

# Содержание

Предисловие .....	5
Выражение признательности .....	10
Глава 1. <b>Радость</b> .....	11
Свобода от вины .....	11
Ощущение жизни тела .....	26
Глава 2. <b>Капитуляция перед собственным телом</b> ...	40
Капитуляция нарциссического эго .....	40
Заземленность и реальная действительность .....	57
Глава 3. <b>Плач: эмоция, несущая разрядку</b> .....	76
Глава 4. <b>Соппротивление плачу</b> .....	116
Я не поддамся .....	116
Капитуляция воли: отчаяние .....	132
Глава 5. <b>Гнев: эмоция, которая излечивает</b> .....	160
Глава 6. <b>Любовь: эмоция, дающая удовлетворение</b> .....	209
Капитуляция перед любовью .....	209
Зрелая любовь .....	234
Глава 7. <b>Измена любви</b> .....	250
Глава 8. <b>Сексуальное злоупотребление</b> .....	290
Глава 9. <b>Страх: парализующая эмоция</b> .....	324
Глава 10. <b>Страх смерти</b> .....	370
Глава 11. <b>Страсть, секс и радость</b> .....	423
Глава 12. <b>Страсть и дух</b> .....	449
Капитуляция перед Богом .....	449
Пляшущий дух .....	467

Доктор Александр Лоуэн является создателем биоэнергетики — революционного метода психотерапии, который разрабатывался с целью вернуть телу его естественную свободу и спонтанность посредством обширного комплекса упражнений. Будучи ведущим пропагандистом и глашатаем этого метода, объединяющего в себе непосредственную работу тела с психоаналитическим процессом, доктор Лоуэн является одновременно практикующим психиатром в Нью-Йорке и Коннектикуте, а также исполнительным директором Института биоэнергетического анализа. В числе других книг, написанных доктором Лоуэном, — «Депрессия и тело», «Биоэнергетика», «Удовольствие», а также «Любовь, секс и ваше сердце».

*Эта книга посвящена моей жене,  
Роуфрете Лесли Лоуэн,  
человеку истинно религиозному*

## Предисловие

Минуло сорок восемь лет с того дня, когда я увидел своего первого клиента. Я только что прошел курс психотерапии у знаменитого австрийского специалиста Вильгельма Райха. Научные труды и практическая деятельность этого ученого становились в ту пору все более известными во всем мире, так что в результате возник спрос на разработанный и пропагандируемый им вид психотерапии. Поскольку его подходом и методологией владел тогда весьма ограниченный круг лиц, я оказался востребованным, невзирая даже на факт, что в тот момент еще даже не был дипломированным врачом. В качестве начинающего я брал со своего первого пациента два доллара в час, что даже по тем временам было невысокой оплатой. Но когда я мысленно возвращаюсь назад к этому своему первому опыту лечения, то начинаю сомневаться в том, стоило ли оно на самом деле даже этой, совсем небольшой суммы. У меня не было ни малейшего представления о степени глубины и серьезности того расстройства, которому в рамках нашей культуры подвержены столь многие люди и которое включает в себя депрессию, чувство беспокойства и неопределенной опасности, а также отсутствие любви и радости в жизни.

Проработав с людьми почти столетия и написав за это время одиннадцать книг, я смею полагать, что приобрел понимание человеческих проблем, и это позволило мне сформулировать принципы эффективного терапевтического подхода, который я называю биоэнергети-

ческим анализом. Книга, которую вы держите в руках, даст описание этого метода лечения и проиллюстрирует его применение на конкретных примерах, заимствованных из историй болезни и жизни моих клиентов. Позвольте мне откровенно и с самого начала отметить, что разработанный и предлагаемый мною метод вовсе не является ни быстрым, ни простым, хотя он и эффективен. Однако его реальная, практическая эффективность зависит от степени опытности того терапевта, который его применяет, и от глубины его собственного самопостижения. Поскольку проблемы, с которыми борется конкретный индивидуум, за многие годы налагают внушительный отпечаток на структуру его личности, то пребывать в ожидании какого-то скорого и легкого способа исцеления было бы попросту нереалистичным. Истинные чудеса случаются редко. Единственное чудо, которое имеет место с завидной регулярностью, — это чудо сотворения новой жизни. Именно этому чуду и посвящена данная книга.

Основополагающая теоретическая идея биоэнергетического анализа состоит в том, что разум и тело, психологические и физиологические процессы, с одной стороны, функционально идентичны, а с другой стороны, антитетичны. Их функциональная идентичность связана с тем фактом, что тело и разум действуют как единое целое, обеспечивая работу организма, и являются единым целым на глубинном уровне энергетических процессов. Антитетичность отражается в том, что на поверхности разум может оказывать влияние на тело, а тело, наоборот, воздействует на мыслительные и умственные процессы.

Биоэнергетический анализ базируется на следующей идее: человек — это унитарное существо, и то, что происходит в его разуме, должно происходить и в его теле. Тем самым, если человек подавлен мыслями об охватившем его отчаянии, о своей беспомощности и неудачах,

то и его тело будет демонстрировать подобное же подавленное состояние, что будет внешне проявляться в уменьшенной степени импульсивности, пониженной двигательной активности и стесненном дыхании. Все телесные функции, включая обмен веществ, или, говоря медицинским языком, метаболизм, окажутся подавленными, результатом чего явится пониженное производство энергии в организме.

Конечно же, разум может воздействовать на тело точно так же, как тело влияет на разум. В некоторых случаях можно добиться у индивида улучшения телесного функционирования посредством изменения его душевного со-



### **Иерархия функций личности**

стояния, но любое достигнутое таким путем изменение будет носить лишь временный характер, если не обеспечить существенного изменения лежащих за этим основополагающих телесных процессов. С другой стороны, непосредственное улучшение таких телесных функций, как дыхание, подвижность, ясность ощущений и самовыражение, производит немедленный и достаточно длительный эффект на душевное состояние человека. В конеч-

ном итоге, обеспечение роста энергетических возможностей человека — вот то фундаментальное изменение, которое должно достигаться терапевтическим процессом, если целью последнего является освобождение индивида от ограничений, которые налагает на него прошлое, и от запретов, которые исходят из его настоящего.

Приведенная выше схема изображает иерархию функций личности в виде пирамиды, на вершине которой находится эго. Эти функции взаимосвязаны и взаимозависимы друг от друга, причем все они покоятся на едином фундаменте, в качестве которого выступает производство и потребление энергии.

Цель терапевтического процесса состоит в том, чтобы помочь индивидууму восстановить полный потенциал своей личности. У всех тех, кто обращается к терапевту, из-за перенесенных в детстве психических травм в значительной степени снижена способность жить и воспринимать жизнь во всей ее полноте. В этом состоит основное расстройство или нарушение их личности, которое обуславливает все наблюдаемые у них симптомы. В то время как сами конкретные симптомы показывают, в какой мере данный индивид искалечен своим изъяном, у всех этих лиц существует и некая общая черта, состоящая в потере определенной части самого себя. Все пациенты врача-психотерапевта страдают из-за наличия определенных ограничений в их Я: из-за ограниченного самосознания, урезанных средств самовыражения и пониженного чувства самообладания. Перечисленные только что основные функции представляют собой колонны или несущие конструкции храма под названием «Я». Их слабость влечет за собой потерю данной личностью чувства безопасности, что подрывает все усилия этого человека отыскать те умиротворенность и радость, которые придают жизни ее самый сокровенный, глубинный смысл и наполняют индивида чувством максимально полного удовлетворения жизнью.

Преодоление всех таких ограничений — амбициозная цель для любой методологии лечения, и, как я уже говорил ранее, достигнуть ее совсем нелегко. Без ясного понимания указанной терапевтической цели вполне можно потеряться и заблудиться в запутанном лабиринте различных конфликтов и двусмысленностей, которые сбивают с толку большинство тех целителей, кто обещает грядущее скорое излечение страждущих. Но эта задача продолжает оставаться важной, а ее решение может оказать существенную помощь тем людям, для которых жизнь — это всего лишь борьба за выживание и существование, а радость — редко выпадающая удача.



## Выражение признательности

Я хотел бы поблагодарить Дэвида Рэндолфа, который предоставил имеющиеся в Библии ссылки, связанные с радостью, а также Майкла Конанта и Лесли Кейз, которые прочитали рукопись и дали ряд полезных предложений.

---

---

## Глава 1

### Радость

#### Свобода от вины

После того как я поработаю со своими пациентами, большинство из них уходят с сеанса, чувствуя себя хорошо. Некоторые из них покидают мой кабинет даже с ощущением радости. Но эти приятные и хорошие чувства, как правило, удерживаются у них не очень долго. Они появляются как результат того, что во время терапевтического сеанса человек испытывает освобождение от какого-то стесняющего его напряжения, он чувствует себя более оживленным и более глубоко понимает собственное Я. К великому сожалению, на начальной стадии лечения эти чувства не длятся долго, поскольку описанный перелом в лучшую сторону был достигнут с моей помощью — сам по себе, без моей поддержки, пациент пока не в состоянии сохранять свою открытость и свободу. Но каждый такой перелом чувств и ощущений, каждое снятие напряжения представляет собой шаг в направлении к восстановлению своего Я, даже если человек пока не в состоянии полностью удержать достигнутый успех. Временный характер подобных достижений объясняется еще и тем, что по мере все более глубокого физического и психологического проникновения в себя пациент в ходе осуществляемого им поиска самого себя будет сталкиваться со все более пугающими его воспоминаниями и чувствами из самого раннего периода своего детства —

теми чувствами, которые в интересах успешного выживания оказались запрятанными наиболее глубоко и задушенными наиболее сильно. Однако по мере все более и более глубокого погружения в свое Я человек, помимо всего прочего, обретает также мужество оперировать с этими своими страхами и психологическими травмами, восходящими к самому раннему детству, как зрелая личность, то есть без их отрицания, отторжения и подавления. Где-то очень глубоко внутри каждого из нас сидит ребенок, который был в свое время невинен и свободен и который знал, что дарованная ему жизнь — это одновременно и дарованная ему радость.

Маленькие дети обычно целиком открыты чувству радости. Хорошо известно, что они от радости прыгают и скачут — в самом буквальном смысле этих слов. Точно так же ведет себя молодняк самых разных животных, который взбрыкивает всеми четырьмя конечностями и носится взад-вперед в радостном и непринужденном приятии жизни. Очень редко удается увидеть человека зрелого или пожилого возраста, который бы чувствовал и вел себя подобным образом. По-видимому, взрослые люди ближе всего подходят к указанному состоянию в тот момент, когда танцуют, и как раз по этой причине танцы испокон веков считаются самым естественным занятием при всякого рода радостных событиях. Детям, однако, не нужен особый повод, чтобы открыто проявлять свою радость. Разрешите им свободно действовать в компании сверстников — и очень скоро у такой компании станут наблюдаться различные внешние проявления радости. Помнится, когда мне было года четыре или пять и начался сильный снегопад, я вместе с соседскими ребятами немедля выскакивал на улицу. Все мы бывали приятно возбуждены и начинали плясать в кругу света, отбрасываемого мутноватым фонарем, и при этом пели примерно так: «Снег идет, снег идет, мальчик маленький растет!» Я навсегда запомнил чувство радости, которое

испытывал по такому случаю. Дети часто ощущают радость, когда получают в подарок что-то давно и сильно желаемое, и выражают ее тем, что от восторга начинают скакать и визжать. Взрослые в гораздо большей мере ограничивают себя в выражении всяческих чувств, нежели дети, и это ведет к снижению интенсивности испытываемых ими добрых чувств. Помимо этого, они обременены разными заботами и обязанностями, и их словно осаживает весьма распространенное у большинства ощущение вины; все это в совокупности ведет к быстрому затуханию охватившего было их приятного возбуждения, так что взрослым людям редко удается испытать подлинную радость.

Мне хорошо знакомо чувство радости, вдруг возникающее при некоторых самых обыденных и даже банальных обстоятельствах. Прогуливаясь недавно по сельской проселочной дороге, я неожиданно ощутил, как моя душа воспарила. Дорога эта была мне хорошо знакома, ничем особенным она вообще не отличалась, но, по мере того как я делал новый и новый шаг и ощущал всякий раз мягкие соприкосновения подошв с упруго пружинящей почвой, я одновременно чувствовал какой-то ток, пронизывающий тело, и мне казалось, будто я расту — и не просто расту, а стал выше на добрый пяток сантиметров. Что-то внутри меня приятно размягчилось и растеклось, и на душе стало по-настоящему радостно. Признаюсь, какой-то остаточный след этого замечательного ощущения продолжает постоянно пребывать во мне с того — уже довольно отдаленного — момента, и, хотя за это время в моей жизни случилось достаточно много болезненных, вредоносных и огорчительных эпизодов, в течение большей части времени в моем теле не перестает сохраняться хорошее, приятное ощущение. Я полагаю, что это позитивное ощущение связано и с психотерапией, которой я занимаюсь начиная с 1942 года, и с тем вниманием, которое я непрерывно и на протяжении мно-

гих лет уделяю в этом плане самому себе. Терапевтическая деятельность позволяет мне поддерживать достаточно тесный контакт с живущим внутри меня ребенком, который, невзирая на довольно-таки неблагоприятное в целом детство, продолжает помнить о радостях, свойственных этому периоду жизни, и умеет включить в мою взрослую жизнь те особенности и свойства детства, которые не только делают радость возможной, но и позволяют ее испытать.

Детство — в предположении, что это здоровое, нормальное детство, — характеризуют два особых качества, которые как раз и ведут к радости: свобода и невинность. Нет нужды подробно объяснять важность свободы, для того чтобы испытывать чувство радости. Трудно вообразить кого-то испытывающим приподнятые, радостные чувства, если, скажем, свобода его передвижения ограничена некой внешней силой. Когда я был маленьким, то самым ужасным наказанием, которому могла подвергнуть меня мать, было велеть мне оставаться дома в тот момент, когда другие ребята выходили на улицу поиграть. Одной из причин, почему я, как, впрочем, и очень многие другие дети, так стремился поскорее вырасти и стать взрослым, было желание обрести положенную мне свободу. Повзрослев, я полностью освободился от родительского контроля. В рамках нашей культуры свобода означает право искать и находить свое собственное счастье или радость. К сожалению, одной внешней свободы для этого оказывается недостаточно. Человек должен также обладать внутренней свободой, а именно: свободой открыто выражать свои чувства. Такой свободой я, как и очень многие люди в кругу нашей культуры, не располагаю. Наше поведение и способы выражения чувств контролирует наше супер-эго, располагающее длинными перечнями того, что «надо» и что «нельзя» делать, и обладающее властью наказать при несоблюдении его заповедей и указаний. Наше супер-эго — это внутренняя

реализация авторитарного, то есть властного, родителя-диктатора. Однако оно функционирует ниже сознательного уровня, так что у нас нет отчетливого понимания тех ограничений, которые оно налагает на наши чувства, и тех действий, которые на самом деле не являются результатом нашей свободной воли. Развенчание супер-эго, его свержение с престола, на котором оно восседает, и восстановление индивидуумом свободы выражения своих чувств отнюдь не превращает его в нецивилизованное существо. Напротив, все это — необходимые условия, позволяющие ему быть ответственным членом общества и по-настоящему высокоморальной личностью. Только свободный человек уважает права и свободы других людей.

Тем не менее мы должны признать, что жизнь в обществе требует наличия некоторых ограничений на наше индивидуальное поведение, которые необходимы в интересах поддержания коллективной гармонии. Все человеческие сообщества так или иначе регулируют социальное поведение своих членов, но соответствующие нормы и правила обычно содержат суждения о поступках, а не о чувствах. Индивид может быть признан виновным, если он нарушает повсеместно признанные общественные правила поведения, но его осуждают только за конкретные действия и проступки, а не за чувства или желания. Однако цивилизованные общества, в основе которых лежит власть, нередко расширяют понятие виновности так, чтобы оно наряду с поступками и в дополнение к ним охватывало также замыслы и чувства.

Это изменение может быть проиллюстрировано на примере библейского повествования об Адаме и Еве. В Библии подробно описывается, как они, вкусив плод с древа познания, потеряли свою невинность и чувство радости. Перед тем как вкусить этот запретный плод, они жили в состоянии блаженства в садах Эдема, которые являли собой истинный рай, — как живые существа среди других живых существ, следуя естественным и ин-

стинктивным импульсам и побуждениям, исходящим от их тел. Но после того как сии обитатели райских кущ съели запретное яблоко, они узнали разницу между правильным и ошибочным, между добром и злом. Глаза их раскрылись, и они увидели, что ходят обнаженными. Поскольку им стало стыдно, то они прикрыли свою наготу, а потом скрылись от Бога, потому что почувствовали себя виноватыми. Никакие другие живые существа не знают отличия правильного от ошибочного, им неведомо чувство стыда или ощущение вины. Никакое иное живое существо не судит самого себя. Никакое иное живое существо не в состоянии оценить себя как «хорошее» или «плохое». Наконец, никакое иное живое существо не располагает самосознанием и не имеет своего супер-эго, которому оно должно подчиняться; исключением тут является собака, которая живет в доме своих хозяев в подчиненном и зависимом положении, очень сильно напоминая в этом смысле маленького ребенка.

Мы обучаем своих собак придерживаться некоторых шаблонных моделей поведения, которые считаем правильными или хорошими, и наказываем их либо по-иному добиваемся от них покорности, если они не подчиняются. Собаку, которая не хочет повиноваться, часто называют «плохой собакой», и большинству этих животных приходится научиться вести себя так, чтобы доставлять удовольствие своим владельцам. Обучение собаки или ребенка тому, как надлежит вести себя цивилизованным образом, необходимо для жизни в рамках общества, и как собака, так и ребенок будут совершенно естественным образом пытаться соответствовать тому, что от них ожидают, если такое ожидаемое поведение не нарушает их интегральную цельность. Однако на деле подобного рода цельность слишком часто *действительно* нарушается, а это заставляет животное или ребенка сопротивляться и вступать в силовое противостояние, из которого ни тот, ни другой не может выйти победителем. В конечном итоге

все это приводит к настолько сильному нарушению интегральности или цельности, что их дух оказывается сломленным. Такое сломленное состояние легко и наглядно можно наблюдать у собаки, которая перед строгим хозяином поджимает хвост и прячет его между лап. Но ничуть не сложнее увидеть и сломленного ребенка, взгляд которого становится тусклым, тело зажимается и костенеет, а вся манера поведения свидетельствует о покорности и подчинении. Такие дети, вырастая, превращаются во взрослых неврастеников, которые могут быть обучены науке побеждать, но совершенно не знают, как быть веселыми и радостными.

Люди, которые приходят на лечение к психотерапевту, независимо от того, насколько они преуспели в своей карьере, — это личности, дух которых сломлен до такой степени, что им полностью чуждо чувство радости. Конкретные симптомы, которые у них наблюдаются, представляют собой всего лишь внешние проявления их патологического состояния или дистресса. Некоторые из этих пациентов могут быть сломлены до такой степени, что они стали буквально недееспособными, в то время как другим вроде бы удастся вполне успешно функционировать в обществе. Однако было бы ошибкой полагать, что если кто-то не обращается к психотерапевту или вообще не верит в необходимость наличия врачей с такой профессией, то он непременно здоров. Я приступил к лечению у Вильгельма Райха, питая иллюзию, будто я в полном порядке, но не потребовалось много времени, чтобы обнаружить следующее: на самом деле я был изрядно напуган и полон всевозможных страхов, не чувствовал себя в безопасности, а мое тело было физически напряжено. В одной из своих предыдущих книг, которая называется «Биоэнергетика», я уже рассказывал о своем опыте в качестве пациента этого выдающегося психотерапевта — опыте, который буквально ошеломил меня осознанием степени и глубины моего невроза, но одновре-



менно показал путь к восстановлению своей цельности как личности и дал мужество настойчиво следовать выбранному мною пути.

Этот путь состоял в том, чтобы капитулировать перед собственным телом и внимательно слушать его сигналы. Я должен был перестать отождествлять себя со своим эго и перейти на самоотождествление с телом и его ощущениями. На уровне эго я воспринимал себя как человека яркого, интеллектуального и во всех отношениях превосходного. Мне верилось, что я смогу достигнуть многого, но чем именно это окажется — не знал. Я жаждал стать знаменитым. Мною двигали далеко неординарные амбиции, внушенные матерью, которая хотела с помощью сына как-то компенсировать полное отсутствие амбициозности у моего отца; но, к счастью, я получал с его стороны достаточную поддержку, чтобы не позволить своей матери добиться надо мной полной доминации. Следовательно, для меня отдаться во власть своему телу, капитулировав перед ним, означало, в частности, необходимость отбросить этот раздутый образ собственного эго, которым я на самом деле пытался скрыть и возместить глубоко запрятанные, но основополагающие чувства неполноценности, стыда и вины. Если бы я принял все эти чувства как данность, то стал бы неизбежно ощущать себя ужасающе униженным — а как раз этого я подсознательно стремился избежать. Капитулировать перед телом, отдаться ему во власть — значит капитулировать и отдаться во власть сексуальности, которая, как я чувствовал, лежала у корней моих наиболее глубоких страхов оказаться отвергнутым и униженным. В общем-то, именно та соблазнительная приманка радостей и экстаза, которую таил в себе секс, в конечном итоге привела меня к доктору Райху и вовлекла в проводимую им терапию тела и души.

На сознательном уровне у меня не было никакого чувства вины в связи с моей сексуальностью. Будучи до-

статочно утонченным и вполне современным взрослым человеком, я мог воспринимать сексуальность как нечто естественное и позитивное. Однако на телесном уровне я ощущал, что мною движет желание, которое не находит глубокого удовлетворения. Я представлял из себя типичную нарциссическую личность, которая в своем сексуальном поведении выглядела свободной, но эта свобода была внешней, а не внутренней; это была свобода действовать, а не чувствовать. У меня не было абсолютно никакого чувства вины применительно к сексуальности, однако я все-таки не мог, безоговорочно капитулировав, целиком и полностью отдаться женщине и не мог позволить, чтобы в ходе полового акта сексуальный восторг овладел без остатка всем моим естеством. Подобно тому как это обстоит у большинства индивидов в рамках нашей культуры, мой таз тоже был заблокирован хроническими мускульными напряжениями и в зените полового акта, в его кульминационный момент, не мог двигаться свободно и спонтанно. Когда мне в ходе терапии у доктора Райха удалось в конце концов избавиться от этих напряжений и мой таз стал перемещаться по-настоящему свободно и спонтанно, действуя в полной гармонии с моим дыханием, я ощутил в себе такую радость, которую человек может, по-видимому, почувствовать, когда после долгого заточения его выпускают из тюрьмы.

Хроническое напряжение, или ригидность, мышц в различных частях тела образует настоящую тюрьму, которая препятствует личности в свободном изъятии своего духа. Такого рода напряжение можно обнаружить в челюстях, в шее, в плечах, в груди, в верхней и нижней частях спины, в ногах. Этим напряжением проявляется, или, говоря иначе, «манифестируется», запрет на прохождение импульсов, которые данный индивидуум предпочитает подавлять из-за страха перед наказанием — словесным или физическим. Угроза оказаться отвергнутым родителями или лишиться родительской любви — это для

маленького ребенка нечто опасное буквально для самой его жизни, и часто одно лишь соответствующее вербальное предупреждение порождает у него больше страха, нежели грядущее физическое наказание. Ребенок, живущий в страхе, напряжен, обеспокоен и зажат. Такое состояние является для него болезненным, и ребенок, чтобы не испытывать боль или страх, будет стремиться стать бесчувственным. «Омертвление» тела с помощью мышечного напряжения исключает боль и страх, поскольку «опасные» импульсы как бы заключаются в тюрьму. Тем самым выживание начинает казаться гарантированным, но для такого индивида подавление чувств становится подлинным образом жизни. Удовольствие оказывается подчиненным выживанию, а эго, которое первоначально обслуживало тело в его желаниях получать удовольствие, теперь в интересах безопасности осуществляет контроль над телом. Между эго и телом образуется зазор, который находится под контролем полосы мышечного напряжения у основания черепа, разрывающей энергетическую связь между головой и телом — иными словами, между мышлением и чувствами.

Обеспечение выживания, будучи представлением инстинкта самосохранения, является одной из первостепенных функций эго. Оно достигает этого выживания благодаря имеющейся у него способности привязывать сиюминутную реакцию тела к внешней окружающей действительности. С помощью имеющихся у него средств контроля над произвольно сокращающимися мышцами эго осуществляет управление всеми теми телесными функциями, которые могут повлиять на выживание. Но, подобно генералу, который, вкусив власть, даваемую командным постом, превращается в диктатора, эго упорно не желает распротиться со своей гегемонией. Невзирая на тот факт, что опасность осталась в далеком прошлом — испуганный ребенок теперь превратился в независимого взрослого, — эго никак не может позволить себе принять

новую реальность и расстаться с тем контролем, которым оно располагало. Теперь оно превращается в супер-эго, которое настаивает на лежащей на нем прямой обязанности сохранять за собой полный контроль; при этом оно угрожает, что в случае отказа от предоставления ему подобного статуса результатом явится всеобщая анархия в организме и личности. Мне хорошо известны многие мои пациенты, которые, будучи вполне независимыми взрослыми людьми, продолжали бояться своих родителей и опасались даже открыто разговаривать с ними. Оставаясь с родителями один на один, они трусили и дрожали, словно перепуганные собачонки. Когда в результате проведенной терапии они обретали мужество свободно обращаться к своему родителю, то бывали потрясены и изумлены тем, что этот человек, казавшийся им столь угрожающим, при ближайшем рассмотрении вдруг переставал быть тем чудовищем, которого они всю жизнь боялись.

Различие между эго и супер-эго состоит в том, что первое из них обладает способностью отказываться от контроля и управления, когда ситуация позволяет это сделать. Применительно к супер-эго дело обстоит совершенно иначе. Весьма немногие люди, практически никто не умеет сознательно расслабить свои судорожно стиснутые челюсти, напрягшиеся шейные мышцы, сократившуюся мускулатуру спины или свои одеревеневшие и затекшие от напряжения ноги. В большинстве случаев они даже не воспринимают факт наличия такого рода напряженного состояния и того бессознательного контроля, представителем и выразителем которого оно является. Многие люди чувствуют напряженность в своем теле по причине тех болезненных ощущений, которые она порождает, но не имеют при этом ни малейшего представления о том, что и указанное напряжение, и вызванная им боль являются результатом того, как они функционируют или как они себя держат. Некоторые даже рассматривают подоб-

ную жесткость, или ригидность, тела как признак силы, как доказательство того, что они сумеют противостоять любым возможным превратностям судьбы, что они не будут сломлены стрессом и не поддадутся ему, что они сумеют вынести всякий дискомфорт или дистресс. Я убежден, что мы становимся народом борцов за выживание, которые настолько боятся болезней и смерти, что просто не могут жить как свободные люди.

Такого рода страх перед полным отказом от контроля и управления со стороны эго является основной причиной нашего недовольства судьбой и широко распространенного ощущения, что «нет в жизни счастья». Тем не менее большинство людей не осознают, до какой степени они полны страхов. Каждая имеющаяся в теле хронически напряженная мышца — это напуганная мышца; иначе она не противилась бы с таким упорством и цепкостью потоку проходящих через тело чувств и жизненных сил. Это еще и разгневанная, сердитая мышца, поскольку гнев является естественной реакцией на принудительно наложенные ограничения и на отсутствие свободы. И, кроме всего прочего, здесь также имеет место печаль из-за потери даже потенциальной возможности пребывать в состоянии приятного возбуждения, когда кровь энергично циркулирует, а тело словно вибрирует и его пронизывают волны позитивного возбуждения. Подобное состояние телесной живости представляет собой физическую основу для того, чтобы иметь возможность испытывать радость, — об этом прекрасно знают многие религиозные люди. И когда члены секты трясун начинают трястись, когда святые или юродивые впадают в иступленный транс, а бродячие дервиши кружатся в загадочном танце до тех пор, пока не достигнут экстаза, то они поступают так именно в поисках подобного состояния радостного возбуждения.

Радость — это переживание, бесспорно связанное с религией. В религии ее принято связывать с тем, что че-

людей вовлекает себя Всевышнему и признает Бога и его милость. Сердцевинной библейской веры является предписание: «Вы должны возрадоваться перед лицом Бога, вашего Господа и Повелителя». Это утверждение (Второзаконие, 2:13) было обращено Моисеем к детям Израиля, после того как они благополучно спаслись из тяжкого египетского пленения. На древнееврейском языке слово «радость» звучит как «гул». Первоначальный смысл указанного слова — «кружиться волчком под влиянием сильной эмоции». Это слово, которое псалмопевец порой применяет для описания Бога, изображает его вращающимся в выражении величественного восторга.

В Новом Завете (Иоанн, 15:11) Иисус говорит о том, что в соответствии с провозглашаемым им учением все его истинные ученики должны испытывать радость. Во Втором Послании Иоанна Богослова (12) он говорит следующее: «Надеюсь прийти к вам и говорить устами к устам, чтобы радость ваша была полна». Христианство учит, что пребывать в единении с Господом, Отцом нашим, — это значит испытывать радость.

Еще одну точку зрения на радость выразил знаменитый немецкий поэт Фридрих Шиллер в своей оде «К Радости», где о радости говорится так: она была выкроена из божественного пламени силой, которая взяла для этого благого дела цветок, только что распустившийся из бутона, добавила к нему огня, взятого от солнца в небесах, и породила сферы путем вращения безграничного эфира.

Все эти образы заставляют думать, что Бога, пребывающего в небесах, можно отождествить с теми космическими силами, которые создали звезды. Из всех этих бесчисленных звезд самой важной для жизни на Земле является наше Солнце. Это от него исходит божественное пламя, это оно являет собой ту вращающуюся сферу, лучи которой делают землю плодоносной. Своим сиянием оно освещает и обогревает Землю, давая движущий им-

пульс тому безостановочному коловращению, тому танцу, имя которого — жизнь. Ведь многих божьих тварей и существ пробуждение в ясный, солнечный день наполняет ясно видимой радостью. А такое создание, как человек, особенно чувствительно к божественному огню нашего светила. Потому нет ничего удивительного в том, что уже древние египтяне поклонялись Солнцу как божеству. Да и у славян есть бог Солнца: Ярило.

Рабиндранат Тагор, индийский ученый, писатель и мудрец, также говорит о радости в терминах естественных, природных процессов: «Принуждение вовсе не является окончательным взыванием к человеку, а вот радость является, и радость присутствует везде. Она — в зеленом ковре травы, устилающем землю, в голубой безмятежности неба, в не ведающем усталости роскошестве весны, в молчаливой воздержанности зимы, в буйной плоти, которая делает живой нашу телесную оболочку, в идеальной уравновешенности и гармонии человеческого облика — благородного и возвышенного — перед лицом всеобъемлющего и безостановочного процесса жизни, в осознании всех наших сил и возможностей... Лишь тот постиг окончательную истину, кому ведомо, что весь мир, вся вселенная — это творение радости».

«Но как же тогда быть с печалью?» — может спросить кто-то. Все мы знаем, что в жизни есть место и печали, и горю. Они приходят к каждому из нас, когда мы лишаемся одного из тех, кого любим, когда мы теряем силы и возможности в результате несчастного случая или болезни, когда мы разочарованы в своих надеждах и чаяниях. Но точно так же как день не существует без ночи, не бывает и жизни без смерти, а радость не может существовать в дистиллированном виде, без примеси печали. В жизни есть место боли, равно как и удовольствию, но мы в состоянии соглашаться с фактом наличия боли лишь до тех пор, пока не оказываемся погруженными в нее. Мы можем согласиться с потерей, если знаем, что не

осуждены горевать непрерывно и очень долго. Мы в состоянии принять ночь, поскольку знаем, что вслед за ней непременно настанет день, и мы в состоянии принять печаль, если знаем, что к нам снова возвратится радость. Но радость может родиться лишь в том случае, если наш дух свободен. К сожалению, слишком многие люди пребывают сломленными, и для них радость невозможна до тех пор, пока этот слом не заживет и они не излечатся.

Каким образом человек теряет дарованную ему радость? Библия позволяет в какой-то мере понять это. Она рассказывает нам о том, как в незапамятные времена в Эдемском саду, бывшем в ту пору раем, обитали мужчина и женщина. Подобно всем прочим живым существам, населявшим этот чудный сад, они пребывали в состоянии блаженного неведения. В том саду росли два дерева, плоды которых им было запрещено вкушать: дерево познания добра и зла и дерево жизни. Змей искушал Еву съесть плод с древа познания, говоря, что он хорош. Ева отказывалась и объясняла это тем, что, вкусив запретный плод, она обязательно умрет. Но змей уверял, что она не умрет, ибо станет подобна Богу, познав, как и он, различие между добром и злом. Тогда Ева вкусила сей плод и убедила Адама поступить точно так же. И едва только сделав это, они обрели знание.

Этот библейский рассказ раскрывает, как человек приходит к самопознанию. Запретное знание оказалось осознанием сексуальности. Всякое иное живое существо, кроме человека, пребывает обнаженным, но ни одно из них не чувствует при этом стыда. Все прочие живые существа сексуальны, но сами они не осознают своей сексуальности. Именно такого рода самопознание лишает сексуальность ее естественности и спонтанности и тем самым в конечном итоге лишает человека изначально присущей ему невинности. Потеря же невинности порождает ощущение виновности и ведет к чувству вины, которое разрушает радость.