то же время многие люди ходят по улице с сотнями тысяч

долларов в чемоданах. В завещании всегда заложены темы награды и наказания. Деньги всех нас делают сумасшедшими, каждого по-своему.

Часть темной ночи, которую мы все проживаем, связана с энтропией культуры. Конечно, современная жизнь очень много что может нам предложить, но она также день за днем уничтожает нашу человечность. Съездите в любой американский маленький городок и вы увидите, как эти места потеряли свою идентичность из-за денежного безумия. Живые, наполненные человеческим общением районы постепенно исчезают, в то время как жизнь начинает процветать в торговых центрах, сетевых магазинах и парковочных стоянках. Важный вопрос заключен в том, является ли это естественным, органичным культурным изменением или указывает на деградацию общества, потерявшего душу?

Материализм современного времени заключается в одновременном присутствии удовольствия и тревоги. Совершенно очевидно, что он развращает детей и делает обычную жизнь грубой и жесткой. В то же время для большинства людей сложно представить себе отказ от комфорта и удобства. Некоторые реагируют на материализм, становясь в высшей степени духовными и аскетичными, но это только другая крайность, компенсация, в основе которой лежит все тот же материализм. Мир ждет от нас, что мы будем любить его и снова станем творческими, сделав его красивым. Но до этого времени мы будем жить, по крайней мере отчасти, в темном времени, где, имея одновременно деньги и секс, мы вертимся в поисках тела и мира. Ваша темная ночь может быть печалью мира, которую вы ощущаете, сознаете ли вы или нет это чувство.

### *На грани разумного*

Когда вы живете относительно рациональной жизнью, принимая то, что доказуемо, и живя по одобренным нормам, вы можете неожиданно столкнуться со своей душой через временное погружение в безумие. У каждого в жизни есть такие, большие и малые, падения в неразбериху и путаницу и странные отыгрывания. В конце концов, вы можете привыкнуть к разнообразному климату вашей глубокой души и начать жить по-другому. Вы можете вплести ваше временное безумие в сам образ вашей жизни. Вы можете стать более толерантны к эксцентричности и начать больше ценить состояния за пределами разумного. Вы можете перенять образ жизни, который охватывает загадочное и необъяснимое. В своих взаимодействиях и повседневных занятиях вы можете быть наполовину разумными и наполовину охваченными страстью. В результате вы сможете сделать вашу темную ночь, ваше временное безумие частью вашей жизни.

Глубоко религиозные люди и подлинные творцы иногда живут на границах разумного. Там с ними происходят мистические встречи и приходит подлинное вдохновение. Они знают, что должны присутствовать наполовину в этом мире и наполовину в другом для того, чтобы делать свою работу. Да, они раскачиваются на краю бездны настоящего безумия, но в большинстве случаев они проходят по этой грани и получают дары «пороговых» переживаний.

Возможно, именно это состояние мысли и поведения может быть тем, что темная ночь способна вам предложить. Она ведет вас в сумеречную зону, где видение замутнено и окружено фантазией. Современные люди и социальные институты не ценят то, что отличается от представлений о нормальности. Тем не менее, эта зона на грани разумного является необычайно творческим местом и в нем содержится важный источник развития души.

Вы можете воспринимать ваше временное безумие как знак того, что вы слишком стараетесь контролировать себя и свою жизнь. Если вы пойдете дальше «вместе с симптомом», вы станете не более, а гораздо менее рациональным в вашем подходе к жизни. Вы научитесь тому, как временно уходить от разумного так, чтобы это вам помогало. Я, например, обнаружил, что мне необходимо писать рано утром или поздно ночью для того, чтобы мои слова были наполнены особой силой. Мне необходимы эти лиминальные моменты, когда я не слишком сознателен и нацелен на то, чтобы хорошо сделать свою работу. Некоторым людям необходимы путешествия для того, чтобы оставить свой разум позади. Другие используют вещества, такие, как алкоголь или табак, для похожих целей. Иногда я задаюсь вопросом о том, не слишком ли мы склонны к морализаторству по поводу этих вещей, вынося рациональные заключения и проводя научные исследования, обосновывающие вред этих веществ. По меньшей мере, я думаю, что в нашем современном подходе есть определенная степень морализаторства. Эти вещи, конечно же, в самом деле могут быть опасными, но возможно, что полностью безопасная жизнь не стоит того, чтобы ее прожить.

#### *Настроение цвета индиго*

Временное безумие может принять форму плохого настроения, которое может внезапно найти на вас, сделав вас раздражительными, сердитыми или депрессивными. Обычно это не длинная, черная депрессия, а скорее темно-синее настроение, которое становится вызовом для людей вокруг вас. В эти минуты, часы или дни вы не присутствуете в мире как обычно. Когда люди подходят к вам, они наталкиваются на ваше настроение и могут не хотеть проникать в него.

Я старался быть осторожным и не приравнивать темные ночи души к депрессии. Я считаю, что депрессия является слишком клиническим, слишком общим и слишком негативным словом для описания темных ночей души. Но депрессивное состояние вполне может определяться как особый вид темной ночи. Вы можете быть очень хорошо адаптированным человеком и, тем не менее, периодически погружаться в беспросветное мрачное настроение. Оно может длиться недолго, но когда мы попадаем в него, то его темнота может быть настолько же густой, как и любая ночь души.

Возможно, вам придется выдерживать это настроение до тех пор, пока оно имеет власть над вами. Разум, вероятнее всего, не сможет вам помочь. Если вам повезет, то вокруг вас будут люди, которые смогут принять ваше настроение, не заразившись им от вас. Много лет назад я впал в такое настроение после завершения отношений. Моя хорошая подруга, которая жила далеко от меня, планировала меня навестить. Она позвонила мне и сказала: «Том, ты в депрессии. Я думаю, я лучше подожду несколько месяцев и потом навещу тебя». Она была умной женщиной, которая знала, как позаботиться о себе. Она не стала

меня навещать, чтобы «подбодрить» или вытащить меня из моего кризисного состояния. Иногда нам необходимо побыть наедине с нашим настроением.

Я считаю, что нам следует позволять себе эти временные безумные состояния, потому что, даже несмотря на то, что они могут быть дезориентирующими, болезненными и трудными для наших близких, они представляют собой власть нашей души, тот момент, в котором трудолюбивое эго тускнеет и уходит на отдых. Вы можете поймать ощущение важности вещей в этот момент забытья, и ваши старые эмоции могут стереться и обновиться.

Длинные и повторяющиеся периоды мрачного настроения могут сделать отношения в браке натянутыми или испортить общение на работе. Но если вы позволите себе периодически нырять в депрессию, вы можете научиться эффективно соединять ее с другими сторонами вашей жизни. Люди рядом с вами найдут способ понять вашу эмоциональную эксцентричность, в любом случае, у них будет и своя собственная эксцентричность, с которой им придется как-то взаимодействовать. Хорошая дружба или брак необязательно должны быть эмоционально монотонными, и, фактически, взлеты и падения в отношениях могут быть полезны, поскольку они являются частью жизни с открытым сердцем.

Вы можете перенять подход, похожий на Дзен. Когда вы чувствуете печаль, будьте печальными. Не притворяйтесь радостными. Говорите от имени вашего настроения. Чем больше вы дадите ему автономии, тем менее вы будете идентифицироваться с ним. Оно может приходить и уходить подобно облаку, не привязываясь к нему. Если с этим настроением связаны какие-то внешние обстоятельства, будьте в них, но не становитесь одержимыми ими. Пусть ваша жизнь будет разнообразна. Этот урок мы выучили у Юнга, который, как я уже упоминал, напрямую взаимодействовал со своим кризисным состоянием, но в то же время создавал спокойные условия для домашней жизни, которые укореняли его в реальности.

Помните, что ваше текущее падение в безумие временно. Возможно, будет лучше повременить с любыми важными решениями или действиями, пока оно не пройдет. Вы можете уйти от причины и восстановиться на природе, прогуляться по городу или, что для некоторых может быть актуальным, пройтись по магазинам. Вы можете поговорить с другом, но помните, что настроение обычно не сильно поддается разумным доводам. Время, сон, небольшие развлечения и маленькие радости – все они способны оказать благотворное влияние на вас в периоды временного безумия и мрачного состояния.

Со временем вы можете научиться узнавать эти посещения из темноты души. Юнг в каждом из них видел личность, связывая разные настроения с персонажами, имеющими имя и лицо. Вы можете найти способ придать вашим эмоциональным путешествиям больше воображения. Я часто уделяю особое внимание моим снам в периоды необычных настроений. Необязательно быть экспертом по сновидениям, особенно если вы подходите к сновидению уже с какой-то внутренней темой. Вы также можете увидеть отражение волнующего вас вопроса в образах и сюжетах.



В моей практике большинство распространенных сновидческих образов, которые я встречал у людей, проходящих через различные болезненные темные ночи, включают в себя спуск по ступеням, попадание в подвалы, нахождение в публичном туалете, откуда начинает выливаться темная, грязная вода, блуждание по неизвестному городу или загородной местности. Эти сны могут указывать на то, что темные ночи проводят людей в те эмоциональные места, которые неприятны или незнакомы. Всегда возникает соблазн занять позицию сновидческого эго и оценить ситуацию с того же ракурса. В этой ситуации хорошим решением может быть перевернуть свою точку зрения и посмотреть на то, как сон может указывать на необходимость или даже здоровую альтернативу.

Вам может сниться глубокая зима или приближающийся смерч. Темная ночь часто влечет за собой изменение эмоциональной «погоды». Два года назад, когда я был на пороге собственной темной ночи, мне приснился сон, в котором я оказался в разваливающемся жилом здании, атмосфера которого напоминала мне 1960-е годы. Я потерялся и блуждал по нему, когда внезапно наткнулся на круглолицую блондинку, лежащую на кровати. Она игриво пригласила меня присоединиться к ней, но я волновался, что не смогу ее удовлетворить.

Я думаю о 1960-х годах как о необычайно живом времени, наполненном обещаниями. Несмотря на все социальные перевороты, люди представляли себе светлое будущее и экспериментировали с образом жизни. Иногда я вижу в себе человека, который никогда полностью не принимал приглашений жизни. Иногда, не всегда, я чувствую анорексичность своего духа – как моя мама, очень сдержанным и нерешительным в принятии тех предложений, которые мне делают жизнь. Я беспокоюсь о том, что я на это неспособен. Я вижу, как сон приглашает меня быть более вовлеченным в тело, а не в ум.

Как мы уже рассматривали, вы можете обратиться к природе или искусству – любой красоте. Вы можете немного рассказать о том, что с вами происходит, людям, которым вы доверяете. Просто не ждите ярких откровений и заключений. Важно помнить, что от друзей вы получаете не помощь, а дружбу. Вы можете позволить страху и гневу проходить через вас, раз за разом. Представьте себе, что вы сито, а не бутылка. Вы созданы пористыми для того, чтобы эмоции и ощущения могли к вам приходить. В лучшие времена вы танцуете с ними, в худшие времена вы боретесь с ними, как Иаков с ангелом.

Один из лучших способов взаимодействовать с временными безумиями – это включить иррациональное в вашу повседневную жизнь. Вы можете обращать внимание на знаки, которые окружают вас. Вы можете отнестись серьезно к своей интуиции. Вы можете даже экспериментировать с традиционными формами предсказания, такими, как Таро, астрология, руны или И-цзин. В постмодернистском обществе, где разум и факты уже не являются главными источниками знания, нетрудно увидеть мудрость этих традиционных способов стимулировать воображение. Чем больше вы будете жить в царстве души вместо царства разума, тем больше вы будете знакомы с настроениями и фантазиями, которые внезапно хватают вас и бросают в кратковременную темную ночь души.

## Глава 13

### Остров болезни

Хотя мы относимся к болезни как к проблеме, которую надо решить, болезнь на самом деле является одной из величайших тайн жизни. В современной медицине все внимание сосредоточено на нефункционирующих органах и аномальных химических реакциях, и совершенно упускается из виду сам *опыт* болезни. При первых симптомах болезни или после первых слов врача, что человек может быть серьезно болен, его мысли и чувства резко меняются. Он делает внезапный шаг к осознанию своей смертности, которое, возможно, игнорировал долгие годы. Теперь жизнь меняется бесповоротно. Меняются отношения. Вещи, придававшие жизни смысл ранее, теперь видятся под иным углом. Человек бесконечно задается вопросами. Открывает в себе новые страхи. Пытается отделить то, что действительно важно, от того, что только отвлекает.

Ошибочно воспринимать болезнь как исключительно телесный недуг. В болезнь вовлечена не только «вся личность целиком», но и семья, жизнь и мир заболевшего. Серьезная болезнь часто является темной ночью души. И поэтому она нуждается в целителях души так же, как и в целителях тела. Во время болезни душа выходит из укрытия и проявляет себя в новых осознаниях и приоритетах. Вы сталкиваетесь с вопросами жизни и смерти, и обнаруживаете важность любви и заботы, получаемой вами от семьи и незнакомых людей, обладающих необходимыми для вашего исцеления навыками.

Длительная болезнь в большей степени способна провести вас через длинный и глубокий тоннель, где вы будете чувствовать себя напуганными, отрезанными от внешнего мира и потерявшими всякий контроль. Возможно, вам поможет понимание того, что болезнь – это опыт вашей души в той же мере, что и опыт вашего тела. Если бы мы поняли этот ключевой момент, наши больницы и клиники выглядели бы совершенно иначе. Они задавались бы вопросами чувств, смысла и красоты в той же степени, что и проблемами нормального телесного функционирования.

#### *Тело есть душа*

Сегодня широко распространена идея о том, что медицина должна подходить к человеку как к целостному организму, однако мы до сих пор думаем о теле как о чем-то отдельном от наших мыслей, чувств и опыта. Когда мы хотим глубоко посмотреть на природу болезни, мы смотрим в микроскоп. Но стеклянные линзы только усиливают стандартную физическую, материалистическую точку зрения. То, в чем мы нуждаемся, – это взгляд на невидимые факторы, заключенные в болезни. Нам нужны микроскоп и стетоскоп души, которые могут уловить пульс смысла в той же мере, что и биение сердца.

Вирджиния Вульф определяет сферу болезни в своем коротком эссе «О болезни»:

«Принимая во внимание то, насколько распространена болезнь, поразительно то, какие огромные духовные изменения она приносит, как удивительно то, какие неизведанные земли раскрываются, когда огни здоровья начинают гаснуть, какие

отходы и пустыни души становятся видимы из-за легкого приступа простуды, какие холмы и долины, усыпанные цветами, возникают перед нами из-за легкой температуры, какие древние и устойчивые дубы прорастают в нас через работу болезни... Очень странно, что болезнь, наряду с любовью, борьбой и ревностью, не стала одной из главных тем в литературе».

Болезнь открывает мир значимых жизненных тем, которые до этого были прикрыты повседневными заботами вашей активной жизни. Теперь нет никаких отвлекающих дел. У вас есть возможность внимательно рассмотреть то, что перед вами раскрывается.

Сходите в больницу и вы увидите людей, оставленных в холле, ждущих своей очереди на рентген или сидящих в кроватях, смотрящих пустым взглядом на экран телевизора. Вам никогда не придет в голову, что это люди, у которых есть бурные отношения, ум, талант, рабочая жизнь, идеи, сильные эмоции и тревожащие их страхи и надежды. Ради удобства и экономии их кормят однообразной пищей, ничем не напоминающей еду, к которой они привыкли дома и в ресторанах. Их семьи могут навестить их, но посетителям негде сидеть. Все организовано для специалистов и технологий. Как они решают вопрос потребности в свежем воздухе, в прогулке под деревьями, хорошей музыки, сексуальности?

Когда вы серьезно болеете, вас волнует проблема смерти. Вы отдаляетесь от мира, ваших занятий, семьи и друзей. Вы подчиняете свою жизнь разным тайным лечением. В больнице вы даже одеваетесь иначе и ваше внимание переходит от привычных интересов к ежеминутным изменениям в вашем физическом существе. И в то же время невероятно сложно получить информацию о вашем состоянии. Медицинские эксперты могут проявлять покровительство в отношении вас, думая, что неведение не причинит вам боли.

Вас могут обследовать при помощи разных трубок или металлических инструментов, облучать на рентгене, помещать в специальные комнаты и трубы для детальной проверки. К вам «приклеивают» ярлыки из разнообразных медицинских латинских терминов и заставляют глотать разные таблетки, порошки и жидкости, которые вы никогда бы не поднесли к своему рту в иной ситуации. Каждый раз, когда я вижу кого-то в больнице, носящего пластиковый браслет, по которому его можно идентифицировать, я думаю о том, что мы таким образом помечаем животных. Это действительно удобный способ, но его образ очень бесчеловечный.

Вы можете сидеть в одной комнате ожидания, а потом в другой, собравшись вместе с другими людьми в очень необычном виде и в разных состояниях здоровья. Вы задаетесь вопросами об этих людях, сколько они проживут, какая болезнь их захватила и кем они могут быть в обычной жизни. Вы также непременно задумываетесь о своем прогрессе или регрессе. Вы можете стать зависимы от людей, которые ухаживают за вами в течение всего дня в больнице или сестринском центре, но при этом живут какой-то таинственной, обычной жизнью дома. Пока вы находитесь там, все, что вам остается, – это фантазировать.

Пока я писал эту книгу, я много раз навещал свою мать в сестринском центре и привык к миру, сильно отличающемуся от дома, о котором моя мать заботилась более шестидесяти лет. Окруженная больными, потерянными людьми, получающими заботу от дружелюбных, но нанятых выполнять эту работу людей, никогда не знающая своего реального состояния или ситуации, моя мать была совершенно другим человеком в той среде. Присутствие там хорошо влияло на ее физическое здоровье, но в других отношениях требовало от нее и ее семьи важной работы по адаптации к этим условиям. Хотя рабочий персонал был очень великодушным и заботливым, то, как мы представляем себе медицину в нашем обществе, делало невозможным обеспечить моей матери те условия, в которых она нуждалась.

Болезнь всегда является своего рода инициацией. Она приглашает новые мысли и мечтания. Она переносит вас в особое пространство, в котором вы существуете совершенно иным образом, нежели когда-либо ранее. Вам необходимо как-то справиться с ней и прийти к пониманию самого себя. Болезнь заставляет человека задаваться разными вопросами, испытывать чувство удивления и, возможно, страха. Вам необходимо найти новые ресурсы внутри себя и вашего мира.

#### *Физическая жизнь души*

И заболевший человек, и его семья проходят через общую, хотя и поодиночке, темную ночь души. Если бы у нас была другая культурная философия, мы могли бы понять важность этой темной ночи в процессах болезни и исцеления. Мы могли бы больше ценить роль эмоций и фантазий в общем опыте болезни. Быть прикованным к постели означает иметь вынужденную возможность спать, мечтать, вспоминать и воображать. Это время сильных впечатлений и огромного количества мыслей, если вы способны реагировать на ваше окружение.

В странном и поразительном документе, обнаруженном недавно в Китае, Сутрах Иисуса Мессии, удивительном сочетании христианства, даосизма и буддизма, есть следующее учение, приписываемое Иисусу: «Что бы вы ни делали в жизни, это будет накладывать кармический отпечаток на вашу душу и будет влиять на физическую жизнь души». Подумайте об этом словосочетании – «физическая жизнь души». Она чудесным образом соединяет душу и тело. Это самая лучшая формулировка, с которой я когда-либо сталкивался. Душа как тело подвержена болезням, и если мы хотим понимать и принимать болезнь полностью, мы должны учитывать полную жизнь души.

В этих сутрах говорится, что карма является основной частью души-тела, но что такое карма? Буддийский мастер Чогьям Трунгпа описывает ее как «цепную реакцию желаний». «Желание чего-то влечет за собой следующее желание», – говорит он. Планирование будущего привязывает вас к нему и связывает вас. Карма – это цепь, которая связывает вас одновременно с прошлым и с будущим. Через карму ваша жизнь принимает форму на основе ваших выборов и того, как вы представляете себе вашу ситуацию. Есть смысл в утверждении, что болезнь связана с кармой, которую вы с годами накопили.

Душа физически находится под влиянием тех выборов, которые мы делаем, и того, каким образом наше желание связывает нас с тем, что Чогьям Трунгпа назвал паутиной. В

наш век индивидуализма вы можете недостаточно радикально думать о сети ваших взаимоотношений, которые определяют вашу жизнь и играют конкретную роль в вашей болезни и вашем исцелении. Вы можете не воспринимать всерьез паутину идей, воспоминаний, историй и учений, которые сделали вас теми, кто вы есть, включая и болеющего человека, каким вы можете сейчас быть. Возможно, есть что-то «болезненное» в тех зонах, которые проявляются в вашем теле.

Это не означает простого обвинения человека в той болезни, которая вошла в его жизнь. Американский философ Сьюзен Зонтаг резко критикует попытки найти смысл в болезни, говоря о том, что это всегда моралистично. Но если вы внимательны и не пытаетесь морализировать, вы можете увидеть, как то, как вы живете, выражает себя в вашей болезни. Это означает, что исцеление может включать в себя все те нефизические области, которые являются частью более глобального видения.

Тем не менее, предупреждение Зонтаг является важным. Люди иногда обвиняют больных в нарушении определенных моральных и религиозных ценностей. Д-р Даниэль Бакстер, сострадательный и одаренный терапевт и автор книг, приводит тревожный пример такого произвола в Нью-Йоркской больнице, где он работал. Молодой человек умирал от СПИДа. Д-р Бакстер привел его родителей повидать его в последний час, а его отец стал размахивать Библией над ним и кричать, что именно его гомосексуализм наложил на него это проклятье. Как часто происходит, здоровые люди накладывают еще более тяжелую ношу на больного человека, обвиняя его вместо того, чтобы самим освободиться от своего фанатизма.

Я бы хотел провести четкую линию между такого рода моралистичным осуждением и поиском смысла в болезни. В последнем случае нет обвинения, но вы принимаете во внимание всю полноту своей жизни. Вы можете даже найти облегчение в своей болезни, реагируя на поступки и чувства, которые, как вы ощущаете, непосредственно связаны с ней. Даже если уже слишком поздно или невозможно найти физическое лечение, вы можете исцелить ваше более великое Я, имея дело с этими важными проблемами.

Известный врач и алхимик Парацельс говорил об этом так: «Дух в теле может страдать от той же самой болезни, что и тело». Не только ваше тело страдает от простуды или рака, но ваш дух и ваша душа. Чтобы исцелиться, вам, возможно, придется иметь дело с ключевыми отношениями в вашей жизни, или признаться в определенной неосмотрительности, или, в более широком смысле, ощутить радость жизни, текущей через все ваше существо.

#### *Проявляя заботу о физических болезнях души*

Болезнь является темной ночью души, которая нуждается в таком же большом внимании, как и чисто физические аспекты болезни. Учитывать темную ночь души означает смотреть на определенные грани болезни и придавать значение этому опыту. Интуитивно люди всегда понимали эту связь, но в последние десятилетия

фокус на изолированном теле изменил саму природу медицинской заботы. Мы больше не ходим в спа на продолжительное время для того, чтобы восстановить свое здоровье. Мы больше не проводим недели в восстановительном центре. Мы больше не задумываемся о свежем воздухе, хорошей пище и природе как об основополагающих компонентах процесса исцеления. Вместо этого мы идем в герметичные, извилистые здания и подвергаем себя процедурам, которые отдаляют нас от всех этих вещей.

Если вы осознаете, что ваша болезнь одновременно отражает проблемы и вашего тела, и вашей души, вы, возможно, будете больше значения придавать той роли, которую играет ваша семья в заботе и исцелении. Вы можете обращать внимание на то, что вас окружает, убедившись в том, что это дает вам ту эмоциональную поддержку, в которой вы нуждаетесь. Вы можете также увеличить и изменить ваши духовные практики в отношении вашей болезни и лечения.

Если вы представляете себе болезнь как только физическую вещь, вы, по всей вероятности, не будете реагировать на нее как на темную ночь души. Вы сведете весь ваш опыт к материальному уровню, отделяя ваши умственные и эмоциональные потребности от физических нужд. Вы можете не давать себе адекватной поддержки на этих уровнях, просто потому, что вы не видите, как они связаны с вашей болезнью.

Если вы сомневаетесь в том, что болезнь является формой темной ночи души, посетите больницу и всмотритесь внимательнее в лица тех, кто болен. Затем всмотритесь в здание в поисках радости и человечности. И, наконец, рассмотрите внимательно лица посетителей, медсестр, врачей и персонала. Во всех этих местах вы найдете преданных своему делу людей и периодически полные веселья палаты. Но вы также увидите пустоту и фрустрацию, за которыми может скрываться болезненная личная темная ночь.

Вы увидите много защит от души: «занятость», повседневные дела, бессмысленные выражения, машины и технику, пустые разговоры и скуку. Медицинские работники в большинстве своем не осознают, что их работа связана с духовным призванием. Даже их техническая экспертиза может быть на службе их священного призвания. Но сегодня, на модернистском Западе, люди продали свои души технологиям, экспертизе и количественному подходу. Это очень печально, так как только отважившись встретиться лицом к лицу с темной ночью души, мы можем по-настоящему исцелить друг друга. Защищая себя от глубинной вовлеченности в тайну болезни, мы остаемся только с механической и техничной стороной медицины, физический эффект которой возрастает, но в то же время никак не влияет на нашу душу. Техника лечит оболочку тела, но не ту осмысленность, что находится внутри нее.

### *Заботясь о душе больных*

Современная медицина укоренена в ценностях модернизма, непроизносимой вслух, ложной философии, которая ценит скорость, эффективность затрат, технические методы, экспертизу, основанные на очевидных доказательствах исследования и медикаментозное лечение. Современный человек твердо верит в то, что все эти прогрессивные средства предлагают лучший отклик на болезнь.

Доктора готовы лечить таблетками пациентов или оперировать их, а больницы готовы отправлять пациентов домой как можно быстрее.

Область души, связанная с сильными эмоциональными переживаниями, беспокойством, фантазиями, отношениями, которая воспринимается как нечто второстепенное и малозначимое в области медицины, в действительности оказывает огромное воздействие на страдание и исцеление. Особенно медсестры могут вам рассказать, что если двух людей поместить в одинаковые внешние условия, то один из них может поправиться, а другой нет, в зависимости от тонких и неуловимых, таинственных факторов, которые медицина не берет в расчет. У медицины нет языка для этого невидимого мира, который связан с процессами болезни и исцеления.

Люди все еще путают идею психосоматических заболеваний с верой в то, что болезнь находится только в голове человека. Но связь между душой и болезнью не только ментальная, и она ни в коей мере не является обманом. То, что происходит в жизни души оказывает влияние на тело, или выражается физическим способом. Поэтому обращение к душе может оказать благотворный эффект на болезнь тела и физическую боль.

Ища связь между душой и телом, некоторые используют слово «психогенный», имея в виду, что причина болезни заключена в психике. Я бы обозначил это иначе: болеющее тело отражает состояние души. Используя язык Уильма Блейка, можно сказать, что тело *есть* душа. С этой точки зрения не имеет смысла относиться к телу как к чему-то чисто физическому. Я бы предпочел странное, но говорящее слово «патопэтика», означающее, что болезнь есть поэзия. Болезнь выражает то, что происходит в мире и в душе.

В необычайно умной и тонкой книге «Дайте Горю Слова» психиатр Дороти Джадд рассказывает пронзительную историю Роберта, семилетнего мальчика, больного лейкемией, и его двухлетнего болезненного лечения. В заключении она упоминает важность того, чтобы медицинский персонал предоставлял ясную и честную информацию, так, чтобы люди могли решить, стоит ли болезненное и мучительное лечение нескольких дополнительных месяцев жизни. Она также описывает, как важно заботиться о чувствах пациента и его семьи, обращая внимание на то, что окончание жизни может быть значимым для всех вовлеченных. Очевидно, что д-р Джадд является врачом души.

«Те, кто работают с умирающими, - пишет она, - те, кто сталкиваются со смертью любимого человека, и те, кто выживают после угрожающей жизни болезни, часто обнаруживают, что они обретают контакт с теми частями души, которые прежде были для них недоступны, они возрождаются более сильными душой». О Роберте она пишет: «Я чувствую, что, будучи здоровым, он был очень страстным мальчиком, с огромным интересом к жизни, и со способностью формировать очень крепкие и хорошие отношения. Даже на краю смерти он казался – в определенные периоды времени – погруженным в жизнь». Закаленный болезнью – вот один из способов выразить истину темной ночи. Темнота делает что-то позитивное для вас, и приводит вас к лучшему.

*Принимая болезнь*

В последние несколько лет, отстаивая более человечный подход к медицине, я посетил много медицинских центров и больниц. Я не оспариваю современные методы, которые часто, в своем роде, творят чудеса, но я выступаю за то, чтобы учитывать душу как путь к исцелению. Я рекомендую качественную пищу, хорошие отношения между профессионалами и пациентами, близость к природе и возможность для пациентов говорить о своих болезнях с семьей и профессионалами.

Слово «hospital» (больница) связано со многими словами, такими, как «hotel» (отель), «host» (хозяин) и «guest» (гость). Первоначально оно было связано с местом, где человек мог отдохнуть и хорошо провести время. И того, и другого не хватает в современных больницах, ставших местом постоянной занятости и тяжелой работы. Часто единственным развлечением является вездесущий и наркотический телевизор, представляющий собой скорее симптом, нежели источник удовольствия. Иногда я скучаю по тем старым дням, когда в больницах устанавливали 16-миллиметровый проектор и показывали один фильм всем собравшимся. После этого часто возникало праздничное настроение и люди общались между собой. Сегодня телевизор служит средством изоляции, что является самым неправильным для людей, проходящих через пугающую неумолимость болезни.

Представьте себе больницу как место, где вы могли бы принять свою темную ночь души и позаботиться о ней. Место, где вы могли бы обрести мир и покой, насладиться водой – банями, паром, фонтанами – природой и дружбой других пациентов, как в старых спа. Там вы могли бы увидеть прекрасные сооружения и здания и попробовать привлекательную, питательную еду. Вас мог бы окружать персонал, который бы понимал важность вашего настроения и атмосферы места. Вы могли бы получать удовольствие от цветов, звуков и вкусов, способных исцелять. Больница была бы специальным оазисом, находящимся вдалеке от запросов более жесткого и сурового, менее поддерживающего мира.

Город Бат в Англии показывает нам, как древние римляне соорудили настоящий оздоровительный центр, расположенный на горячих источниках, которые считались даром великой богини Сулис Минервы, чье имя объединяет кельтскую и римскую богинь. Эти источники сейчас пролегают глубоко под землей, но над ними находится известный Pump Room, роскошный ресторан, который и по сей день предлагает убежище от повседневной суеты благодаря хорошей еде и музыке. Здесь идея об исцелении души и тела в религиозном контексте все еще ощутима.

Несколько лет назад, когда я посещал друзей в Бате, я ужинал в Pump Room вместе со своей семьей под музыку Шопена, которую исполнял молодой пианист. Я сидел там, думая о связи между нашими простыми удовольствиями в ресторане (слово, означающее «восстанавливать» («restaurant» и «restore»)) и древними целебными источниками прямо под нами. Мне казалось, что я нахожусь в высшей степени метафоричном месте – в месте восстановления, питая тело и душу, поддерживаемый древними и божественными источниками здоровья из подземного мира. Если бы только каждая больница обладала такой глубиной воображения!

*Соляная медицина*



Во время раскопок в Бате удивительный древний образ возник из глубинных слоев поколений – поразительное солнцеподобное лицо, золотая версия известного Зеленого человека, символизирующего природу. Эта солнечная фигура – Genius Loci, местных дух этого места исцеления. Я могу представить его на специальном месте почитания в любой современной больнице, рядом с Асклепием, Светящимся Исцеляющим Буддой и Целителем Иисусом. Больница нуждается в зеленом и солнечном подходе, постоянном напоминании о том, что и болезнь, и исцеление являются работой природы, что необходимо серьезно советоваться с природой в работе исцеления.

Солнце исцеляет не только за счет своей материальной составляющей – своих лучей и физического тепла, но также за счет своей силы влиять на воображение. Это символ надежды и жизни. Марсилио Фичино написал маленькую книжку о солнце как источнике личной силы, в которой он говорит о том, что солнце является душой мира, даря нам энергию жизни и очищения. Как источник души, отмечает Фичино, солнце «создает, согревает и приводит в движение все вокруг благодаря своему жизнеутверждающему теплу».

Есть хорошие основания строить больницы таким образом, чтобы пациенты могли быть на солнечном свете и были окружены солнечными образами. Фичино бы порекомендовал послать больному человеку открытку с пожеланием здоровья с изображением солнца, или чтобы пациент носил изображение солнца, либо был окружен солнечными цветами. Пробудить солнце означает создать атмосферу здоровья и надежды.

Сравните больницу, находящуюся под влиянием образа солнца, с больницей, связанной с образом скальпеля или томографии. Нет причины, почему больницы сегодня не могут культивировать дух здоровья и благополучия вместо того, чтобы демонстрировать эффективное лечение частей тела и должного его функционирования. Забота, которую обеспечивают медсестры и обслуживающий персонал, может исцелять более эффективно, чем технические методы докторов и специалистов. Но они также могут выбрать – быть ли им автоматами в области науки и техники или высококвалифицированными, но в то же время наполненными воображением профессионалами, не отвергающими свою человечность.

Солнечный дух, и буквальный, и метафорический, может быть важной частью дизайна больницы. Работники и пациенты нуждаются в том, чтобы видеть солнечный свет. Как говорит Фичино, он заставляет нас чувствовать себя живыми. Однажды я посещал хоспис в Дублине, который находился в процессе строительства. Комнаты пациентов располагались в близости от больших окон и свежего воздуха. Близлежащий ручей проходил прямо под зданием, чтобы пациенты могли слышать его ободряющее журчание. Персонал был необычайно дружелюбным и открытым. Я полагаю, что не лишена смысла та идея, что эта ирландская больница находилась в непосредственной связи с богиней Сулис и ее глубокими исцеляющими водами.

*Идея СПА*

Руины в Бате полны тайн. Вода путешествует на глубину почти восьми тысяч футов на пути к баням, где температура около 115 градусов по Фаренгейту, и бурлящие источники образуют большое количество газовых пузырьков. До того, как прибыли римляне, Друиды делали там подношения и верили в то, что они могут общаться с подземным миром в тех местах. Римляне построили храм и придали баням структуру. Они также делали подношения и приносили жертвы, почитая этот храм.

Возможно чрезвычайно значимым является тот факт, что недалеко от этих бань находится аббатство, на фасаде которого изображены ангелы, взбирающиеся по лестнице в небеса. Один ангел спускается вниз. Это вознесение ангелов противоположно воздействию бань, где религиозное чувство ведет людей в глубины и исцеляет их горячими источниками из самых глубоких слоев. Оба движения необходимы, и оба являются формами духовности.

Почему бы не вернуться к фантазиям спа, местам исцеляющих вод, времени, уединения и общества? Больница предлагает определенный вид уединения и удаления от мира, но немногие больницы можно назвать спа-курортами. Это могло бы быть потайное место с глубокими исцеляющими водами, красивыми природными местами, по которым можно прогуливаться, и возможностью приятно общаться с другими людьми, находящимися также в поисках исцеления. Здесь бы фокусировались на потребностях души и взаимодействовали с темной ночью напрямую, и, в этом смысле, это было бы место, посвященное, прежде всего, гостеприимству.

В своей книге об Асклепии, древнем греческом боге исцеления, К. Кереньи говорит о спа на острове Кос: «Самому пациенту предоставлялась возможность добиться излечения через те элементы, которые он изначально носил в себе. В этом контексте создавалась определенная атмосфера, как в современных спа и оздоровительных курортах, в которой удалялись беспокоящие и нездоровые элементы внешнего мира. Религиозная атмосфера также позволяла самым глубинным слоям человека реализовать свой целительский потенциал». Этот абзац также мог быть выгравирован на входе в любую современную больницу. Лекарство находится в руках пациента, которому необходимо отойти от занятой, практичной жизни. Этот вид лекарства будет синхронизирован с темной ночью, которая часто является своего рода вынужденным, внутренним удалением из внешнего мира.

Давайте не будем слишком быстро пробегать мимо этих центральных идей. Лечение приходит из глубины вашего существа, глубины, отраженной в источниках, колодцах и храмовых палатах, где его ожидают, или из ночных сновидений. Если это правда, тогда в вашей темной ночи болезни вам необходимо найти способы пройти глубже. Там вода не просто является эмоцией, но центральным ядром текучести и растворения. Здесь ваши воспоминания и привычки могут быть растворены и изменены. Здесь вы можете осознать, как глубок тот источник, из которого проистекают ваши чувства и мысли. Этот источник настолько глубок, что он в высшей степени религиозен, находясь за пределами рассудка и контроля, не полностью человеческий. В глубоком колодце ваших отражений вы можете найти проход к чему-то вне вас, где вы обретете связь с природой и где произойдет ваше подлинное исцеление.

Болезнь лежит так же глубоко в душе, как и целительные воды Бата. Другие темные и глубокие воды свидетельствуют о глубине болезни и исцеления: ритуалы в кивах на юго-западе Америки, священные колодцы Ирландии, целебные лазуриты, используемые буддистами и взятые с гор, Греческий Асклепион – подземный храм снов. Болезнь – это загадка, которая лежит глубже, чем самые маленькие и самые спрятанные молекулы, атомы и гены, в том далеком пространстве, которое Юнг назвал психоидным измерением человеческой жизни, где душа и тело неотличимы.

Как вы можете попасть в эту область, где встречаются болезнь и исцеление, ваша жизнь и секреты природы? Этот путь лежит через темноту ваших настроений и мыслей. Вы нуждаетесь в солнечном свете для ежедневного спа восстановления, но суть исцеления заключена в темноте. Кереньи говорит, что восходу не было места в храме Асклепия, который был посвящен ночи. Вам необходимо позволить темноте оформить ваше путешествие к месту исцеления. Вам необходимо пойти глубже в ваше настроение, далеко за пределы ваших эмоций и глубоко вниз к подземному миру самого смысла вашего существования.

Вам не нужно ничего специально создавать. Ваша болезнь встряхнет вас и обеспечит вас всеми необходимыми тревогами и безнадежностью. Вы должны принять их и позволить им быть. Вам необходимо говорить за них и о них. Вам необходимо проследить их корни в ваших сновидениях и вашей истории. Вам необходимо поговорить о них с любимыми людьми и узнать как можно больше. Вам нужно собрать вашу глубину и в созданной темноте проникнуть через кожу смысла, которая вас удерживала здоровыми до этого времени. Теперь вам необходимо выйти за пределы самих себя в обратном направлении и обрести представление о вашей судьбе.

#### *Открывая ограничения человеческого опыта*

Одна из важных вещей, которой вы можете научиться у своей болезни, представляет собой основной закон религии: как у человеческого существа у вас есть свои ограничения. Ваша душа бездонна и широка и связана с бесконечным, но ваша земная жизнь связана с временем, местом и законами природы и человечества. Высокомерие является большим грехом, который угрожает духовным жизням индивидов и обществ. Традиционные истории предупреждают об опасности взлететь слишком высоко и не услышать шепот богов. Когда вы заходите слишком далеко за ваши возможные пределы, вы страдаете от неминуемых последствий эмоционально или физически.

В своей страстной книге «Медицинская Немезида» Иван Иллич призывает людей жить принимая свои человеческие ограничения. «Действуйте так, чтобы последствия вашего действия были совместимы с постоянством подлинно человеческой жизни». Не загрязняйте воздух химикатами, которые отравят ваших внуков. Не откладывайте использование автомобилей на чистом топливе до тех пор, пока мы окончательно не испортим атмосферу. Эти вещи кажутся умными и разумными пределами, однако же мы, тем не менее, не воспринимаем их всерьез. Цена заботы о здоровье растет пропорционально загрязнению окружающей среды. Но кто говорит о взаимосвязи болезни и человеческого высокомерия?

Мы поддерживаем великую темную ночь болезни Земли в безвыходном положении. Отдельные мужчины, женщины и дети борются с болезнями, порожденными высокомерием современного общества, для которого «небо является пределом». Мы не видим важность человеческого измерения и местной жизни. Глобализация угрожает разрушить то, что пытается сохранить местная культура, и стоит задуматься, не является ли рак, неудержимый рост клеток, зеркалом неудержимых экономических, политических и культурных амбиций.

Эта связь не только теоретическая. Если вы живете в обществе, в котором рост является мерилем счастья, тогда вы будете с высокой степенью вероятности пропитаны ценностями, связанными с амбициями и неудержимыми стремлениями. Вот уже много лет я выступаю проповедником обычной жизни как подходящего пространства для заботы о душе. Неординарное, воплощающее собой образ неограниченного роста и успеха, не является характеристикой души, которая неудовлетворена скоростью и борьбой. Рост – это фантазия духа, как вы можете наблюдать в тех психологиях, в которых личностный рост является первичной ценностью. Душа больше процветает в маленьком, местном окружении, где амбиции приглушаются за счет других ценностей, таких, как семья, место, природа и мир.

Не слишком ли далеко я зайду, если скажу, что современные болезни особенно отражают современные ценности и надежды? Депрессия охватывает нас тогда, когда мы лишаемся непосредственного источника радости. Сердечные приступы увеличиваются, когда сердцу не уделяется должного внимания. Рак входит в человека, когда его тело не может замедлиться и принимать жизнь шаг за шагом, когда человек не может быть удовлетворен суммой денег, вещей и опыта, которой он обладает. Это не мистические связи, а непосредственные узы между образом жизни и болезнью.

Темная ночь болезни накладывает серьезные ограничения на то, что вы можете делать. Она заставляет вас замедлиться и сфокусироваться на вещах, которые действительно важны. Она привязывает вас к одному месту и держит вас в лежачем положении. Она не дает вам есть то, что вы хотите, и делать вещи, которые вы привыкли делать. Эта конкретная темная ночь приготовила для вас особые уроки, которые она собирается вам преподать. И весьма соблазнительно посмотреть на это как на коррективы, которые вносятся в вашу жизнь, которая доселе была переполнена разными амбициями.

### *Юмор и смех*

Жизнь вблизи темноты полностью совместима с хорошим юмором и позитивным отношением. Темнота делает всю картину целостной. Без нее у вас будет только улыбающееся лицо, а ваша печаль будет подавлена. В таком случае счастье будет только притворством, а юмор только шоу. Убежать от печали означает впасть в хроническое несчастье. Печаль – это позитивная, текучая эмоция, которая открывает возможность для других чувств.

Норман Казинс известен своими работами в области медицины и особенно своей идеей о том, что смех может исцелить любой вид болезни. Он жалуется на терапевтов, которые давали ему мало надежды на то, что он сможет справиться

со своей тяжелой болезнью, проблемой в соединительной ткани в позвоночнике. С удовольствием он рассказывает историю о том, как встретил одного из этих докторов, когда поправился, пожимая ему руку и сильно ее стискивая, чтобы выразить свое отношение. «Никогда не выносите приговор», – советует он.

Величие человеческого духа лежит в его отказе принять поражение. Вы продолжаете жить и пытаться, даже если все против вас. Люди, которым диагностировали смертельное заболевание, иногда утверждали, что они были исцелены, но не вылечены. Они имеют в виду то, что они смогли взять ситуацию под контроль. Их отношение изменилось. Не так важно, выжили ли они физически или нет. Но их душа исцелилась.

Есть много видов смеха, есть смех циничный, а есть чистосердечный. Есть также и смех, который рождается в темной ночи. Он рождается в глубине сердца и живота, где находится его источник. Многие виды юмора и смеха могут быть целительными, но особенно тот смех, который близок к темноте. Ему можно доверять, потому что он связан с целостностью жизни и ни в коей мере не является защитным или искусственным.

Я научился этому уроку юмора у многих людей, но особенно от мужчины, с которым я познакомился всего за год до его смерти. Филип Симмонс был писателем и учителем, который страдал от постоянного ухудшения здоровья вследствие бокового амиотрофического склероза, известного как болезнь Лу Герига. Фил и я работали вместе несколько раз, и он всегда покорял меня своим сочетанием острого, проникновенного юмора и примирением с приближающейся смертью. В те несколько раз, которые мне посчастливилось провести рядом с ним, я ощутил это деликатное соединение печали и комедии в его душе.

В своей книге «Учась падать» Фил Симмонс говорит, что он стал «искателем темного пути». «Я вырос с подозрительным отношением к совершенству, - пишет он, - стремясь жить не идеальной, а наполненной жизнью». Он рассказывает простую историю о том, как он ходил на фортепианное выступление своих сына и дочери, мероприятие, которое он бы с удовольствием пропустил. Он описывает это «суровое испытание»: «Я удерживал ощущение растянутого ужаса, наблюдая, как она торжественно марширует на сцену, взбирается на скамейку перед пианино и играет в безупречном исполнении эту бессмертную классику 'Fuzzy Baby Bird'».

О том выступлении Фил говорит, что он был удивлен тому, что в итоге так хорошо провел время, но он также ощутил печаль, осознавая, что он больше не сможет играть на пианино или гитаре. Позднее он почувствовал себя лучше, зная, что дети смогут играть и смогут продолжать заниматься музыкой. И затем, в итоге, у него появилось чувство, что дети и он играли вместе, ощущение отделенности ушло.

В самом разгаре своей болезни, которую он сам воспринимал как темную ночь, Фил был способен смешить других людей. Он мог говорить серьезные, даже грустные вещи, и тем не менее быть при этом забавным. Это для меня является главным показателем того, что болезнь освятила его, наполнила его тем, что должно было прийти, не для совершенства, а для воплощенности. Его глубокая

человечность раскрывалась в его тонком остроумии и его простом, чистосердечном юморе.

Печаль, исполненная мужества, и простодушный юмор являются кровными братьями. Одного всегда можно найти в компании другого. Вместе они поддерживают целостность души. Они подобны инь и ян, которые исцеляют благодаря нанесению эмоционального клея, который соединяет осколки и разделенности, проявляющиеся как боль. Вы можете обрести этот глубокий юмор благодаря вашей боли, страданию и выносливости.

#### *Будьте своим собственным целителем*

В то время как одними из величайших и вдохновляющих тайн жизни являются наша забота друг о друге, взаимная поддержка и взаимное исцеление, мы сможем в полной мере реализовать это, если будем также заботиться о самих себе, будем хорошими друзьями самим себе и будем исцелять самих себя. Если мы не будем делать эти вещи для самих себя искренне и чистосердечно, тогда в каждом случае мы будем ощущать болезненный разрыв между самими собой и теми, кто о нас заботится. Юнгианская психология говорит о «расщепленном архетипе», губительной дистанции между тем, кто страдает, и тем, кто исцеляет. Тот, кто страдает, как и тот, кто лечит, должен помочь исцелить это расщепление. Этот разрыв может быть устранен, если каждый из нас оживит внутри себя дух заботящегося, друга и целителя.

Иван Иллич, чьи прозрения в медицине, к сожалению, не оказали того воздействия, какого они заслуживают, подчеркивает эту необходимость взять ответственность за свое собственное благополучие. Он сам проживал эту философию и всегда призывал к местному, семейному и человеческому участию во всех фазах жизни. «Здоровые люди нуждаются в минимальном бюрократическом вмешательстве для того, чтобы выстраивать отношения с партнером, рожать детей, разделять с другими свое человеческое существование и умирать», – писал он. Современные институты, хотя и того или нет, отдаляют нас от первоначального опыта жизни человека на земле. И все же секрет здоровья, счастья, чувства защищенности и осмысленности заключен в жизни в соответствии с природными процессами и вашей собственной внутренней природой. Мы все нуждаемся в минимуме вмешательства в выполнении этой важной работы.

Маленький, но драматичный пример того, как взять свое здоровье в собственные руки, является пример темной ночи, которая преобладала в последние годы жизни блестящей и пылкой американской поэтессы Эдны Сент-Винсент Миллей. Пикантная биография Нэнси Милфорд рассказывает о том, как Миллей всю свою жизнь боролась с темой отсутствующего отца, требовательных сестер, избытка страстных любовников, удовлетворительного, но наполненного ссорами «свободного» брака, и карьерой с постоянными взлетами и падениями. Она сильно пристрастилась к алкоголю, а затем, после автомобильной катастрофы, к морфию. Самым опустошительным из всего стало то, что в какой-то момент она потеряла свою способность писать.

После нескольких лет борьбы она провела месяц в больнице, пытаясь что-то сделать со своей зависимостью, а затем, как рассказывает Милфорд, она и ее муж попробовали свой собственный способ терапии – плавать обнаженными в воде неподалеку от маленького острова в Мэне, живя без электричества и заучивая наизусть длинные и сложные стихи. Милфорд говорит языком, близким нашей теме: «Это было, как если бы черная вуаль отделяла ее от остального мира». Ее временный любовник и постоянный друг, литературный критик Эдмунд Уилсон, посещал ее в тот период и описывал ее состояние похожим образом: «Она только начала заново появляться после ужасного упадка духа, ... возвращаясь обратно в свет дня из ночи подземного мира». Стоит обратить внимание на то, как люди спонтанно используют образ темной ночи для особенно сильного душевного упадка и распада.

В кристально прозрачном и одновременно глубоком и парадоксальном стихотворении того времени, времени хаоса, она пишет о своей попытке удержать хаотичное, что она пыталась делать своим экстравагантным образом жизни и личности и в своих стихах. В сердце ее сонета лежат эти строчки о Хаосе:

*Я удерживаю его сущность и его аморфную форму*

*До тех пор, пока с Порядком он не перемешается и не соединится.*

Это алхимический образ – найти эффективный контейнер так, чтобы противоположности хаоса и порядка могли соединиться во что-то живое. До последних лет своей жизни Миллей не могла реализовать это, за исключением своей поэзии. Неимоверно страстный, беспорядочный процесс вел ее глубже в темную ночь души, и она возникала из него больше благодаря волшебству, нежели медицине. Месяц в больнице без каких-либо определенных занятий и период на изолированном острове, где она плавала обнаженной, дали ей те контейнеры, в которых она нуждалась для своего хаоса, своей болезни.

*Физические болезни души*

Столкнувшись с болезнью, вам необходимо посмотреть сквозь все физические проявления на ее душу. Вам нужно увидеть, что она собой представляет на самом деле, темную ночь, которая дает всему вашему существу окрас нигредо, затемнение вашей судьбы и самой вашей жизни. Вам необходимо встретиться с вашей душой с максимальным воображением и многочисленными жизненными экспериментами, на которые вы способны.

Древние греки говорили, что архетипически раненый мужчина, Филоктет, был вынужден жить один в пещере на острове. Эдна Сент-Винсент Миллей проживала этот миф довольно буквально, когда она уединилась на пустынном острове Мэна. Она отделила себя от жизни так, чтобы в конечном итоге исцелить свою душу. Мы снова и снова видим, как темная ночь раскрывается и проживается через уход от активной жизни.

Я испытываю большой соблазн сказать о том, что любая болезнь, в первую очередь, является болезнью души и только во вторую – физической проблемой. В период болезни душа выходит на передний план. Она требует внимания. Если мы принимаем ее раны, то, возможно, физические проявления уже не будут необходимыми. Но забота о душе не ограничивается внешними действиями, она

также не является легкой. Она требует от вас, чтобы вы наконец столкнулись с самими собой лицом к лицу и решили прожить жизнь полноценно, а не вполовину. Она просит вас о том, чтобы вы научились любить всем своим сердцем и преодолеть любую жалость к себе и любой цинизм, которые могут еще оставаться в вашем сердце. Она требует от вас того, чтобы вы могли выйти за пределы себя, искренне проявляя заботу о других людях и живя с ощущением общности, которая не знает границ. Это непростая задача, но, в конечном итоге, это единственный путь к здоровью.

Каждый терапевт является врачом души, а каждая сиделка – психотерапевтом. Слово «терапия» происходит от греческого слова «забота, уход, лечение» (*в англ языке обыгрывается слово nurse: медсестра/сиделка и уход/забота*). Пациент также является врачом, а врач – пациентом, так как каждый вовлеченный пытается пробудить дух исцеления, который сопровождает всякую болезнь. Великий врач Парацельс говорил, что медицина является женой болезни. Все пытаются создать условия, в которых сможет произойти исцеление в соответствии с волей Бога или жизненного пути. Перед лицом болезни человеку необходимо чтить глубинные законы природы.

Известный философ и религиовед Мирча Элиаде исследует в своих работах то, что он называет «духовными, «религиозными» функциями болезни». «Болезнь, - пишет он, - является отправной точкой, ведущей человека к личностной интеграции и радикальной духовной трансформации».

Болезнь также является особым видом поэзии. Она выражает течение жизни, но не объясняет его. Она приглашает вас самим поразмышлять над вашим образом жизни, обращая внимание на те разрывы, где ваша душа остается незамеченной и страдает. Вы можете размышлять над тем, откуда пришла болезнь и как она отражает то, как живете сейчас вы или ваше общество. В конце концов, ваша болезнь может исцелить вас от ваших ложных убеждений, так как она раскрывает себя стихами самой природы, проводя вас глубже в союз с источником вашей собственной жизни. Чем больше вы ограничены в ваших физических возможностях, тем больше вас наполняет сила души.

## **Глава 14**

### **Сумеречные годы**

Холодным дождливым утром в Бостоне, одиннадцать лет назад, я стоял у постели моей жены, держа на руках свою дочь. Она только что родилась, и моему счастью не было предела. И все же беспокойная мысль закралась в мою голову. Мы дали жизнь этой прекрасной девочке, но мы также ввели ее в мир человеческой смертности. Однажды она умрет. В самую счастливую минуту моего восторга от ее прихода я не мог не подумать, хоть и всего на секунду, об ее уходе.

В каждый момент вашего существования вы живете и умираете, погружаясь глубже в жизнь и уходя от нее. В каждый конкретный момент вы можете ощущать



свою молодость и свое старение. Возраст – это способ представлять себя, и хотя у него есть буквальное измерение – количество лет, которые вы прожили, – однако опыт возраста зависит от того, как вы ощущаете себя сейчас.

Эта идея старения образа, или возраст души в отличие от возраста тела, является одной из центральных идей в работах Джеймса Хиллмана. В одном из своих ранних эссе он описывает образ старения, используя древнее римское слово для обозначения пожилого мужчины или женщины, – *senex* (сенекс). Он рассматривает возраст как качество, присущее людям, местам или вещам. Молодые люди могут чувствовать себя старыми, а старые люди молодыми. У вас может появиться минутное видение ваших будущих лет, но затем вы снова можете вернуться к той жизни, которой всегда жили. Возраст – это всегда то, каким мы его себе представляем.

Старение не является воображаемым. Вы действительно становитесь старше, но вы не привязаны к количеству лет, которые вы накопили. Некоторые дети выглядят довольно взрослыми, тогда как некоторые девятилетние обладают поразительной молодостью. По мере того, как вы старитесь, не пытайтесь отрицать ваши годы – пожилой человек, слишком старательно пытающийся быть молодым, часто выглядит и ведет себя неуместно. Но в то же время важно также не потерять связь со своей молодостью. Может быть, самый хороший способ заключается в том, чтобы продолжать стариться и одновременно оставаться молодым, творчески поддерживая оба этих процесса, позволяя им постоянно влиять друг на друга. И единственный способ сделать это – не воспринимать это буквально.

В период Европейского Ренессанса было популярным создавать образы, раскрывающие парадокс молодости и старости. Например, изображение черепахи с парусом на ней, бабочки верхом на крабе, фигуры с головой старика и телом младенца. Люди носили медальоны со скрытой надписью, выгравированной на них, например, *senex – puer* (старик – юноша), *matura celeritas* (зрелый – подвижный), и быстрота – терпение. Известный девиз, *festina lente* (торопись медленно) употреблялся применительно к изменениям Церкви. Одно из моих ранних детских воспоминаний – как одна из моих любимых тетей безутешно рыдала, говоря своей матери, как ей грустно, что приходится стареть. Ей было шестнадцать лет.

#### *Образ возраста и темной ночи*

Ваш день рождения приходит снова и снова, и вы ощущаете проходящие годы, и особенно символическую природу цифр. Тридцатилетие переводит человека от свободной и несомненной молодости к зрелости. Сорок лет подводит конец нашей идентификации себя с молодыми взрослыми. Пятьдесят отмечает важный переход к пожилому возрасту, хотя он является расцветом жизни для людей в шестьдесят и семьдесят. Приглашение присоединиться к Американской Ассоциации Пенсионеров может само по себе ощущаться как переход к пожилому возрасту.

Каждый поворот является переходом, который пробуждает воспоминания и меланхолические мысли. Вы можете думать о людях, которых вы знали в том

возрасте, в котором вы сейчас, и не можете поверить в то, что сейчас вы на их месте. Вы можете также ощущать, что хорошая часть вашей жизни уже позади и что вы потеряли что-то, высокую ценность чего вы раньше не осознавали. Вы даже можете относиться к своему телу иначе в те моменты, когда вы будете приближаться к старости и отдаляться от своей молодости.

Некоторые люди погружаются в паническое состояние в свой день рождения или при любом сигнале, что они стареют. Это не резонное, выверенное чувство, а скорее захлестнувшее их настроение. Старение может породить темную ночь души, и может казаться, что из нее нет никакого выхода, потому что вы не можете повернуть процесс вспять. Но на самом деле, вы можете. В конце концов, существует фонтан молодости. Вы можете восстановить свое ощущение жизни и перестать идентифицироваться со смертью. Обычно когда люди ищут бессмертие и вечную молодость, они воспринимают это буквально. Или они отрицают свой возраст и свою смертность. В своем воображении, однако, вы можете заново открыть свою молодость, не притворяясь, что будете жить вечно. Вы можете быть старыми-юными, зрелыми-подвижными, терпеливыми-быстрыми.

То, что я здесь говорю, выходит далеко за пределы старой поговорки «старение находится в голове». Старение – это больше, чем ваша идея о нем. Это качество быть собой, аспект жизни и мира. Войти в архетип золотого века означает привнести в ваше сознание целый мир чувств, образов и мыслей. Вы бы никогда не сказали, что вы вошли в темную ночь молодости, но вы бы сказали это о старости. По мере старения вы можете ощущать увеличение меланхолии, и вы можете стать более увлеченными прошлым и вашими личными воспоминаниями. Я продолжаю рассказывать моим детям истории моего детства, так же, как мои родители, дедушки и бабушки рассказывали свои истории мне.

Одна из историй, которую я рассказываю, про то, как когда я был маленьким, я пошел в кино в нескольких кварталах от дома с шумной толпой друзей. Моя мама дала мне четвертак. На эти деньги я посмотрел два полнометражных фильма, два сериала, десять мультфильмов и длинную череду трейлеров. Я купил себе конфеты и взял целый большой мешок, набитый разными вкусностями. Затем, когда я пришел домой, мама попросила у меня сдачу.

Я люблю рассказывать эту историю. Она заставляет моих детей возмутительно кричать, что приятно само по себе. Но она также содержит определенный уровень меланхолии, жажду старых добрых дней и некоторую тревогу о настоящем, когда жизнь в быстро прогрессирующем обществе дорога и не сильно щедра. История проникает немного глубже, рассказывая о том, как дети сейчас находятся на милости у мании из всего извлекать прибыль, о том, как мы платим высокую эмоциональную цену, чтобы быть среди людей, которые, по-видимому, уже не обладают тем простым, человеческим чувством, которое у них было раньше.

Моя маленькая история также связывает и, вместе с этим, разделяет, старого мужчину и молодых детей, старость и молодость. Это способ, благодаря которому пожилой человек обретает связь с молодыми людьми, давая им какие-то образы старения, пока они, пока еще только отзывчивая аудитория, оживляют пожилого

джентельмена, предавшегося воспоминаниям. Он привносит дух старости в новый, молодой мир.

Когда мне было двадцать, я встретил семидесятилетнего мужчину, который стал моим другом и наставником. Я жил тогда в Ирландии, будучи студентом-монахом, изучая философию в монастыре на двухгодичной программе. Я хотел какое-то произведение искусства из Ирландии и наивно написал в отдел по связям с общественностью Национальной Галереи в Дублине. Сам директор, Томас МакГриви, написал мне в ответ, приглашая меня приехать и повидать его. Почти два года мы встречались по разным случаям и разговаривали преимущественно о его друзьях, поразительном круге писателей и художников, который включал У.Б.Йейтса, Джека Йейтса, Д.Г.Лоуренса, Джеймса Джойса и Сэмюэля Беккета.

Когда я вернулся в США, он написал мне проникновенное письмо, которое является сейчас одним из моих самых больших сокровищ. Оно содержит в себе идею, которую я пытаюсь донести, о пересечении юности и старости: «Меньшее, на что я надеюсь, это то, что сорок лет спустя другой Том Мур неожиданно войдет в твою жизнь и вложит в тебя новое сердце, заставит тебя почувствовать, что твое апостольство не позади и что в каком-то смысле ты отвечаешь на его нужды так же, как он на твои. Так же, как мой Том Мур, благослови его Господь, однажды неожиданно вошел в мою жизнь».

Сейчас я приближаюсь к тому же периоду жизни, в ожидании молодого человека, который или которая появится передо мной, чтобы во мне обрести наставника, а мне передать немного молодости. Мы можем дать эти ценные дары друг другу. Исцеление темной ночи старения заключено во вкусе вечной молодости. Молодые обладают этим растением бессмертия, которое Гильгамеш искал, нашел и потерял. Это растение находится в их иллюзиях бессмертия.

### *Вечное Я*

Вы, вне всякого сомнения, обнаружили, что по мере того, как вы становитесь старше, ваше тело меняется, но что-то в том, как вы ощущаете себя, остается неизменным. Самому себе вы кажетесь тем же самым человеком, каким вы были двадцать лет назад. Конечно, вы научились некоторым вещам и изменили свое мнение по каким-то вопросам, но что-то в вас постоянно. Какая-то часть вашего существа не подвержена изменениям времени.

Ваша темная ночь, связанная со старением, может помочь извлечь лучшее из вашего бессмертного ядра личности, которое может проявиться в вас как тихий шепот в противовес суматошному миру старости. Жизнь коротка. Пожилые люди осознают эту горькую истину. Актер Марчелло Мастоияни однажды отметил, что мужчина из Неаполя описал ему жизнь как «появление на балконе». В конце концов, довольно быстро, жалюзи закрываются.

Но та микрокосмическая жизнь полна, богата и длинна, если вы взглянете в нее пристальнее, как если бы вы исследовали каплю воды под микроскопом. Хотя жизнь в каком-то смысле всего лишь видимость, но она также бесконечна в своем богатстве. Рассказывание своих историй, с любовью уделяя внимание каждой детали, может быть способом вывести богатство на передний план вашей линии

жизни. Это помогает пробудить ваше бессмертие и облегчить груз, связанный с быстротечностью жизни. Не стоит быть нечестным в отношении аспектов старости и смерти, но и оставаться подавленным из-за невозможности достижения желаемого тоже не лучший вариант.

Вы также можете больше идентифицироваться с вашим бессмертным Я, чем с временным. Я не предлагаю отрицать смерть, время или трудности, связанные с процессом старения. Бессмертное Я является одним из аспектов нашей личности, и мы можем больше на него опираться. Вы можете жить из этого более глубокого, более широкого места, как Райнер Мария Рильке рекомендовал молодому поэту: «В мужчине, как мне кажется, тоже есть материнство, физическое и психическое; в его зарождающемся творчестве есть аспект родов, и когда он творит нечто из своих самых сокровенных глубин, то этот процесс также является родами».

Вы можете жить из своей души, нежели из своего Я. Это означает меньше контролировать, быть менее уверенными в истинности вещей, но больше в контакте с вашей интуицией и эмоциями. Это означает быть меньше сконцентрированными на самих себе и больше вовлеченными во взаимодействие с другими. Понимать, что вы – часть природы, и что ваша душа, будучи источником самой вашей личности, является также частью Мировой Души. Ваши корни уходят глубоко вниз, не в голову, а в почву.

Если вы будете жить из своей души, то ваши действия будут в большем созвучии с основой вашего существования и менее подвержены влияниям проходящих социальных прихотей и ваших личных взглядов. Ваша жизнь имеет первоначальное качество, часть из которой выходит за пределы вашего рождения и ведет к вашим предкам и к вашему далекому первоначальному источнику. По мере того, как вы стареете, вы глубже погружаетесь в земную основу вашей личности и менее интересуетесь поверхностным блеском культуры.

Вам необязательно понимать этот глубокий уровень вашего существования, но вам необходимо доверять ему. Со временем вы можете обнаружить, что ваше глубинное я обладает мудростью, которую вы бы никогда не приобрели на поверхности. Кажется важным принимать во внимание и размышлять над этим, даже когда вы параллельно занимаетесь своими делами. Озарения приходят из того глубокого места, и вы можете доверять ему, когда вам необходима помощь в принятии решений.

В молодости вы могли жить из новых знаний и вашей страсти, чтобы взаимодействовать с жизнью, но с возрастом ваш центр может сместиться вниз, а качество ваших мыслей и амбиций существенно измениться. Вы можете медленнее принимать решения, дольше планировать переезд, думать о будущей карьере и жизненных обстоятельствах. Вы больше присутствуете в настоящем, потому что будущее необязательно содержит в себе какие-то разительные изменения в вашем развитии.

Все это может быть грустным, но это разочарование, возможно, связано с опытом вашей молодости, которая все время присутствует, по крайней мере как отголосок. Если вы сможете понять, что вы состоите из многих личностей,

молодость и старость являются одними из них, вы сможете меньше идентифицироваться с потерявшей иллюзии молодостью и больше с пронцательным пожилым человеком, который может получать удовольствие от освобождения от сумасшедшего ритма жизни в расцвете сил.

Меланхолия, которая часто характеризует старение, делает вас размышляющими и даже в какие-то мгновения мудрыми, по мере того, как проходят годы. Она может поддерживать вас в спокойствии и позволять вам замедлиться подходящим образом. Она может придать вес вашим мыслям и вашим официальным заявлениям и может позволить вам стать советчиком юности, что является очень значительным способом скомпенсировать чувство неуместности, которое может прийти к вам в связи с упадком ваших физических сил.

### *Сожаление и раскаяние*

Когда люди становятся старыми, их иногда поглощает сожаление. Они жалеют, что не сделали большего, не увидели большего, не совершили большего. Они чувствуют, что их жизни не оправданы, и они хотели бы заслужить уважение своих детей и своего общества. Они чувствуют, что потратили слишком много времени и не использовали возможности так, как они теперь их видят. Они хотели бы, чтобы жизнь приняла другой оборот.

Хороший пример этого аспекта старения появился в истории в журнале «New Yorker». Форрест Такер был вором. Он попал в беду в возрасте шестнадцати лет и вел жизнь галантного преступника в течение последующих шестидесяти лет. Уже в пожилом возрасте, сбежав из тюрьмы много раз, будучи три раза женатым, он совершил свое последнее банковское ограбление и был пойман. Все говорили, что он был не только блестящим вором, но и стильным, скромным и ненасильственным человеком. Из тюрьмы он рассказал репортеру о своей жизни и заключил: «Хотел бы я, чтобы у меня была настоящая профессия, что-то вроде музыкального бизнеса. Я жалею о том, что не смог стабильно работать и поддерживать свою семью. У меня есть и другие сожаления, но их слишком много для одного человека. Поздно ночью, когда лежишь на своей койке в тюрьме и думаешь о том, что ты потерял, кем ты был, кем ты мог бы быть, и ты сожалеешь».

Возможно, чувство Форреста Такера – больше раскаяние, нежели сожаление, хотя оно кажется смешением обоих. Сожаление обычно застывшая, черствая, мертворожденная эмоция, которая никуда вас не ведет. Она пуста, так как она полна эго. «Почему я не сделал этих вещей? Почему я не стал кем-то?». Сожаление может быть чем-то вроде нытья, или оно может развиться из полной неспособности обрести необходимое понимание своей жизни. Оно умоляет об изменениях, но обычно приводит к повторяемому, неискупленному поведению. У него нет глубоких корней, и хотя чувство сожаления может быть очень интенсивным, ему не хватает ума и остроты, которые ведут к значительному сдвигу в восприятии.

Другое дело раскаяние. Оно долгое время ассоциировалось с сознанием, с глубоким, направляющим голосом. Раскаяние полно содержания и силы. Слово «regret» (сожалеть) означает плакать, а «remorse» (раскаиваться) означает кусать,

как в слове «morsel» (кусочек). Раскаяние может уколоть вас, пробудив осознанность, и стимулировать новый и более свежий способ поведения. Сожаление держит вас застрявшими в ваших чувствах, которых варятся в своем собственному соку и им не хватает остроты. Раскаяние необязательно изменит вашу жизнь, но оно изменит ваше отношение.

По мере старения вы, возможно, не будете позволять себе чувствовать и выражать сожаления. Они дешевы и не делают ничего полезного для вас. Но с чувством раскаяния вы можете выразить ваше понимание эффективно, и вы даже сможете что-то изменить в своей жизни. Никогда не поздно заново представить свой опыт и сказать людям, которые что-то значат для вас, что вы думаете и чувствуете. Вы даже можете создать новую жизнь для самих себя, основываясь на том, чему вы научились у вашего раскаяния.

Темная ночь души, в данном случае возникшая в результате простого факта старения, делает нам приглашение жить больше из своей души, чем из своего Я. Раскаяние избавляет от поступков, сделанных из состояния недостатка мудрости, и привносит в них свежую струю воображения. Вы обнаруживаете, исполненные чувства, как проживать свою жизнь по-другому. Раскаяние оказывает вам услугу. Оно необязательно заставляет вас чувствовать вину. Оно переориентирует вас со старого способа понимания на новый образ мышления и чувствования.

#### *Оправдывая свое существование*

А сейчас, как вам идея о том, что вы должны совершить что-то значимое в жизни, чтобы она стоила того? У людей возникает эта мысль в разный период жизни, не только в пожилом возрасте. Она воплощает собой определенный уровень тревоги и приходит из голоса, который не является полностью вашим, а скорее голосом вашего сознания. Это не воодушевляющий голос, а, как правило, осуждающий. Он заставляет вас чувствовать, что время проходит, а у вас нет всего времени мира, чтобы реализовать то, что вы страстно желаете.

Этот голос является призывом к героизму в любом виде, возможно, даже в эгоистичном. Он требует действия, самосовершенствования и иногда славы. Он заставляет вас чувствовать себя неадекватными и требует от вас, чтобы вы были кем-то другим, а не теми, кто вы есть. Он гиперактивирует эго, ставя ваше существование под вопрос, и в этом виде он работает против глубин души.

Когда сожаление становится невротичным, тогда в соответствии с правилом, что невротические симптомы открывают то, что необходимо сделать более глубоким, он намекает на более великий героизм, тот, который не так связан с эго. В сравнении с тем, чтобы полностью воплотить в жизнь вашу судьбу, оправдание существования кажется довольно незначительным проектом. Если вы чувствуете, что оправдываете свое существование, это означает, что вы сделали что-то, что, *вы* думаете, является необходимым для того, чтобы быть стоящим человеком. Но воплотить свою судьбу, прожить свою участь открыто и сердечно, может не оправдывать ничего. Вы можете быть антигероем, делая меньше, чем обычный человек, и все же быть самими собой.

То, в какие жизненные обстоятельства вы попадаете, не является вашим выбором. Ваша работа по жизни – честно и щедро взаимодействовать с судьбой,

которая вам дана. Это может быть короткая жизнь, связанная с болезнью. Вы можете быть, а можете и не быть одарены какими-то очевидными талантами. Вы можете быть самым обычным из людей. С другой стороны, возможно, когда-нибудь в жизни вы будете призваны совершить какой-нибудь экстраординарный поступок. Ваша задача – быть готовыми к приглашению, которое вам делается, шансу определить себя через важный выбор.

Одна из величайших вещей, которые человеческое существо может сделать, заключена в том, чтобы вырастить ребенка счастливым и мудрым. Одна из самых альтруистичных вещей, которые вы можете сделать, это быть хорошим соседом и вовлеченным гражданином. Душа реализуется через обыденное. Если вы знаете людей, которые многого достигли, возможно, вы заметили, как они дорожат обычной жизнью, и как эта жизнь служит основой для их более видимой активности. Что-то в высокой степени духовное в вас может желать чудесного успеха, но глубины нашей души жаждут обычной связи и вовлеченности. Наша душа нуждается в дружбе, семье и общности. Она страстно желает простых радостей, и с этой перспективы идея оправдания своего существования выглядит очень опасным заблуждением.

Самооправдание также является образом, нарративом и фантазией, которая удерживает вас. Оно может не быть буквальным и не поддерживаться фактами. Я знаю женщину, которая подняла большую семью и написала несколько успешных книг к возрасту тридцати лет, и в тот момент она стала задаваться вопросом, сможет ли она еще что-то сделать в своей жизни. Самооправдание является фантазией, в высшей степени эмоциональной идеей, укорененной в какой-то другой проблеме. Может быть ее растили, постоянно заставляя что-то доказывать кому-то или стать знаменитостью. Может быть она так плохо о себе думает, что эта потребность быть оправданной никогда не будет удовлетворена. Может быть ее комплекс является единственным, что заставляет ее двигаться до тех пор, пока она не обретет ту жизнь, которая ее бы устроила.

В любом случае, мучение, которое человек испытывает от такой озабоченности, является подлинной темной ночью души. Эта проблема находится за пределами разума, и возникающие из-за нее мысли невозможно опровергнуть. Люди привязываются к своей идее и не хотят от нее отказываться. Очевидно, что она им что-то дает, но этот дар может быть скрыт годами, пока мука не исчезнет и удовлетворительный способ жизни не проявится.

В пожилом возрасте самооправдание объединяет силы и с сожалением, и с раскаянием, и можно только надеяться на то, что эта пагубная идея, как жужжащая муха или комар, исчезнет вместе с изменением климата. Необходимое изменение в отношении может состоять в подобном Дзену осознании, что смысл жизни заключен в мельчайшей задаче, которую ставит перед вами жизнь в этот конкретный момент. Если вы хотите оправдать свое существование, делайте то, что вы делаете. Будьте открыты этому. Сюрю Судзуки сказал, что подлинная практика Дзен подобна тому, чтобы пить воду, когда ты испытываешь жажду.

Эту историю о женщине, которую зовут Лиулу, что означает Небеса, рассказывают в Замбии, в Африке. У нее были уши слона, и ее презирала вся ее семья за

уродство. Но великий Король Мукулумпе услышал про нее и велел привести ее к нему. Он не знал, что думать по поводу ее ушей, но он что-то разглядел в ней и женился на ней.

Эту историю рассказывают как примиряющую с божественным, и она имеет отношение и к нашей теме. Возможно, это ваша судьба иметь, метафорически, слоновьи уши, и все же, под определенным видением, вы можете увидеть красоту в вашем важном изъяне или ненормальности и понять, что это тоже является даром Небес. Возможно, вас наградили этим, что бы это ни было, даже если это может казаться полностью бессвязным. Возможно, вам необходимо раздвинуть границы вашего воображения, чтобы начать ценить это, и вы сможете основывать свою жизнь на этом.

Ваша темная ночь каким-то образом связана со слоновьими ушами. Кажется, что она никуда не вписывается, но, тем не менее, она связана с вашим существом. Иногда вам необходимо смотреть за пределы этой ночи в поисках надежды, но никогда не отрицать, что эта ночь есть. Вы должны быть особенным человеком, чтобы любить ее, но если вы будете, вы сможете понять, про что на самом деле идея Небес.

### *Закат нашего Я*

Старение часто проводит нас в места относительно темных чувства и настроений. Оно не такое яркое, как молодость. Но было бы ошибкой воспринимать это потускнение света буквально и отказываться от надежды или думать, что самые важные дела в жизни уже остались позади. Вы никогда не знаете, что вы будете призваны сделать. Великое окончание жизни, которое может длиться годами, полно приключений, которые могут быть не столь очевидными, какими они были в более молодые годы. Но они не менее важны и волнующи.

Потеря прежней физической силы и возможностей может стать путем к открытию гораздо более мощных сил ума и воображения. Конечно, вы будете призваны жить даже более решительно и энергично с открытым сердцем. Люди будут нуждаться в вас, и получать от вашей заботы намного больше, чем прежде. Пожилые люди обладают огромными дарами, которые они могут предложить своим семьям и обществам.

Когда моя мама лежала в больничной постели в результате сильного приступа инсульта, находясь в ясном состоянии только несколько часов примерно раз в два дня, ее забота и духовная сила не уменьшились. Напротив, они вышли на передний план, и я ощущал, как ее новые силы были почти чудом. Она едва могла говорить, и в то же время она была гораздо более красноречива, нежели когда-либо ранее. Каждое слово имело смысл, и она с мудростью использовала свою ограниченную возможность говорить. Я думал в тот момент, что она представляет собой реализованное человеческое существо, раскрывшееся сейчас так, как никогда прежде. В ее душе было гораздо больше сил, чем кто-либо ранее представлял.

Старение может быть связано с погружением в глубину. Это не всегда происходит, но возможность всегда присутствует. Помогает, если человек прожил



жизнь, готовясь к этому, но очевидно, что это совсем необязательно. Люди иногда радикально меняются с приближением старости.

Нет никакого сомнения в том, что по мере того, как вы стареете, вам необходимо примириться с вашей линией жизни, ее подъемом и спуском. Вам необходимо увидеть в ее слоновьих ушах красоту и божественный замысел. Вам необходимо двигаться грациозно по линии спуска и затухания так, чтобы вы могли извлечь пользу из ее особых сил. Тогда все ваши темные ночи обретут смысл и сложатся вместе в последний переход света. Вы войдете в темноту, уже зная что-то о ее территории. Вы поймете, что в ней есть своя красота и свой собственный свет.