

Оглавление

Дисклеймер	10
Предисловие	11
Вступление. Путешествие к источнику	25

Часть первая СПУСК В КОЛОДЕЦ

Глава первая. Потеря свободы	43
Глава вторая. Потеря контроля	71
Глава третья. Потеря себя	102

Часть вторая НА ДНЕ КОЛОДЦА

Глава четвертая. Встреча с тьмой	131
Глава пятая. Польза тьмы	155
Глава шестая. Воплощение тьмы	178

Часть третья ВОЗВРАЩЕНИЕ

Глава седьмая. Обретение духовности	209
Глава восьмая. Обретение творческого потенциала	236
Глава девятая. Обретение внутреннего авторитета	263

Послесловие	289
Благодарности	295
Приложение	297
Об авторе	302

Предисловие

Я всегда знала, что не хочу иметь детей. Во время учебы в колледже подруга призналась мне, что всей душой мечтает стать матерью, но я не разделяла ее чувств. Я строила амбициозные карьерные планы и считала материнство ограничением свободы и обыденностью. После колледжа я устроилась в некоммерческую организацию в Вашингтоне. Работа казалась захватывающей, важной и полезной. В глубине души я понимала, что мне нужно многое успеть в жизни, и боялась, что рождение детей помешает реализовать потенциал.

Автор бестселлеров психолог Джеймс Хиллман, рассуждая о психологическом развитии человека, выдвинул так называемую теорию желудя*. Он утверждал, что каждый из нас приходит в мир со своим уникальным талантом или способностями. Точно так же, как из желудя в любом случае вырастет дуб, а не береза или яблоня, мы рождаемся с определенным предназначением в жизни. «В каждом человеке ждет пробуждения нечто древнее и удивительное, мифическое и важное»**, — пишет мифолог и писатель Майкл Мид. Будучи молодой женщиной, я очень хотела найти в себе то, что ждало пробуждения.

* Hillman J. The Soul's Code: In Search of Character and Callin. New York : Random House, 1996.

** Meade M. The Water of Life: Initiation and the Tempering of the Soul. Seattle : Greenfire Press, 2006. P. 20.

Я боялась, что, став матерью, навсегда лишусь этой возможности.

Моя мать была разочарована своей ролью. Хотя я всегда чувствовала, что мама меня любит, временами она жаловалась на то, какой ограниченной стала ее жизнь. «Никогда не заводите детей!» — кричала она нам, когда ощущала себя особенно подавленной (что случалось часто). Я выросла с двойственными чувствами по отношению к материнству.

Время и возраст смягчили мое убеждение не становиться матерью. В конце концов я поняла, что мой разум не может найти ответы на все вопросы. В двадцать восемь лет я изучала международные отношения в Нью-Йорке, а затем планировала поступить на юридический факультет, чтобы иметь возможность продолжить увлекательную работу с международными некоммерческими организациями. Но подсознательно я испытывала другие стремления. После прибытия в Нью-Йорк мне начали сниться навязчивые сны, действие которых происходило в метро. Эти подземные образы отражали психологическое погружение в себя. Я впала в депрессию, хотя всеми силами пыталась ее избежать. Работа, придававшая жизни смысл, теперь казалась напрасной. Я с головой ушла в аспирантуру и другие занятия, но все равно чувствовала себя все более одинокой, грустной и плаксивой. Меня против воли затягивало в пучину депрессии.

Я была в ужасе от такого упадка сил. Но через какое-то время, ранней весной, мне стало любопытно, что со мной происходит. Я стала записывать свои сны и читать книги последователей аналитической психологии Юнга. Это помогло иначе взглянуть на свое подавленное состояние и увидеть в страданиях возможность узнать больше

о себе. И то, что я в себе открыла, оказалось очень захватывающим.

Карл Юнг (1875–1961), швейцарский психиатр, был великим исследователем души. Юнг выделял несколько стремлений, характерных для любого человека, но утверждал, что главное — врожденное желание реализовать свой потенциал. Хотя он соглашался, что бессознательное хранит в себе то, что было подавлено или забыто, он придерживался теории, что бессознательное может служить источником огромного творческого потенциала и роста. Юнг считал, что мы связаны с общим для всех людей источником образов и понятий через более глубокий слой бессознательного. Этот слой называется коллективным бессознательным и включает в себя универсальные для всех времен и культур архетипы, влияющие на наши мысли, чувства и поступки. Идеи Юнга стали целительным бальзамом для моей депрессии и растерянности. Среди тьмы и одиночества я вновь обрела смысл и цель жизни.

Депрессия была крупным сейсмическим событием, которое изменило поток моей жизненной энергии и его направление. Я поддавалась порывам и инстинктам, которые поднимались изнутри. Теперь, по прошествии времени, мне ясно, что «темная ночь души» была моей судьбой, заложенной при рождении, — желудем, из которого вырастет дуб. Через несколько лет я передумала изучать юриспруденцию и начала долгий путь к тому, чтобы стать аналитическим психологом.

Примерно в это же время я встретила своего будущего мужа и вступила в брак. Он очень сильно хотел иметь детей, а я стала достаточно мудрой, чтобы научиться брать от жизни то, что она предлагает. Через два года после свадьбы я родила ребенка. К моему удивлению, первый

год жизни дочери принес мне огромное удовлетворение и радость. После первых трудных и изнурительных месяцев мы с ней вошли в чудесный ритм. Я обожала все, что касалось заботы о ней. И словно рождения этого прекрасного, идеального ребенка было недостаточно, я поступила учиться на аналитического психолога сразу после того, как дочери исполнился год. Собираясь выйти погулять с коляской, я засовывала тяжеленный том из собрания сочинений Юнга в сумку для подгузников, чтобы посидеть на скамейке и почитать, когда дочь заснет. Я чувствовала себя совершенно реализованной и довольной.

Но это удовлетворение длилось недолго. Через несколько месяцев после того, как дочери исполнился год, я забеременела вторым ребенком. Новая беременность принесла новые нагрузки... и новые тревоги. Я постоянно беспокоилась о том, как появление второго ребенка повлияет на мою жизнь: работу, учебу и отношения с дочерью.

Сын родился за неделю до второго дня рождения дочери. Заботы о двухгодовалой малышке и новорожденном выматывали, я чувствовала себя растерянной, измученной и подавленной. Хотя я продолжала изредка принимать клиентов в частной клинике, пришлось отказаться от обучения на аналитического психолога, из-за чего я ощущала себя потерявшей почву под ногами и лишенной профессионального развития. Я набрала большой вес и не успевала заниматься спортом и нормально питаться. Из-за физического напряжения, трех лет недосыпания подряд, отсутствия времени, чтобы погрузиться в свои мысли и заняться собой, и абсолютной невозможности удовлетворить все потребности младенца и карапуза я стала чувствовать себя

истощенной, плаксивой и бездарной. С двумя маленькими детьми мне казалось, словно я теряю себя, с головой погружаясь в трясины.

Как-то раз, холодным декабрьским днем, отправившись на прогулку просто для того, чтобы выйти из дома, я с трудом толкала двухместную коляску с детьми в гору. «Быть матерью — это так тяжело, — подумала я. Однако следующая мысль меня удивила: — Зато я очень быстро развиваюсь. То, что происходит со мной сейчас, наверняка поможет лучше понять себя».

Прошло более пятнадцати лет с тех пор, как эта мысль впервые пришла мне в голову, и мои дети уже стали подростками. Все это время я верила, что воспитание детей — мучительно трудное занятие, но оно всегда позволяет открыть что-то новое в себе, нужно только захотеть. Я извлекла уроки из своего родительского опыта, и мне также выпала честь наблюдать в своей психотерапевтической практике рост и развитие других матерей — некоторые из них впервые родили ребенка, другие налаживали отношения с повзрослевшими детьми.

Материнство, с его сильными физическими и эмоциональными перегрузками, — это горнило, в котором мы проходим испытание на прочность и меняемся. В алхимическом сосуде материнства жар накаляется до предела. Морально устаревшие части нашей личности расплавляются, и формируются новые. Материнство — это головокружительный танец на высоковольтных проводах, маскарад и осознание собственной смертности. Это изгнание из рая и обретение его, любовь и ненависть, а также бесконечная сердечная боль. Материнство — постоянная борьба с самой собой. Что бы ни таилось на дне вашей души, будь то мусор или сокровище, материнство поможет вам найти это.

Одна из самых важных идей Юнга заключается в том, что мы продолжаем расти и развиваться на протяжении всей нашей жизни. Согласно Юнгу, мы никогда не перестаем меняться и совершенствоваться. С возрастом у нас появляется больше возможностей стать самими собой — стремиться к раскрытию уникальных задатков, вырастить дуб из внутреннего желудя. Юнг называл этот постоянный процесс становления личности индивидуацией.

Индивидуация — это медленный процесс настройки на свое подлинное «я». На это уходит целая жизнь. Для этого вам нужно оставаться открытой жизни, чтобы каждый удар судьбы, разочарование или ошибка помогали вам подружиться с какой-то новой, ранее неизведанной или презируемой частью себя. Если идти по жизни, прислушиваясь к своему внутреннему голосу, упорно стремясь узнать о себе как можно больше и принять это, вы, как правило, становитесь одним из тех пожилых людей, которые счастливы и мудры, а не озлобленны и сварливы.

На первом же симпозиуме по аналитической психологии мне выпал шанс своими глазами увидеть, что представляет собой индивидуация. Конференция, на которой присутствовали сотни специалистов и стажеров, проходила в большом отеле в центре Монреаля. Я впервые оказалась на подобном мероприятии и ощущала благоговейный страх, находясь в тесном контакте с авторами, чьи книги по аналитической психологии Юнга произвели на меня огромное впечатление. Надеюсь показать себя хорошей студенткой, я послушно посещала каждую лекцию, несмотря на усталость из-за того, что уже несколько месяцев была беременна вторым ребенком.

Во второй половине дня по программе шла лекция известного аналитического психолога Гарри Уилмера на тему рисования пряжей. Доктор Уилмер был новатором

в области социальной психологии, создавшим методику работы с ветеранами войны. Прежде я никогда не слышала о картинах из пряжи и предположила, что доктор Уилмер будет рассказывать о реликвиях некоторых коренных народов и обсуждать архетипическую символику, обнаруженную на них. Тема казалась довольно скучной, но я была полна решимости добросовестно слушать лекцию.

Уилмеру было за восемьдесят, его голос звучал прерывисто и неуверенно, когда он взял микрофон. Доктор начал с рассказа о том, как во время Второй мировой войны у него обнаружили туберкулез и он почти полтора года провел в лазарете на борту военного корабля. Страдая от болезни и одиночества, он почувствовал желание взять пряжу и иглу и создавать картины, используя технику, которую спонтанно изобрел. Продолжительная болезнь позволила ему более глубоко понять самого себя, а картины из пряжи отразили этот внутренний процесс. Доктор показал нам несколько слайдов с изображением своих работ, рассказывающих о попытках примириться с грустью, сердечной болью и одиночеством. Затем он поведал историю о том, как его взрослый сын насмерть разбился на мотоцикле, и продемонстрировал фотографии картин из пряжи, выполненных после этой трагедии.

Картины выглядели красочными и интересными, но дело было не в их художественных достоинствах. Уилмер сказал, что всегда начинал шить с середины холста и никогда не знал, как будет выглядеть конечный результат. Это были спонтанные произведения его бессознательно, во многих отношениях такие же простые и безыскусные, как у ребенка. «В глубине души каждый из нас художник», — произнес он.

В какой-то момент, еще в начале его выступления, у меня потекли слезы, и они так и не прекратились до конца

лекции. Я ожидала от этого знаменитого аналитического психолога блестящей, хотя и трудно постижимой интеллектуальной дискуссии. Вместо этого перед нами стоял совершенно беззащитный человек и делился своими простыми попытками придать смысл невыносимой муке. Трудно сказать, была ли моя плаксивость частично вызвана гормонами раннего срока беременности. Когда позже я столкнулась с подругой и спросила, присутствовала ли она на мероприятии, она ответила: «О да. Я проплакала всю лекцию».

Гарри Уилмер умер полтора года спустя в возрасте восьмидесяти восьми лет.

Согласно учению Юнга, цель психологического роста — стать более целостным. Стать целостным — это быть способным полностью переживать все эмоции, сомневаться в себе, признавать ошибки, проявлять страстный интерес к окружающему миру, принимать двойственность своей натуры, слушать внутренний голос и использовать собственные силу и авторитет в интересах защиты себя и тех, кого мы любим.

Стать целостным — значит уметь быть игривым, испытывать благоговейный трепет и смеяться над собой. Это означает быть способным защитить себя, когда это необходимо, но в остальное время отбросить эту защиту, чтобы изучать окружающий мир с открытым сердцем, готовым удивляться чудесам и уязвимым к боли. Возможно, больше всего для обретения целостности нужно проявлять любопытство к самому себе, чтобы, сталкиваясь с каждым новым испытанием, которое преподносит жизнь, глубже постичь тайны своей души.

Немногие события в жизни позволяют нам познать себя так, как материнство. Материнство утомит вас, наполнит страхом и доведет до слез. Оно вызовет радость,

неуверенность в себе, веселье, удовлетворенность, ярость, ужас, стыд, раздражение, ощущение неполноценности, горе, тревогу и любовь. Вы, вероятно, увидите себя в самом лучшем и в самом худшем проявлении. Если смысл жизни все же заключается в том, чтобы расширить жизненный опыт и больше узнать о себе, то материнство предоставляет огромный простор для самопознания.

С этой точки зрения не имеет значения, идеальная ли вы мать — работаете вы или сидите дома, сами готовите детское питание или шьете своими руками костюмы на Новый год. Важно, проживаете ли вы этот опыт с открытым сердцем, чтобы по-настоящему присутствовать в собственной жизни со всеми ее душевными страданиями, разочарованиями и радостями. Если вы именно такая мать, вы не можете ошибиться, независимо от того, сколько «ошибок» совершите. «Правильный путь к целостности, — сказал Юнг, — полон судьбоносных окольных путей и поворотов не туда»*. Если относиться к материнству осознанно, оно поможет вам стать более целостной.

Позвольте этому случиться — материнство станет возможностью проявить себя в полной мере. Но иногда бывает трудно прислушаться к этому призыву. Мы замечаем, что стараемся уйти от тягот родительства. Материнство часто вызывает сложные чувства, которые порождают стыд, сомнения, а иногда даже ненависть к себе. Вы можете поддаваться искушению избежать этих чувств и начинаете избегать своих детей, либо проводя как можно больше времени вдали от них, либо эмоционально отстраняясь.

* Jung C. G. The Collected Works of C. G. Jung Vol. 12: Psychology and Alchemy / trans. R. F. C. Hull. 2nd ed. Princeton : Princeton University Press, 1968. Para 6.

Или заглушаете свой внутренний голос и чрезмерно полагаетесь на общепринятые рекомендации о том, как вести себя с детьми. Поступая таким образом, вы можете облегчить напряжение, вызванное неуверенностью в себе, но тем самым теряете свою подлинность. Вы также упустите возможность узнать себя лучше. Мрачные дни материнства болезненны. Но именно в процессе этих переживаний мы пускаем корни прямо в глубочайшую основу нашего бытия.

Конечно, трудно помнить о личностном росте и развитии, когда мы устаем от забот о младенце так, что засыпаем на ходу. И когда мы подавлены и напуганы тем, что наш ребенок-подросток впал в депрессию или занимается членовредительством, осознанный подход к преобразованию вряд ли поглощает все наши мысли. Иногда бывает трудно осознать, что наши испытания имеют смысл.

К счастью, те, кто жил до нас, оставили неисчерпаемый запас историй, которые могут служить путеводителями. Мы можем обратиться к ним, чтобы осмыслить наш опыт, убедиться, что мы не одиноки, и соотнести наши мучения с переживаниями других людей, чтобы страдание стало созидательным для души. Сказки — это как раз такие путеводные истории.

Один мудрый человек как-то сказал, что сказка — это история, которая лжива снаружи, но правдива внутри*. Мифы и сказки — кладезь универсальных для всех времен и культур моделей поведения. Они затрагивают жизненные ситуации, с которыми мы можем столкнуться. Почти

* Перефразированный ответ ребенка на вопрос «Что такое миф?», согласно Роберту Джонсону. См.: We: Understanding the Psychology of Romantic Love. New York : HarperOne, 2009. P. 2.