

THOUGHTS WITHOUT A THINKER

Марк Эпштейн

Мысли без мыслящего



Mark EPSTEIN, M. D.

Марк ЭПШТЕЙН

THOUGHTS WITHOUT
A THINKER

МЫСЛИ БЕЗ
МЫСЛЯЩЕГО

Basic Books
A Member of the Perseus
Books Group

ДЕКОМ
Нижний Новгород
2003

ББК 56.14+86.35

Э 73

Серия «Эра Водолея». Основана в 2003 году.

Э 73 Редакционная коллегия серии – *В. Я. Гройсман, А. Г. Ермошина, Н. В. Резанова.*
Художник – *В. В. Петрухин.*

Марк ЭПШТЕЙН. **Мысли без мыслящего. Психотерапия в буддийской перспективе.**
Перевод с английского *Н. В. Тимофеевой.* Нижний Новгород: ДЕКОМ, 2003. – 216 с. –
(Серия «Эра Водолея»)

ISBN 5-89533-079-7

Эта книга рассматривает вопрос, как духовность Востока может повлиять на западную психотерапию. Автор, американский врач–психотерапевт, доказывает, что современная медицинская наука, вооружившись древними учениями о доброте и терпении и техниками медитации, помогает достичь внутреннего покоя – источника духовного и физического здоровья. Книга, снабженная предисловием Далай–ламы, интересна как специалистам, так и всем, кто стремится познать свой внутренний мир.

ISBN 5-89533-079-7

ББК 56.14+86.35

Публикуется с разрешения
издательства Basic Books,
a Subsidiary of Perseus Book L.L.C
(США) и Агентства Александра
Корженевского (Россия)

© Mark Epstein
© Издательство ДЕКОМ,
перевод, подготовка текста,
дизайн серии, 2003

Посвящается Арлен

Пиранделло выразился несколько иначе, назвав пьесу «Шесть персонажей в поисках автора». Но зачем останавливаться на этом? Разве не может существовать нечто еще более мелкое, более отрывочное? Например, мысль, блуждающая в поисках мыслящего существа, в котором она могла бы поселиться.

У. Р. Байон

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Далай-ламы	9
Введение: Постучаться во врата Будды	10

Часть I БУДДИЙСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

Глава 1. Колесо жизни: Буддийская модель невротического сознания	21
Глава 2. Унижение: Первая истина Будды	45
Глава 3. Жажда: Вторая истина Будды	59
Глава 4. Освобождение: Третья истина Будды	73
Глава 5. Постоянное движение: Четвертая истина Будды	85

Часть II МЕДИТАЦИЯ

Глава 6. Чистое внимание	105
Глава 7. Психодинамика медитации	125

Часть III ТЕРАПИЯ

Глава 8. Воспоминание	157
Глава 9. Повторение	173
Глава 10. Проработка	193

Примечания	211
------------------	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ ДАЛАЙ-ЛАМЫ

Цель жизни – быть счастливым. Как буддист я понял, что главное значение на пути к этой цели имеет собственная психическая установка. Чтобы изменить условия вне себя, касаются ли они окружающей среды или отношений с другими людьми, мы должны прежде всего измениться внутренне. Внутренний покой – ключ ко всему. Только в этом состоянии духа вы можете спокойно и благоразумно противостоять трудностям, сохраняя состояние счастья внутри себя. Буддийские учения о любви, доброте и терпимости, отказе от насилия и теории о том, что всё в мире относительно, а также многочисленные методы умиротворения являются источниками этого внутреннего покоя.

Недавно психотерапевты, обладающие научными и медицинскими знаниями, начали изучать возможности применения буддийских методов в терапии. Я считаю, что это полностью совпадает с задачей преодоления страданий и достижения благоденствия для всех чувствующих существ. Жизненный опыт буддийской медитации дал практикующим врачам глубокие знания о функциях и природе ума, знания, призванные дополнить наше понимание физического мира. Никакой, даже самый высокий уровень развития техники сам по себе не может привести к непрерывному счастью. Почти всегда не хватает соответствующего внутреннего развития. Существует множество свидетельств тому, что именно в этой сфере буддийские суждения и современные научные достижения могут быть полезны друг другу.

Меня очень радует, что такой подход нашел свое развитие. Я поздравляю Марка Эпштейна с завершением этой книги, которая явилась результатом его двадцатилетнего опыта в области западной психотерапии и буддийской медитации. «Мысли без мыслящего» дадут полезные знания и станут стимулом для дальнейших исследований и взаимного сотрудничества психологов и последователей медитации.

Декабрь 1994

ВВЕДЕНИЕ ПОСТУЧАТЬСЯ ВО ВРАТА БУДДЫ

Чаще всего мне задают вопрос, какое влияние на меня как на психотерапевта оказал буддизм и как я использую его в своей работе. Это трудный вопрос, потому что я никогда не ставил себе цель стать «буддийским психотерапевтом». Я использую знания восточной и западной систем одновременно. Я встретил своих первых учителей медитации примерно в то же время, когда познакомился с психоанализом, путешествовал по Индии и Юго-Восточной Азии, едва начав изучать медицину, и провел несколько недель в молчаливом уединении незадолго до того, как у меня появился первый пациент. Меня никто не учил, как объединять эти два направления, – у меня просто не было иного выхода. Как следует из сугубо личностной природы медитации и психотерапии, мои собственные попытки объединить их – это всего лишь частный опыт.

Это совсем не похоже на тот путь, который представлял себе великий психолог Уильям Джеймс. На Джеймса большое впечатление произвел опыт буддизма в области психологии, и он предсказал его воздействие на западную психологию. Рассказ об этом ученом можно считать декорацией для этой книги. Во время одной из своих лекций в Гарварде в начале 1900-х годов Джеймс неожиданно остановился, заметив в зале буддийского монаха из Шри-Ланки. Как утверждают очевидцы, он сказал: «Займите мое место. Вы лучше подготовлены, чтобы читать лекции по психологии, чем я. Через двадцать пять лет все будут учиться психологии у вас»¹. Джеймс был одним из первых, кто оценил психологическую глубину буддийского учения, но в пророчествах он не столь преуспел, как в психологии. Именно психология Фрейда, а вовсе не буддизм, оказывала влияние на Запад в последующие десятилетия.

В то время как Джеймс читал свои лекции, влияние восточной философии на западных психологов только начина-

ло ощущаться. В кругах психоаналитиков интерес к философии Востока был общепризнанным. Многие, включая Эрнеста Джонса, Отто Ранка, Шандора Ференци, Франца Александера, Лу Андреас-Саломе и Карла Юнга, были знакомы с идеями восточного мистицизма и пытались подойти к ним с точки зрения психоанализа. Французский писатель Ромен Роллан был преданным последователем индуистских учителей Рамакришны и Вивекананды, и именно он вовлек Фрейда в оживленную переписку о своем опыте медитаций. Увлеченный письмами Роллана, хотя и настроенный несколько скептически, Фрейд попытался применить свои знания психоаналитика к опыту Роллана. Под влиянием Роллана он описал «необъятное чувство» как прототип мистического опыта: чувство безмерной и беспредельной общности с вселенной, которая стремится к «восстановлению безмерного нарциссизма» и «возрождению инфантильной беспомощности»².

Эта формула медитативного опыта и сейчас остается практически неоспоримой в среде психоаналитиков. Хотя в ней действительно заключена некоторая доля истины, она не отражает исследовательские или аналитические приемы, наиболее характерные для буддизма и наиболее тесно связанные с психодинамическим подходом.

Тогда как Джеймс стремился открыть психологию для потенциального включения в нее буддийского подхода, Фрейд благополучно закрыл ее. Это происходило не из-за его нежелания применить приемы психоанализа к разным медитативным состояниям, а из-за его неосведомленности о том, что представляет собой буддийская медитация.

Джеймс обладал пониманием того, чего не понимали последующие поколения специалистов в области психоанализа: основное *психологическое* качество буддийского духовного опыта. Вовсе не являясь мистическим уходом от сложностей умственного и эмоционального опыта, буддийский подход требует, чтобы вся психика была предметом медитативного осознания. Именно здесь становится особенно очевидным частичное совпадение с тем, что впоследствии стали называть психотерапией. Медитация не отрицает внешнего мира; спокойствие, которого она требует, способствует более тщательному изучению повседневного сознания. По определению это изучение психологическое.

Его цель – выяснить истинную природу «я» и прекратить появление душевных страданий. Именно по этому пути совершенно независимо идут многие психотерапевтические школы, часто не пользуясь методологическими достижениями буддийских психологов. До тех пор пока буддизм будет рассматриваться как мистический или потусторонний путь, как восточная экзотика, недоступная западному сознанию, как духовный путь, имеющий мало общего с нашими сложными психологическими свойствами, он будет оставаться изолированным от основного направления психологии и его знания будут отнесены к эзотерическому направлению «восточной философии». Однако современным психотерапевтам есть чему поучиться у буддизма: он давно выработал метод противостояния и искоренения свойственного человеку нарциссизма, тогда как западная психотерапия только недавно начала размышлять об этой цели.

Медленно и неуклонно, особенно с конца 1960-х и в 1970-е годы, восточная мысль входит в психологическое сознание Запада. Разрыв Юнга с Фрейдом, интерес поэтов-битников к дзен в 1950-е годы и отвергающая традиционные культурные ценности связь галлюциногенного мироощущения и восточного мистицизма 1960-х способствовали тому, что психологические аспекты восточной мысли начали свое существование под маркой «альтернативных» после их проникновения на Запад. Влияние восточной мысли можно обнаружить в работах психолога Абрама Маслоу и в развитии гуманистической ветви современной психологии; некоторых пионеров психоанализа (в частности, Эриха Фромма и Карен Хорни) в конце их карьеры тоже привлекла буддийская философия. Все же мир восточной мысли и основные направления западного психоанализа еще многие годы оставались изолированными друг от друга. В то время как концепции Фрейда становились преобладающими, полностью став языком психологии, а психоанализ продолжал развиваться как форум для изучения природы психологического опыта, практически никто из современных популяризаторов буддизма на Западе – переводчиков, авторов или наставников – не обладал знаниями психоанализа. Представляя восточную мысль, они обычно осыхались в стороне от психодинамической психотерапии, позволяя психотерапевтам традиционного направления их игнорировать.

Работы Джеймса, Юнга, Олдоса Хаксли, Алана Уаттса,

Томаса Мертона и Джозефа Кэмпбелла стимулировали появление более подробных обзоров восточной мысли, представленных западному читателю. Подчеркивая универсальность «космического сознания» или мистицизма для всех религий, эти авторы сделали очень много для популяризации понятия «вечной философии», общей для всех духовных традиций. Эти первые исследователи восточной мысли признавали уникальность психологической природы буддийских текстов, которые были им доступны, но они часто не могли отличить буддийский подход от любого другого. Они также стремились преуменьшить значение специфических буддийских приемов аналитического проникновения в природу «я», которые так важны для современных психотерапевтов. Они были высокоэрудированными людьми, которые обладали большим количеством различной информации и переводили ее в заведомо упрощенную форму, чтобы она могла быть воспринята теми, для кого она была совершенно новой. Однако только немногие из этих первых толкователей имели знания в области практической медитации, которая отличает буддизм от других восточных философских направлений. И хотя они отмечали психологическую ясность буддийских учений, отсутствие у них опыта как в области клинической психотерапии, так и постоянной практики буддийской медитации препятствовало развитию эффективной интеграции этих направлений.

Тем временем, когда границы возможностей и научные познания психотерапии с годами стали расширяться, ее параллели с буддийским учением становились все более очевидными. Когда основной акцент в терапии переместился с конфликтов на почве сексуальных и агрессивных устремлений, например, на то, насколько пациенты не удовлетворены собой, потому что, по большому счету, они не знают, кто они есть, возник вопрос о «я» как ключевой вопрос буддизма и психоанализа. В то время как в западной традиции уже имелся опыт определения того, что было названо дилеммой нарциссизма, – чувство ложности или пустоты, которое толкает людей на идеализацию либо на недооценку себя и других, – много противоречий возникло в области применения методов психоанализа к таким проблемам. Фактически западные психотерапевты определили мощный источник невротического страдания, не найдя при

этом надежного средства его искоренения. Дойдя до этой точки, многие психологи в конечном итоге согласились с Джеймсом: они были готовы обратиться к психологическим учениям Будды.

В конце концов буддийская психология берет за исходную точку внутреннее ощущение неадекватного восприятия личности и далее утверждает, что все обычные усилия достичь цельности, уверенности или защищенности обречены на провал. Она не только описывает борьбу за поиск «истинного «я» в таких выражениях, которые в течение нескольких десятилетий восхищали западных психологов (некоторые психологи изучали вновь переведенные буддийские тексты, чтобы познакомиться с их взглядами на нарциссизм), но также предлагает *метод* аналитического исследования, отсутствующий в западной традиции. С точки зрения буддизма медитация совершенно необходима для освобождения человека от невротического страдания. Психотерапия может быть в равной мере необходима, особенно для того, чтобы выявить и снизить эротический или агрессивный конфликт, но психотерапевт всегда сталкивается с проблемой беспокойного или неуверенного в себе «я». Психотерапия может идентифицировать проблему, выявить ее, указать на некоторые детские пороки, которые привели к ее появлению, помочь сократить пути, по которым эротические и агрессивные устремления переплетаются с поисками удовлетворяющего ощущения собственного «я», но она не способна дать свободу от нарциссических желаний.

Буддизм явно обещает гораздо больше, и из-за этого обещания он привлек внимание психотерапевтического сообщества, вдохновленного «открытием» нарциссизма. Данная книга представляет собой результат моих собственных попыток согласовать учение Будды с идеями западной психологии, ведь именно они повлияли на мое развитие.

Буддийская философия привлекает людей, но для них она остается загадочной; они знают, что она обращена к ним, и все же им трудно перевести ее идеи в форму, применимую к их повседневной жизни. Оставаясь чем-то экзотическим, иностранным и потому чужим, идеи буддизма не были реально использованы и еще не вошли в жизнь. Эта ситуация аналогична тому, что было в Китае две тысячи лет назад, когда даосизм был ведущей философией, а буддизм

только пришел в страну. Именно представителям даосизма, которые приобрели знания в области буддийской медитации, предстояло приспособить буддизм к условиям своей страны; так появился новый гибрид – китайский буддизм, или дзен. В нашей культуре это язык психоанализа, тщательно сохраняемый в течение прошедшего столетия поколениями психотерапевтов, который проник в сознание публики. Именно на этом языке следует представлять Западу идеи буддизма.

Имея это в виду, я разделил свою книгу на три части, назвав их соответственно «Буддийская психология сознания», «Медитация» и «Терапия». Первая часть призвана перевести буддийские психологические доктрины на язык западной психодинамики. Я сделал это не только ради тех, кто занимается психологией или психотерапией, но также для тех, кто интересуется буддийской философией и медитацией, имеет отрывочное представление об основных концепциях буддийского учения. Первая часть должна стать ориентиром в буддийском учении, поскольку мы на Западе уже сталкивались с неправильным пониманием основных учений Будды. Напичканные психологическими знаниями и силящиеся понять спорные вопросы психологии, до конца не изученные или даже еще не поставленные, жители Запада, занимаясь практической медитацией, часто оказываются сбитыми с этого пути своими собственными желаниями, конфликтами и заблуждениями. Описывая буддийскую психологию на языке западной психологии, я надеюсь победить эту неблагоприятную тенденцию.

Вторая часть призвана объяснить основной буддийский подход к внимательности – «чистая внимательность» – и показать, как медитационный путь можно выразить через психодинамические понятия. Приводя психологическое обоснование традиционной практики, я надеялся объяснить, насколько необходимыми для западного ума являются эти древние приемы. Медитационные практики – внимательность, сосредоточенность, мудрость – и аналитическое исследование обращаются к главным проблемам современной психодинамики; они не направлены на поиск места обитания в каком-то другом мире. Показывая, как приемы медитации могут рассматриваться с точки зрения психологии, я стремился объяснить, какой действенной силой они

могут стать в сочетании с традиционной западной психотерапией.

В части третьей, «Терапия», я взял трактат по практической психотерапии «Воспоминание, повторение и проработка» и использовал его как модель, чтобы показать, как буддийские учения могут быть включены в практику психотерапии. Эти главы написаны на основе моего личного опыта в качестве практикующего медитацию, пациента и психотерапевта, в котором два мира – буддизм и психотерапия – не всегда можно разделить. Я был в несколько необычном положении, познакомившись с буддизмом *до того*, как я стал психиатром, и учился медитации прежде, чем стал изучать или заниматься психотерапией. Фактически мое знакомство с буддизмом началось на курсах в Гарвардском университете в корпусе, который называется «Уильям-Джеймс-Холл», где пророчество Джеймса начало сбываться, но на пятьдесят лет позднее, чем им было предсказано. В третьей части я попытался показать, как практика буддизма проникла в мою клиническую работу, как учение Будды могло бы эффективно дополнять, давать знания и стимулировать практику современной психотерапии и как многие из сегодняшних наиболее известных практикующих психотерапевтов стучатся во врата Будды, подчас не подозревая об этом.

Я начал с обсуждения того, что всегда больше всего привлекало меня в буддийской психологии: ее всеобъемлющего взгляда на человеческую душу. Для буддизма, как и для западных традиций, которые появились много веков спустя, это по своей психологической форме психология *подсознательно*. Буддизм способен описать в выражениях, которые сделали бы честь любому психоаналитику, весь спектр эмоционального опыта человека. Будда мог бы считаться настоящим психоаналитиком или по крайней мере первым, кто использовал метод аналитического исследования. В традиционном описании Колеса жизни и далее в учении о Четырех благородных истинах мы находим плоды этого аналитического исследования. Как следует из названия этой книги, учения Будды не обязательно расходятся с психодинамическим подходом. Иногда они являются именно тем, что может порекомендовать врач.

ЧАСТЬ I

БУДДИЙСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

*Ум, который не понимает, и есть Будда, другого – нет.
Д. Т. Судзуки*

НЕУДАЧНОЕ НАЧАЛО

В самом начале моего интереса к буддизму и психологии я получил наглядное доказательство того, насколько трудно будет пропагандировать их интеграцию. Несколько моих друзей организовали в зале Гарвардского университета встречу двух известных буддийских учителей с профессором философии. Эти учителя, которые никогда не встречались, были представителями совершенно разных буддийских направлений, фактически не имевших никаких контактов за последние тысячу лет. Поэтому, прежде чем смогли встретиться мир буддизма и мир западной психологии, должны были встретиться разные направления буддизма. Мы были свидетелями такого диалога.

Учителя – семидесятилетний Калу Ринпоче из Тибета, ветеран многолетнего уединения, и Сеунг Сан, учитель дзен, первый корейский учитель дзен-буддизма, приехавший преподавать в Соединенные Штаты, – должны были на глазах у западных студентов проверить понимание друг другом учения Будды. Это должно было стать высшей формой состязания *дхармы* – состязанием великих умов, отточенных годами учения и медитации, и мы с нетерпением, которого заслуживала эта историческая встреча, ждали начала. Два монаха в развевающихся одеждах – темно-бордовой с желтым у тибетца и серой с черным у корейца – вошли в зал, каждый в сопровождении свиты молодых монахов и переводчиков с бритыми головами. Они уселись на подушки с привычной позе, скрестив ноги, и распорядитель дал знак, что начинать должен более молодой учитель дзен. Тибетский лама сидел неподвижно, перебирая одной рукой деревянные четки (*мала*) и при этом непрерывно тихо повторяя: «*Ом ма ни пад ме хум*». Учитель дзен, который уже был известен своим умением забрасывать студентов вопросами до тех пор, пока они не сознавались в своем невежестве, а затем кричать на них: «Поддерживайте состояние ума, который ничего не знает!», сунул руку в складки своей одежды и достал апельсин. «Что это?» – обратился он к ламе. Это был типичный

вступительный вопрос, и мы чувствовали, что он готов придраться к любому ответу.

Тибетец сидел, спокойно перебирая четки, и не делал попытки ответить.

«Что это?» – настаивал учитель дзен, держа апельсин перед носом тибетца.

Калу Ринпоче медленно наклонился к тибетскому монаху, который выполнял обязанности переводчика, и в течение нескольких минут они о чем-то тихо переговаривались. Наконец, переводчик обратился к залу: «Ринпоче спрашивает: “Что с ним случилось? Разве там, откуда он приехал, нет апельсинов?”»

Дальше диалог не продолжался.

ГЛАВА 1

КОЛЕСО ЖИЗНИ: БУДДИЙСКАЯ МОДЕЛЬ НЕВРОТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ

Трудно было найти общую тему беседы двух учителей буддизма, но еще труднее искать соответствие между психологическими традициями Востока и Запада. Для меня, однако, буддийская картина Колеса жизни (Колеса Самсары), одного из самых известных образов буддийского мира, всегда была полезна для начала сравнения буддийского и западного понятий страдания и психологического здоровья. Колесо жизни изображает так называемые Шесть миров существования, через которые непрерывно проходит чувствующее существо с своим круговороте перерождений. В искусстве эта круглая форма, или мандала, помещается в разинутой пасти Ямы, бога смерти. Мандала наглядно показывает все шесть миров, которые населяют существа: мир людей, мир животных, мир ада, мир *претов* (голодных духов), мир *асуров* (ревнивых богов или титанов) и мир богов. Внутри них есть свои миры, и буддийские тексты описывают сотни миров внутри каждого из шести. В сторону от колеса из мира людей отходит путь к просветлению, обозначая особую возможность, потенциально заложенную в человеческом рождении: достижение состояния ума Будды, пробуждение, позволяющее избежать Колеса жизни.

Колесо жизни используется в буддийских странах, чтобы проповедовать концепцию *кармы* (заслуг), понятия того, что поступки человека в этой жизни влияют на то, кем он родится в следующей. Причинение вреда другим ведет к рождению в мире ада; потакание страстям – к рождению в мире животных; помощь другим (и особенно монахам и монастырям) – к рождению в мире людей, но в более благоприятных условиях, или к рождению в мире богов и так далее. Настоящее психологическое учение о карме, конечно, гораздо

сложнее, но образ мандалы легко понять даже детям и новичкам. Главный смысл заключается в том, что пока человеческими существами будут управлять жадность, ненависть и обман – силы, представленные в центре круга в виде свиньи, змеи и петуха, пытающихся проглотить друг друга, – они останутся в неведении о своей просветленной природе, в неведении о временной, непрочной и неудовлетворительной сущности мира и будут привязаны к Колесу жизни.

Однако одним из самых важных аспектов буддийского взгляда на страдание является понятие, заложенное в Колесе жизни, о том, что *причина страдания является также и средством освобождения от него*; то есть восприятие страдающего определяет, станет ли данный мир средством пробуждения или рабства. Наше восприятие, обусловленное силами привязанности, отвращения и обмана, наше ошибочное представление о мирах, а не сами миры, вызывают страдание. В каждом из миров находится крошечный Будда (точнее сказать, воплощение Бодхисаттвы сострадания, просветленного существа, энергия которого направлена на искоренение страдания в других), который символически учит нас, как исправлять ошибочное восприятие, которое искажает всю реальность и сохраняет страдания. Мы ясно не осознаем каждый из миров, учит буддизм, напротив, мы без страха возвращаемся в них, отрезанные от всеобъемлющего опыта, неспособные полностью охватить их и испугаться того, что мы увидим. Подобно тому как бесконечно бегают мысли в нашем мозгу, будто без нашего контроля, так и мы переходим из мира в мир, не осознавая, где находимся. Мы заперты в наших умах, но на самом деле мы их не знаем. Мы блуждаем и боремся, подгоняемые волнами наших умов, так и не научившись плыть.

Есть другой путь к пониманию Колеса жизни – рассматривать его менее буквально, а более с психологической точки зрения. В конце концов ключевым вопросом буддийской практики является психологический вопрос «Кто я есть?» Изучение этого вопроса требует рассмотрения всего колеса. Каждый мир становится уже не особым местом, а скорее метафорой разных психологических состояний, а все колесо превращается в воплощение невротического страдания.

Согласно буддизму именно наш страх непосредственного познания самих себя вызывает страдания. Это во многом

совпадает с взглядами Фрейда. Пациент «должен найти мужество направить внимание на свою болезнь. Она больше не должна казаться ему ничтожной, а должна стать достойным противником, частью его личности, которая имеет право на существование и из которой можно извлечь нечто ценное для его будущей жизни. Таким образом, формируется путь примирения со скрываемыми фактами, которые находят выражение в симптомах, и в то же время находится место для определенной терпимости к состоянию болезни»¹.

Эта вера в то, что примирение может вести к избавлению, является основополагающим в буддийском представлении и шести мирах. Мы не можем обрести состояние просветленного ума, оставаясь отдаленными от невротического ума. «Когда все сказано и сделано, невозможно кого-либо уничтожить *заочно* или *символически*»². В каждом мире нашего существования, учит буддизм, мы должны учиться тому, как воспринимать все ясно и без искажений. Только тогда страдание, которое Будда определяет как всеобщее, может быть преобразовано в мудрость. Освобождение от Колеса жизни, от Шести миров существования, традиционно описывается как нирвана, и его символически изображают как путь, ведущий в сторону от мира людей. Однако уже стало главной аксиомой буддийского учения, что нирвана *есть* самсара, что нет отдельного мира Будды, кроме земного существования, что освобождение от страдания достигается благодаря изменению восприятия, а не через переселение в какое-либо небесное убежище.

Западная психология много сделала, что дать толкование шести миров и показывала животную природу страстей, адскую природу параноидального, агрессивного и беспокойного состояний и ненасытную жажду того, что принято называть потребительскими желаниями. Дальнейшие исследования в области психотерапии обратили свое внимание даже на верхние миры. Гуманистическая психотерапия подчеркивает «наивысший опыт» мира богов; психология личности, бихевиоризм и когнитивная терапия формируют конкурентоспособную и деятельную личность, обнаруживаемую в мире ревнивых богов; а психология нарциссизма поднимала вопросы тождественности, столь важные для мира людей. Каждое из этих направлений психотерапии имело дело с возвратом недостающей части

человеческого опыта, восстанавливая поведением невротического ума, от которого мы были отдалены.

Такая забота о восстановлении или исправлении всех аспектов личности является основополагающим для буддийского представления о шести мирах. Мы отдалены не только от этих аспектов нашего характера, утверждают буддийские учения, но и от нашей природы Будды, от нашего просветленного ума. У нас есть широкая возможность практиковать методы повторного овладения или повторно-го воспоминания, которым специально учит медитация, поскольку мы можем практиковаться на материале всех шести миров, на всех причинах безвыходных положений, которые существуют у нас в уме.

Если аспекты личности останутся не востребованными – будут исключены, отвергнуты, отброшены, не признаны, испорчены или как-либо иначе не восприняты, – они станут точками, вокруг которых будут собираться главные силы жадности, ненависти и обмана. Они являются черными дырами, которые притягивают страх и заставляют обороняться изолированную личность, неспособную установить нормальный контакт с другими людьми или с миром в целом. Как показал Вильгельм Райх в своей фундаментальной работе о формировании характера, личность строится на этих моментах самоотчужденности; парадокс заключается в том, что то, что мы считаем таким реальным – нас самих, возникает из реакции на то, что мы не желаем признавать.

В нас вызывает напряжение то, что мы отрицаем, и мы познаем себя через это напряжение. Один мой недавний пациент, например, осознавал, что его личность развивалась вокруг чувства стыда, ненужности и гнева, коренившегося в кратковременном столкновении с эмоциональной недоступности его матери, когда он был ребенком. Чувствуя ее отсутствие, он начинал бояться, но этот страх настолько угрожал его психике, что он превратил его в чувство неполноценности, создав себе проблему. Только спустя много лет, когда с его матерью случился удар, она лежала парализованная и физически не могла ему ответить, он, наконец, осознал свой страх. Структура личности составляется именно из этих пробелов в нашем эмоциональном опыте. Когда те аспекты, от которых бессознательно отказывались, возвращаются, когда они становятся осознанными,

принятыми, допустимым или завершенным, а личность может быть с собой в ладу, исчезает необходимость поддерживать систему взглядов на самосознание и автоматически высвобождается сила сострадания. Только когда мой пациент, наконец, смог признать свой собственный страх перед эмоциональной недоступностью матери, он смог почувствовать сострадание к ее эмоциональному затруднительному положению. Прежде ему мешал стыд. Как сказал Доген, знаменитый учитель дзен:

Изучать буддизм – значит изучать себя.

Изучать себя – значит забыть себя.

Забыть себя – значит стать единым целым с другими.

Через учение о Колесе жизни нам напоминают, что недостаточно раскрывать запреты только в одном или двух мирах, мы должны это делать во всех. Человек, который изолирован от своих страстей, но не от своей богоподобной природы, будет так же неуравновешен и невыносим, как и тот, кто страдает от противоположного состояния. Многие направления западной психологии глубоко изучили страдания в одном конкретном мире, но никто не изучил всё Колесо жизни. Фрейд, например, изучал мир животных, или желаний; детский психоаналитик Мелани Клайн – мир ада, то есть беспокойства и агрессии; английский психоаналитик Д. У. Уинникотт и создатель психологии личности Хайнц Кохут – мир людей, или нарциссизм; а психологи Карл Роджерс и Абрам Маслоу, разделяющие взгляды на человека как на высшее существо, – мир богов, или наивысших переживаний. Все эти подходы были полезны, точнее сказать важны, для рассмотрения конкретных причин безвыходного положения, но все они изначально имеют предел, так как каждый из них сосредоточен только на одном направлении. В той или иной степени каждый может быть необходим, но буддийская традиция видит всю мандалу как отражение невротического ума и поэтому требует подхода, который имеет всестороннее применение.

Внутри колеса мастера буддийской психологии выделяют особую возможность, присущую миру людей, которая содержит путь к освобождению. Именно из этого мира рождается главная техника медитации – *чистое внимание*,

этот метод поддерживает большинство эффективных приемов терапии, разработанных для других миров. В таком случае мир человека заполняет все прочее: он чека колеса, владения Нарцисса, который ищет себя и оказывается пойманным собственным отражением.

Имея это в виду, давайте более внимательно посмотрим на каждый из буддийских миров и борьбу, идущую внутри них. Для начала я хочу рассказать одну личную историю.

МИР АДА

Когда моей дочери было три года, примерно в то время, когда родился ее брат, у нее появился ярко выраженный страх ветра. Сначала мы находили ей оправдание – ветер, налетавший на Манхеттен с реки Гудзон, был сильным и порывистым, а она была еще маленькой. Мы старались успокоить и защитить ее, но ее страх только становился сильнее, и мы с женой сами стали вздрагивать, когда поднимался ветер. Другие дети совершенно спокойно реагировали на ветер, но мы собирали всех вместе, бросались в укрытие, кутались в одежду, и становились полностью зависимыми от этого растущего страха. Моя дочь неуклонно скатывалась в мир ада, начиная плакать от страха при малейшем порыве ветра. Она боялась, говорила она, что ветер подхватит ее, унесет в море и там ее съест огромный кит или ветер заберется внутрь нее и разорвет ее.

На тибетских картинах Колеса жизни существа в мире ада изображаются страдающими от множества адских пыток. Они варятся в кипящем масле, их рвут на части дикие звери, их замораживают, морят голодом и заставляют терпеть множество других жутких наказаний. Пытка ветром не относится к числу самых типичных, но нет сомнения в адской природе переживаний моей дочери. С психодинамической точки зрения мир ада является наглядным описанием агрессивного и тревожного состояния; видно, что существа *пылают* гневом или *страдают* от страха. Однако они не понимают, что их мучения – это продукт из собственного сознания. Они верят, что их терзают внешние силы, над которыми они не имеют власти. В то же время когда они

полностью поглощены своим гневом или страхом, они отрываются от этих самых эмоций. Они не видят, что эти нежелательные силы являются их собственными и они тем самым заперты в клетку, которую сами создали. Бодхисаттва сострадания иногда оказывается в мире ада, держа в руке зеркало или очищающее пламя, показывая, что страдание можно облегчить, только увидев нежелательные эмоции в зеркале. Обнаруженные таким образом эмоции сами становятся исцеляющими (точка зрения, замеченная Фрейдом).

Через шесть месяцев после того, как у моей дочери появился страх ветра после летнего отпуска, проведенного в закрытом помещении, мы попытались найти объяснение этому. Ветер для моей дочери стал выражением чувства нетерпимости, которое, возникнув внутри нее, затем стало проецироваться на внешний мир. Что вызвало такую нетерпимость? Конечно, мы понимали, что рождение брата оказало на нее определенное воздействие, и были готовы к возможному появлению общеизвестной детской ревности. Но она казалась искренне привязанной к брату, заботилась, оберегала его и проявляла по отношению к нему минимум враждебности. Наши попытки объяснить все через ее гнев по отношению к брату скрывали, однако, истинную картину. Ее чувства к брату не создавали конфликта, а вот чувства к матери – наоборот. Именно ее гнев по отношению к человеку, которого она так любила и в котором нуждалась, был ей невыносим, а мы не заметили этого за ее заботливым отношением к новорожденному брату.

Оказалось, что она была в гневе на свою мать, и это чувство было таким сильным и таким опасным, что в нем она не могла признаться без нашей помощи. Она делала что могла без нас, защищая нас от своего гнева, игнорируя его и принимая на себя его последствия. Как только мы поняли проблему, решение было найдено очень быстро. Моя жена вовлекла дочь в игру, которая постепенно превратилась в шуточную битву. Девочке не потребовались дополнительные стимулы, как только она поняла, что ей ничего не запрещают, и скоро они обе свалились на пол, продолжая смеяться, барахтаться, обнимать и тузить друг друга. Страх ветра исчез, как только к дочери вернулся ее боевой дух, и какое-то время мы поощряли ее бороться с ветром, кричать на него или бежать с ним наперегонки. Как только она

увидела, что мы способны терпеть ее гнев, что ее гнев от потери исключительной отношения с матерью может быть понят, ее страх исчез. Теперь, пять лет спустя, она со смехом вспоминает этот эпизод.

Параллель этому можно найти в легендах, которые окружают распространение буддизма из Индии в Тибет в восьмом веке, которое приписывают великому индийскому йогину Падмасамбхаве. В Тибете в то время преобладали шаманские традиции и тибетцы были очень суеверными и боялись духов и магических сил, которые таились во внешнем мире. Рассказывают, что Падмасамбхава вызвал лучших шаманов местной религии Бон на соревнование, в котором он доказал, что его магические силы превосходят их, и одержал победу на их собственном поле. Таким образом он победил грозных звероголовых демонов нижних миров и превратил их в стражей буддизма, раскрыв их истинную природу как аспектов просветленного сознания, а не демонических сил. С тех пор тибетские традиции наполнены образами существ, «пляшущих на трупе собственного «я», таким образом отражая обуздание болезненных эмоций и переход от проекции, паранойи и страха к слиянию в единое целое и ясному видению.

Когда мы отказываемся признать существование нежелательных чувств, мы привязаны к ним, как если бы мы с возмущением и самодовольством отдали им себя. Религия традиционно советует верующим воздерживаться от агрессивных, эротических или эгоистических состояний ума, заменяя их «чистыми» состояниями привязанности, покорности и благочестия. Психоанализ побуждает своих последователей меньше бояться таких эмоций, понимать их корни и восстанавливать энергию, потерянную в результате неспособности принять примитивные потребности и желания. Буддизм (одна из мировых религий) занял характерную промежуточную позицию, признавая необходимость освобождения от разрушительных эмоций, одновременно понимая, что такая свобода проистекает из осознания без какого-либо осуждения этих эмоций, свободы от которых мы ищем.

Поскольку мир ада прежде всего ассоциируется с состояниями страха и агрессии, статьи Уинникотта о неизбежности ненависти в растущем ребенке могут быть иллюстрацией отно-

шения, которое буддисты выражают к таким чувствам. Уинникотт видит ребенка, одержимого естественной потребностью быть неразлучным с теми, кого он любит, стремящегося уничтожить обособленность матери с такой безжалостностью и целеустремленностью, что может подтвердить любая женщина, воспитавшая ребенка. Он разработал концепцию «хорошей матери», которая способна выдержать эту вспышку, не будучи уничтоженной, которая может пережить нападение, не отпрянув в ужасе, не ответив на него гневом и не отказавшись от своих материнских обязанностей³. Часть такой «хорошей» ответной реакции заключается в том, чтобы противостоять разрушению, к которому прибегает ребенок, настоять на своем, установить пределы, определить границу и тем самым внести некий элемент разочарования в переживания ребенка. Другая часть этой хорошей реакции заключается в допустимости гнева, в принятии разлада, который ему предшествует. Это помогает ребенку продвигаться в своем развитии от состояния, которое Уинникотт называет «установлением связей с объектом» к так называемому «обращению с объектом»; то есть от состояния, в котором мать воспринимается только как продолжение ребенка, до состояния, в котором обособленность матери уже осознается.

Ненависть ребенка и его агрессивные побуждения, если они правильно воспринимаются и «выдерживаются» матерью, вызывают разрушение у ребенка устаревших способов установления связей. Когда они воспринимаются неправильно, гнев ребенка не знает границ и ребенок постепенно свертается в адское существование. Как замечает Уинникотт, промахи в этой сфере часто приводят людей к психотерапевту или толкают их к занятию медитацией. Одним из достижений буддийского подхода является способность научить методу установления связей со своим собственным гневом, что является психическим эквивалентом уинникотовского «сдерживания».

МИР ЖИВОТНЫХ

Мир животных – это мир инстинктивного удовольствия, мир биологических стимулов голода и сексуальности. В ти-

бетской космологии его отличительной характеристикой является глупость. Бодхисаттва, помещенный в это измерение, держит книгу, которая олицетворяет способность думать, говорить и размышлять, чего не хватает в нашей животной природе. Такой образ может также представлять собой идею очищения, которую развил Фрейд на основе собственного изучения этих инстинктов, стимулов или побуждений.

Его объяснения совпадают с буддийскими в понимании того, что нельзя извлечь максимальное счастье из чувственных удовольствий. Фрейд установил, что существуют внутренние ограничения удовлетворения сексуальных потребностей. Изучая природу сексуальности, он пришел к парадоксальному выводу, что существует «нечто в природе самого сексуального инстинкта, что неблагоприятно влияет на осуществление полного удовлетворения»⁴. Вместо того чтобы давать волю непрекращающемуся потоку неуправляемой страсти, которого боятся многие люди, имеющие конфликты на сексуальной почве, интеграция в мир животных неизбежно обнаруживает, что удовольствие может быть лишь мимолетным. Мы видим, что его нельзя подерживать вечно, а его удовлетворение возвращает нас к состоянию истощения, беспокойства, обособленности, желания или напряжения. Данное описание удовольствия поясняет основную концепцию буддизма, а именно: погоня за приятными чувственными переживаниями неизбежно ведет к состоянию неудовлетворенности, потому что удовольствие по своей природе не может быть удовлетворено.

«То, что мы называем счастьем, в определенном смысле вытекает из удовлетворения потребностей (преимущественно внезапного), которые по большому счету заслуживают осуждения и по своей природе могут существовать только как временное явление. Когда любая ситуация, требуемая принципом удовольствия, продлевается, это приносит лишь чувство незначительного удовлетворения. Мы так устроены, что можем извлекать наивысшее удовольствие только из контраста и очень незначительное – из состояния вещей. Таким образом, наши возможности достичь счастья уже ограничены нашим строением»⁵.

Хотя со времени, когда это было написано, сексуальное удовольствие стало более приемлемым, запреты на

свободу и счастье в сексуальных отношениях еще не исчезли. Вероятно, к ним добавилось отношение терпимости, попытка извлечь длительное удовольствие или смысл из того, что в целом является мимолетным, но вышеназванные запреты остаются, по крайней мере для некоторых людей. Фактически в тех, кто проявляет интерес к буддизму, наметилась тенденция убежать от нерешенных сексуальных проблем через медитацию, но это обычно помогает лишь на время. Чаще происходит так, что сексуальные проблемы становятся более острыми из-за умственной работы.

Несколько моих пациентов с большим опытом медитаций пришли лечиться после того, как в процессе своих занятий столкнулись с сексуальными проблемами. Одна женщина после нескольких лет, проведенных в Индии в уединении, обнаружила, что больше не может скрывать свою гомосексуальность. Больше всего она боялась разочаровать своих слабых здоровьем родителей, не терпящих даже разговоров о гомосексуализме, потому что знала, что они воспримут эту новость как отражение собственных «недостатков». Другой пациент, выросший в строгой католической корейской семье, пришел ко мне на прием после серьезных занятий медитацией, заявив мне, что он спокойно может заниматься сексом, а может и не делать этого, при этом у него нет потребности и даже сильного желания испытать оргазм во время занятия сексом. За этими заявлениями скрывалось его желание объединить одновременно сексуальность и страх в единое целое, и такое объединение невозможно, потому что его животная природа возьмет над ним верх, если он даст ей такой шанс. Подобно пациентам с проблемами интеграции своего гнева, он рассматривал собственную сексуальность как «это», как нечто изолированное, что угрожает остальной части его самого. В какой-то момент лечения ему приснилось во сне, как их семейную церковь заполнили и разорили пляшущие пьяные язычники. В другой раз он поведал мне историю о своей недавней поездке в садомазохистский салон, где испытал разного рода унижения. Он хотел показать мне, сказал он, насколько опасно для него давать волю своим страстям, насколько далеко может завести его эротическое воображение. Однако, как только он начал меньше стес-

няться своих эротических желаний, они заняли свое естественное место и, не обремененный ими, он смог продолжить свою духовную работу и жить спокойно. Парадоксально, что, только заглянув в мир животных, он смог вырваться из него. Это урок, который необходимо усваивать многим духовным группам на Востоке и Западе. Игнорировать мир животных – значит только укреплять его, так же как сексуальные скандалы, которые потрясают духовные группы и их наставников. Сексуальность является угрозой духовности только тогда, когда она не составляет единое целое.

Хотя мир животных и нельзя проигнорировать, его можно поставить на место. Сексуальность, конечно, не требует потакания, которое часто с ней связывают, но она не должна отделяться от просветленного сознания. На самом деле тибетская традиция свободно использует совокупление как метафору для просветленного сознания, а продвинутые практики тантрической медитации, которой обучают монахов после нескольких лет подготовки для того, чтобы вызвать пробуждение, часто заканчиваются ритуальным актом полового сношения.

МИР ГОЛОДНЫХ ДУХОВ

«Голодные духи» – это, вероятно, самые наглядные метафоры в Колесе жизни. Похожие на призраков существа с высохшими конечностями, чрезмерно раздутыми животами и длинными тонкими шеями, «голодные духи» во многом представляют собой слияние гнева и желания. Терзаемые неудовлетворенными желаниями и ненасытно требующие невозможного удовлетворения, голодные духи ищут удовольствия в старых неосуществленных потребностях, время которых уже прошло. Это существа, которые открывают в себе ужасную пустоту, которые не видят невозможность исправить то, что уже произошло. Призрачное состояние отражает их связь с прошлым.

Кроме того, эти существа, испытывая невероятный голод и жажду, не могут пить или есть, не причиняя себе ужасной боли или несварения желудка. Любые попытки насы-

тить приводят к еще более сильной боли. Длинное тонкое горло этих существ такое узкое и чувствительное, что глотание вызывает невыносимое жжение и раздражение. Их раздутые животы, в свою очередь, не способны переварить пищу; попытки насытиться только вызывают более сильный голод и жажду. Эти существа не могут, хотя бы временно, получить удовлетворения в настоящем. Они остаются одержимыми фантазией достичь полного освобождения от боли своего прошлого и упорно не замечают, что их желание – всего лишь фантазия. Именно от этого знания отстранены такие люди, потому что их фантазии должны быть осознаны как фантазии. «Голодные духи» должны вступить в контакт с призрачной природой своих собственных желаний.

«Голодному духу» нелегко этого добиться даже с помощью психотерапевта. Действительно, проблемы мира голодных духов все больше переходят в кабинеты психотерапевтов. Например, моя недавняя пациентка, опытный преподаватель французской литературы по имени Тара, представляет собой воплощение голодного духа. Описывая длинную череду отношений с другими преподавателями на кафедре, Тара неизменно завязывала страстные отношения с кем-нибудь из мужчин, будучи уже связанной с другим. Таким образом она ставила мужчину, с которым жила, в безвыходное положение. Она быстро обнаруживала все его недостатки, теряла к нему сексуальный интерес и буквально не давала ему дотронуться до себя ни физически, ни эмоционально. В то же время она начинала фантазировать о следующем кандидате, который должен был войти в ее жизнь. Имея большой сексуальный опыт, она редко достигала оргазма и признавалась, что испытывает легкий дискомфорт при интимной близости. Она вспоминала о своей несчастной и требовательной матери, которая редко ласкала ее в детстве и однажды в порыве гнева из-за упрямства Тары даже выхватила у нее медвежонка и разорвала его. Тара обратилась к психотерапевту после того, как сначала попробовала практику дзен-медитаций (*дзадзен*), которая показалась ей угрожающей настолько, что она выбежала из зала для медитаций (*дзэндо*), вместо того чтобы погрузиться в себя.

Тара ненасытно искала пищу, которая была ей когда-то нужна, но эта пища стала неприемлемой для взрослой женщины, какой она стала. (Даже если она смогла бы найти че-

ловека, который ласкал бы ее, как этого никогда не делала ее мать, маловероятно, что она была бы надолго удовлетворена. Ее поведение, казалось, только душило ее, являясь неуместным в ее взрослой жизни.) Она боялась того, что так страстно желала (ласки), и была неспособна испытать временное удовольствие, которое было ей доступно. Возможность отношений с одним мужчиной только стимулировала живую фантазию об освобождающих отношениях с другим, и Тара не видела, что это неосуществимая фантазия. Она даже отказывалась обсуждать свои фантазии. Они руководили ею, но она не была способна принять их реальность, не говоря уже о нереальности. Только когда она смогла выразить свои желания, она смогла почувствовать боль от того, как мать обращалась с ней. В этот момент ее страх перед дзадзен начал уменьшаться, она постепенно осознала свою постоянную потребность очернять тех, кто искал с ней интимной близости.

На традиционных изображениях Колеса жизни Бодхисаттва сострадания появляется в мире голодных духов с сосудом, наполненным предметами, которые символизируют духовную пищу. Смысл ясен: в этом мире еда и питье не принесут осуществления неудовлетворенных потребностей. Только осознание без какого-либо осуждения, доведенное до совершенства Буддой, обеспечивает облегчение.

Это отчаянная жажда неистощимого изобилия очень характерна для западной психики, где она скрывается под названием «низкая самооценка». Это состояние разума, которое, как ни парадоксально, оказалось трудно понять многим восточным учителям буддизма в своих западных учениках. Сила внутреннего ощущения пустоты и ненужности в западной психике показалась невероятным учителям, выросшим на Востоке, и с точки зрения психоанализа те же самые учителя редко имели дело с непреодолимыми фантазиями о компенсации, часто связанными с этими ощущениями. Точно так же как пустота «голодных духов» должна быть осознана таким образом, чтобы не ждать компенсации из невозможных источников, западный ученик, одержимый подобными ощущениями, должен сделать саму пустоту объектом своей медитации. Только тогда отвлечение к себе может трансформироваться в мудрость; задача, ради достижения которой психотерапия и медитация могут действовать вместе.

МИР БОГОВ

В буддийской космологии небесные миры – это место чувственного блаженства и удовольствия, восторга и эстетического наслаждения. Их населяют существа с нежными телами, не подверженными болезням, которые наслаждаются музыкой и танцами и существуют в расширенном варианте того, что называют наивысшими переживаниями. Участники этого растворяются в чувстве наслаждения, сливаются с возлюбленными и временно покидают границы своего «я». Это состояние, которое в гештальт-терапии называют слиянием: возникновение оргазма, усвоение поглощенной пищи, приучение ребенка к груди, удовлетворение любого абсолютного переживания, когда создается новое целое, а личность временно растворяется. Такие переживания являются очень сильными состояниями, которые культивируются буддийскими практиками, но от которых буддийские учения так же и предостерегают, потому что они обладают способностью приводить к самоуспокоенности, вместе с которой остаются временные помехи или убежища. Бодхисаттва сострадания появляется в мире богов с лютней, таким образом указывая на музыкальные удовольствия этого мира и одновременно напоминая живущим в этом мире об учении Будды, пробуждая их от сна или транса. Их удовольствия временные, говорят звуки лютни: они забыли о страданиях других; они почивают на лаврах и в один прекрасный день впадут в немилость.

Психологически проблемы слияния бывают по крайней мере двух типов: привязанность к том, что оказывается нездоровым слиянием, и отстранение или отчужденность от здорового слияния. К первой категории относятся те, кто требует от своих детей, возлюбленных, друзей, родителей, сотрудников и других близких людей чувства одинаковости и отказывает им в существовании необходимой «непохожести», которая позволит этим другим дышать. Таких людей очень пугает потеря связей, они подавляют собственные агрессивные порывы, потому что эти порывы «эгоистичны», и они считают желания других невыносимыми, если эти желания находятся в конфликте с их собственными. В семьях алкоголиков они становятся «создающими условия», а в семьях невротиков – «со-зависимыми». Ко второй категории

относятся люди, которые обычно в силу ранней утраты или других причин ставшие независимыми жаждут растворения своего «я» в слиянии и в то же время страшатся его. Так до конца и не почувствовав ослабления родительского влияния в раннем детстве, взрослыми они вполне обоснованно боятся приближения его последствия; они становятся напряженными или отстраняются в момент оргазма, защищая границы своего «я», которые они вынуждены были преждевременно создать. Обычно они не осознают этого напряжения и чувствуют себя обманутыми, но они не могут найти источник своего чувства постоянной изолированности.

Один мой друг по имени Джеймс вспоминает, например, важный момент в своем подростковом возрасте, который сбивал с толку и мучил его двадцать последующих лет. Он стал результатом его первого знакомства с миром богов. В шестнадцать лет, получив водительские права, он пригласил на прогулку девушку, в которую он уже два года был молчаливо влюблен. Их чудесный вечер закончился несколькими часами душевного общения после того, как ее родители легли спать, и он чувствовал себя счастливым как никогда. Но ту ночь он вернулся домой и больше не звонил ей и никогда не мог понять почему. Двадцать лет спустя тот же самый мужчина очень испугался, когда у его жены возникла потребность уйти в себя, когда ее эмоциональный опыт не совпал с его собственным. Его отношения с богоподобным состоянием слияния были очень хрупкими. Юношей он искал близких отношений и бежал от них; взрослым он не мог видеть, как они исчезают, не будучи уверенным, что сможет их восстановить. Его пугало как их присутствие, так и их отсутствие.

Как важный компонент Колеса жизни мир богов представляет собой способность человека ослабить границы своего «я», исчезнуть на время, познать радость соединения и радость эстетического и духовного наслаждения. Это место отражения и резонанса, которое психоаналитик Михаэль Айген назвал неистощимым «атомным ядром радости», заставляющей ребенка улыбаться⁶.

Переживания в этом мире согласно буддизму являются частью человеческих возможностей, и их не надо бояться. Их легко можно достичь практикой медитации, например, но они не более устойчивы, чем чувственные наслаждения,

которые так занимали Фрейда. Фактически, когда они становятся объектом страстного желания, они сами становятся мощной причиной страдания. Точное описание мистических переживаний как «океанских», данное Фрейдом, отлично вписывается в эту космологию; действительно существуют медитационные переживания, которые пробуждают океанское чувство единения со вселенной, но это переживания мира богов; они не относятся к мистическим переживаниям, которые согласно учению Будды являются основой его психологии аналитической медитации.

МИР РЕВНИВЫХ БОГОВ

Мир ревнивых богов (или титанов) иногда изображают как часть мира богов, а иногда как самостоятельную область. В каждом случае эти две группы существ разделены увешанным плодами «древом желаний», из-за плодов которого ревнивые боги ведут борьбу. Те существа, которые воплощают агрессивные усилия «я», пытаются накопить плоды богов с помощью безжалостной борьбы с соперниками. Они воплощают энергию, которая необходима, чтобы преодолеть неверие в свои силы, изменить ситуацию или вступить в контакт с новым переживанием. Когда контакт найден, он дает наслаждение мира богов, но именно ревнивые боги представляют собой необходимую агрессивную силу, чтобы приблизиться, разрушить и поглотить препятствия на пути к такому наслаждению.

Любопытно, что этот мир «я» и агрессии представлен как один из высших миров, несмотря на то что буддизм выступает за пассивность, мужество и отсутствие индивидуальности. Классические функции «эго» – приручение, мастерство, самоконтроль и адаптация – высоко оцениваются в буддийской космологии. Они действительно образуют основу для ключевой практики медитации – внимательности и осознанности, в которой сами функции эго участвуют в формировании осознания каждого момента. Бодхисаттва сострадания появляется в этом мире с пылающим мечом, символизирующим распознающее сознание. Присутствие этого меча подчеркивает то, что агрессивная природа эго

не является проблемой; эта энергия на самом деле ценна и необходима на духовном пути. Однако объекты этой борьбы, плоды древа желаний рассматриваются как вызывающие разочарование. Бодхисаттва сострадания побуждает ревнивых богов перенаправить свою агрессию, разрушая и поглощая неосознанность, которая отделяет их от самих себя. Именно таким образом практика медитации старается забрать разные функции эго, ориентируя их не на попытки овладения «вещами», а на достижение распознающего сознания. Однако для достижения такого результата сами функции эго должны быть сначала освобождены.

Такое освобождение функций эго часто является задачей психотерапии. Одна моя пациентка, писательница, у которой были проблемы с завершением проекта, очень волновавшего ее, вспоминает, как ее отец говорил ей, что она становится «слишком возбужденной», когда она бросалась к нему, чтобы поделиться своими новостями, даже если чувствовала, что у него нет для нее времени. «Если бы тебе сзади привязать метлу, ты бы подмела все комнаты по пути», – часто говорил он. Она научилась подавлять свое волнение, держать все под контролем, а свое тело – неподатливым, и в результате у нее развились ужасные головные боли. Ее агрессивная, возбужденная энергия вернулась назад в ее собственное тело, вместо того чтобы приносить удовольствие и давать положительные результаты в делах. Мысль о том, что она может наслаждаться своим волнением, стала для нее откровением и вызовом.

Мой бывший сосед проявлял свою отстраненность от этой важной функции эго другим характерным способом. Он становился задумчивым и сердитым, вместо того чтобы прямо обратиться к человеку, от которого хотел что-то получить. Став взрослым, он проявлял такие качества в отношениях со своим любовником, с которым он становился раздражительным и требовательным без всяких объяснений, вынуждая своего любовника проявлять агрессивность вместо себя. Вместо того чтобы прямо обратиться к любовнику, когда ему, например, хотелось секса, он пребывал в агрессивно-одиноким состоянии, представляя своего любовника в объятиях его прежнего друга. Он признался мне, что гнев проявляется у него и во сне, но даже тогда он не находил реального выхода. В одном из таких снов, например,

после того, как он попытался напасть, а его любовник скрылся на космическом корабле, вся сцена резко изменилась, превратившись в бесконечную, безлюдную пустыню, где всё было неподвижно, прекрасно и одиноко. Его фантазии и сны показывают, что он сделал с этой решающей энергией ревнивых богов: он парализовал себя, отрезал себя от своей агрессивности и, подобно существам в мире ада, начал переживать эту агрессивность как направленную против себя тем, кого он любил, через воображаемую неверность своего любовника. Он оставался покинутым, скончанным и недоступным.

МИР ЛЮДЕЙ

Как отражение невротической психики, Колесо жизни показывает не только то, как человеческие существа могут потакать своим желаниям, но и то, как они прячутся от самих себя. Развивающемуся ребенку нужно ненавидеть, чтобы искренне полюбить, нужно пережить сексуальную страсть, чтобы понять ее ограниченность. Фантазии об удовлетворении неисполненных желаний должны восприниматься всего лишь как фантазии для того, чтобы оценить истинное удовлетворение. Функции эго должны быть освобождены для того, чтобы использовать их для духовных и мирских целей. Границы эго должны быть временно ослаблены для того, чтобы слияние отдельных элементов ситуации воспринималось как естественный результат положительного контакта, а не как какое-то недостижимое неземное состояние. Однако именно в мире людей наиболее выражена тенденция скрываться от самого себя.

Если более низкие миры имеют дело с неприемлемыми *желаниями* и если мир богов и мир ревнивых богов являются сферами функций эго и их временного распада, то мир людей имеет дело с тем, что принято считать личностью (или отсутствием таковой). Точнее сказать, это сфера поиска самого себя, главное направление сравнительно недавно появившейся психологии нарциссизма и в какой-то мере неотъемлемая часть любой творческой деятельности. В этой области Бодхисаттва сострадания появляется в об-

разе исторического Будды, Шакьямуни, индийского принца, жившего в пятом веке до нашей эры, которого изображают в одежде отшельника с чашей для подаяния, занятым в соответствии с принятой в буддизме практикой поиском собственного «я».

Главная категория мира людей заключается в том, что на самом деле мы не знаем, кто мы есть. Как любит повторять Уинникотт: «Хотя здоровые личности общаются и получают удовольствие от общения, в равной мере верно и другое: *каждый индивидуум – это изолированный индивидуум, часто ни с кем не общающийся, часто никому не известный, фактически не познанный*»⁷. Мы ощущаем смутное и тревожное чувство пустоты, неаутентичности и отчужденности и в какой-то мере испытываем недостаток признания, внимания или одобрения – всего того, что психоаналитики называют отражением и что может скрываться за этими тревожными чувствами. Но мы полностью в этом не уверены.

Мы можем посмотреть, как это чувство проходит через поколения. Когда ребенок, ведя поиск контакта с другим человеком, а не просто инстинктивного удовлетворения, сталкивается с самовлюбленной матерью, слишком занятой собственным поиском того, как заботиться о ребенке, он остается наедине с чувством отчужденности, которое становится источником его личного страха и неуверенности. Для того чтобы удовлетворять требованиям такой матери, которая то навязывает свое внимание ребенку, то не замечает его, ребенок вынужден формировать в себе то, что Уинникотт назвал «ложным я». Тогда, пытаясь почувствовать себя настоящим, человек начинает протестовать против этой вынужденной конструкции – этого ложного «я». Ложное «я» формируется, чтобы выстоять в невозможной обстановке; как любая конструкция ложное «я» постепенно затвердевает и скрывает более непосредственные проявления личности, тем самым отлучая личность от самой себя. По мнению Уинникотта, ребенок такой самовлюбленной матери имеет все основания прятаться от нее, как только он ощутит отсутствие интереса к себе. Как отмечает Уинникотт, «Приятно оказаться спрятавшимся, но страшно остаться ненайденным»⁸.

Моя пациентка, тридцатилетняя художница по имени Лили, дала мне интересное описание развития такого чув-

ства ложности, вспомнив случай из своего детства. Она рассказала, как однажды, когда ей было шесть лет, она нашла на антресолях пеструю рубашку и настаивала на том, чтобы надеть ее в школу без жакета, чтобы показать всем свою находку. Ее мать рассердилась, потребовала, чтобы она надела жакет, а потом выпалила: «Что подумают обо мне люди? Ты ведь мое отражение!» Лили вспоминает, как пошла на следующий день в школу в жакете и по дороге думала: «Я невидима; я всего лишь отражение своей мамы».

Однажды у меня была пациентка, тоже психотерапевт, лечение которой началось с того, что она представила себя пятилетней девочкой с косичками, прячущейся за огромным рекламным щитом, на котором были написаны все ее достижения. Она желала, чтобы ее освободили из-за этого щита. Но, помня о рекомендациях Уинникотта, я спросил ее только, каково ей было ощущать себя замеченной в таком хорошем укрытии.

С точки зрения буддизма в мире людей существует не только ложное «я», но и прекрасная возможность заглянуть внутрь своей истинной природы. Именно здесь можно по-настоящему оценить буддистскую концепцию *шуньяты* (пустоты). Буддисты утверждают, что чем больше мы осознаем пустоту, тем больше мы чувствуем себя реальными и часть, которая отрезана от внешнего мира, является на самом деле местом страха за нашу собственную нереальность. Поэтому мы так яростно защищаем ее, поэтому не хотим, чтобы нас нашли, и поэтому мы чувствуем себя такими уязвимыми, когда мы подходим к своим самым личным и сокровенным чувствам. В подходе к этим чувствам без страха буддизм видит возможность достижения чувства подлинного освобождения, а не постоянной изолированности.

ЖАДНОСТЬ, НЕНАВИСТЬ И ЗАБЛУЖДЕНИЕ

В центре Колеса жизни, вращающегося бесконечно, находятся движущие силы жадности, ненависти и заблуждения, воплощенные в красном петухе, зеленой змее и черной свинье, которые кусают хвост соседа, показывая их взаимосвя-

занность. Эти силы способствуют сохранению нашей отчужденности от самих себя и таким образом удерживают нас привязанными к колесу, когда мы не способны оценить сущность учения Будды, и лишены свободы своим неконтролируемым сознанием. Наши смятение, страх и неуверенность, наше невежество или заблуждение, выражаясь языком буддизма, заставляют нас хвататься за приятные переживания и отвергать неприятные, несмотря на бесполезность таких усилий.

Первый этап психоанализа, который продолжался до 1950-х годов, был прежде всего связан с изучением вытесненных в подсознание желаний и гнева, или Эроса и Танатоса, инстинктов жизни и смерти, которые в какой-то мере соответствуют змее и петуху на буддийской мандале. Следующий этап – изучение отношения объектов и нарциссизма, который продолжается последние тридцать лет, открывает пропасть между пустотой, неаутентичностью или охлаждением, вытекающими из отчуждения от нашего «истинного я», и нашим заблуждением или неведением относительно нашей собственной истинной природы. В буддийском учении это черная свинья заблуждения, корень или предпосылка жадности и ненависти. Психоаналитики способны определять невежество, но не способны работать с ним непосредственно, лишь допуская существование замкнутой личности, которую необходимо оставить в покое. Это было достижением: определение нашего нарциссизма является главной предпосылкой для его изменения. Но именно в практике медитации мы ясно видим, как нужно работать со своими заблуждениями относительно нас самих.

Возникает искушение рассматривать буддизм как поборника побега от Колеса жизни, а психотерапию – как проповедника приспособления к нему, что фактически и предлагали многие первые переводчики, учителя и изучающие буддизм. Однако, как отмечалось ранее, аксиомой буддизма является то, что нирвана есть самсара. Образ Бодхисаттвы, помещенный в каждый из миров Колеса жизни, подразумевает, что можно познать другой способ отношения к эмоциям. Этот смысл имеют в виду, когда говорят, что просветленный человек находится в мире, но не является его частью.

Этот взгляд заметно отличается от взглядов многих психоаналитиков, которые склонны рассматривать силы жадности, ненависти и заблуждения как инстинкты или побуждения, которые по определению не могут развиваться или созреть. Действительно, среди психоаналитиков существуют прямо противоположные взгляды на то, считать ли сексуальные и агрессивные побуждения вообще способными к развитию и созреванию. С одной стороны, существуют те, кто рассматривает их как «кипящий котел» примитивной энергии, которую следует подчинять или регулировать и держать под контролем. С другой стороны, есть те, кто видит возможность преобразования инфантильных побуждений через процесс обеспечения им «доступа в сознание»⁹.

Взгляды буддизма определено ближе к последнему мнению. Всё Колесо жизни изображает возможность преобразование страданий в мудрость благодаря изменению нашего отношения к ним. Как говорил Будда в последних наставлениях своему верному спутнику Ананде, можно достичь просветления, только «самому став светом».

Освобождение от Колеса жизни не означает побег, говорит Будда. Оно означает ясное и осознанное восприятие самого себя, всего диапазона человеческих переживаний. «Вещи не такие, какими они кажутся», – говорится в *Сутре Ланкаватары*, которая была переведена на китайский язык в 443 году нашей эры. «Не являются они и другими... Существуют действия, а тех, кто их совершил, нельзя найти»¹⁰.

Такой упор на отсутствие конкретного, реального исполнителя является самым важным аспектом традиционной буддийской психологии; только осознание преобразует переживания Колеса жизни. Однако психоанализ полностью не исключает такую концепцию. Истинные мысли «не требуют мыслящего», заявлял психоаналитик У. Р. Байон. Когда психотерапевтов отождествляют с их внезапными догадками, продолжал он, их вклад становится «бессмысленным с точки зрения психоанализа»¹¹.

Именно в идее «мысли без мыслящего» психоанализ приближается к буддийским взглядам; Байон предлагает устранение нарциссизма, и буддизм также ценит эту возможность. Вся сила учения Будды направлена на то, чтобы по-

казать, что такая возможность реальна. Сначала он не хотел даже пытаться поделиться своими представлениями, опасаясь, что никто не поймет их. Но постепенно он смягчился и сформулировал первое свое учение в виде Четырех благородных истин: страдание, причина страданий, устранение причины страданий и путь к прекращению страданий. Первая истина Будды говорит о неизбежности унижения в нашей жизни, а его вторая истина говорит о примитивной жажде, которая делает такое унижение неизбежным. Его третья истина обещает освобождение, а четвертая истина показывает средства для достижения такого освобождения. По сути, Будда описывает свое видение души, свободной от нарциссизма. Его Четыре благородные истины являются ключом к пониманию буддийской психологии ума.

ГЛАВА 2

УНИЖЕНИЕ: ПЕРВАЯ ИСТИНА БУДДЫ

Будда достиг просветления в тридцать пять лет после шестилетней борьбы с самим собой. Оставаясь в состоянии просветления, размышляя и голодая в течение семи недель после осознания природы сознания, Будда, казалось, был смущен своим открытием. Его первым побуждением было промолчать, сохранить свое понимание для себя и согласиться, что никто не воспримет его всерьез. Он не собирался учить, и говорят, что только после того, как великий бог Брахма три раза попросил его об этом, он, наконец, согласился изложить свое учение.

«Эта дхамма, которую я постиг, является действительно глубокой, трудной для восприятия, сложной для постижения, спокойной, высокой, находящейся вне сферы логики, трудно уловимой, и ее может понять только мудрый... Если бы я стал проповедовать дхамму, другие не поняли бы меня. Мне будет скучно, мне будет утомительно...

Я все постиг с большим трудом. Нет необходимости заявлять об этом сейчас. Эту дхамму нелегко понять тем, над кем довлеет вождление и ненависть. Одержимые вождлением, окутанные тьмой, не увидят эту дхамму, которая идет против течения, малопонятна, глубока, трудна для восприятия и трудноуловима...

Когда я все это понял, мой ум обратился к бездействию, а не обучению дхамме»¹.

Будда, конечно, согласился и в течение сорока пяти лет странствовал и передавал людям свое учение. Но нельзя забывать его первоначальные сомнения, когда мы пытаемся понять его открытия в контексте современной психологии. Однако его первоначальные сомнения нельзя забывать, когда мы пытаемся понять его открытия

в контексте современной психологии. Учения Будды по-прежнему «против течения», «трудны для понимания» и «вне сферы логики». Они представляют собой вовсе не то, что мы хотели бы услышать. С психологической точки зрения первая истина Будды в действительности говорит о неизбежности нашего собственного унижения. Его взгляды заставляют нас изучать себя с беспристрастностью, которой мы хотели бы избежать.

ЧЕМУ УЧИЛ БУДДА

Когда мой дядя Говард, далекий от религии служащий среднего звена в компании IBM, который любил Баха, свою скрипку, китайскую кухню и мою тетю, несколько лет назад умирал от лейкемии в раковом центре Слоан-Кеттеринг, его мысли о надвигающейся смерти были прерваны внезапным озарением. Измученное болью, истощенное и слабое, его тело разрушалось, но все же он со слабой и грустной улыбкой прошептал жена: «По крайней мере мне не придется принимать еще одну дрянь». Как сказал бы Беккет: вполне человеческая ситуация.

В своем учении о страдании Будда ясно объяснил, что всех нас ждет какое-либо унижение. Эта истина, которая, как он считал, может быть постигнута теми, у кого «мало пыли в глазах». Неважно, что мы делаем, учил он, мы не можем поддерживать иллюзию своей самодостаточности. Мы все подвержены увяданию, старости и смерти, разочарованию, потерям и болезням. Мы все заняты бесполезной борьбой за сохранение своего собственного образа. Кризисы в нашей жизни неизбежно открывают, насколько бесполезны наши усилия контролировать собственную судьбу. В какой-то момент мы все оказываемся в положении моего дяди, застигнутыми между распадом и смертью.

Четыре благородные истины берут эту уязвимость за исходную точку, развивая смирение к внешне тягостным и неотвратимым унижениям жизни. Буддизм – это вовсе не пессимистическая религия, какой ее часто изображают, а, наоборот, очень оптимистическая. Все оскорбления нашего нарциссизма можно преодолеть, утверждает

Будда, но не бегством от них, а искоренением твердой веры в то, что наше «я» нуждается в защите. Учение о Четырех благородных истинах наглядно описывает такую возможность; они в меньшей степени относятся к религии (в западном смысле) и дают видение реальности, содержащее практический план психологической помощи. Поставив нашу потребность в «цельной» личности непосредственно в центр человеческих страданий, буддизм обещает такое избавление от них, какого невозможно достичь психотерапевтическими методами, которое достигается приемами самоанализа и тренировки психики, неизвестными на Западе. Счастье реально достижимо, учит Будда, если мы сумеем проникнуть в собственный нарциссизм.

ДУККХА

Впервые Будда преподавал свое учение, представленное в *сутре*, или известном собрании высказываний, названном «Приведение в движение колеса истины» (*Дхамма-чакка-паватта-на-сутта*), в Оленьем парке в деревне под названием Сарнатх, в окрестностях древнего индийского города Бенарес, пяти аскетам, с которыми он медитировал до момента своего просветления. Все выглядело так, будто он проверял свою способность объяснить то, что он понял, своим старым друзьям и тем, кто раньше отошел от него. «Вот это, братья, и есть благородная истина страдания!» – заявил он.

«Рождение есть страдание, увядание есть страдание, болезнь есть страдание, смерть есть страдание, печаль, жалобы, боль, горе и отчаяние есть страдание, быть связанным с неприятным есть страдание, быть разлученным с приятным есть страдание, не получать того, что хочешь, есть страдание. Короче говоря, пять совокупностей привязанности (основа человеческой личности) есть страдание»².

Хотя «страдание» – традиционный перевод буддийского слова *дуккха*, на самом деле он не отражает его полного смысла. Более точным переводом могло бы стать

что-то в роде «проникающая повсюду неудовлетворенность». Будда говорит здесь о разных уровнях. Жизнь, говорит он, наполнена чувством проникающей всюду неудовлетворенности, происходящей по крайней мере из трех источников.

Во-первых, физическая болезнь и душевные страдания – неизбежные явления в нашей жизни: старость, болезнь и смерть вступают в противоречие с нашими мечтами о бессмертии и таким образом способствуют нашему чувству неудовлетворенности.

Во-вторых, наши собственные симпатии и антипатии тоже вносят свой вклад в чувство дуккха. Невозможность получить то, чего страстно желаешь, вызывает неудовлетворенность, невозможность избавиться от того, что тебе не нужно, вызывает неудовлетворенность, и разлука с тем, что тебе дорого, тоже вызывает неудовлетворенность.

В-третьих, наша собственная личность способствует появлению этого чувства общего недовольства. Как свидетельствуют многие психотерапевты и как ясно видел Будда, наша собственная личность может ощущаться нами как неудовлетворительная. Нас всех гложет чувство несовершенства, непрочности, неуверенности или беспоконья, и мы все жаждем магического освобождения от этого бремени. С самого начала ребенок подвержен необъяснимому страху, который во взрослом человеке превращается в чувство бесполезности или ощущение нереальности. Находясь между двумя противоположными страхами – страхом изоляции и страхом растворения или слияния, – мы никогда не знаем, где мы находимся. Мы ищем определенности либо в независимости, либо в связи, но почва как будто ускользает из-под наших ног. Наша личность никогда не остается неизменной, какой, по нашему мнению, она должна быть.

ОБРАЗ «Я»

Греческий миф о Нарциссе берет свое начало как раз из этой самой главной неуверенности в реальности собственного «я». Влюбившись в собственный образ, не в си-

лах оторваться от своего отражения в пруду, Нарцисс умер от слабости. Сила его образа была такова, что Нарцисс отдал за него жизнь. Он был захвачен цельностью образа, которая уменьшила его чувство нереальности и дала ему нечто прочное, за что можно было держаться. Отражение было, конечно, иллюзорным, и Нарцисс погиб вследствие своей привязанности к этому совершенному образу.

Рассмотрим еще раз буддийский взгляд на такой привлекательный образ собственного «я», как его выразил Будда в своем первом учении:

«Всякое беспокойство о себе напрасно; эго подобно миражу, и всякое страдание, которое касается его, пройдет. Оно растает как кошмар, когда спящий проснется.

Тот, кто проснулся, свободен от страха; он стал Буддой; он знает тщетность всех своих привязанностей, своих амбиций и своих страданий.

Случается, что человек, выйдя из ванны, наступает на мокрую веревку и думает, что это змея. Его охватывает ужас, и он дрожит от страха, мысленно представляя себе мучения, вызванные укусом ядовитой змеи. Какое облегчение испытает этот человек, когда он увидит, что это веревка, а не змея. Причина его страха лежит в его ошибке, его неведении, его иллюзии. Когда истинная природа веревки обнаружена, к нему возвращается спокойствие; он чувствует облегчение; он рад и счастлив.

Это состояние ума того, кто понял что «я» не существует, что причина всех его неприятностей, привязанностей и сует всего лишь мираж, тень, сон»³.

Далекая от стремления к нарциссизму, которое приписывают ей многие психоаналитики и теоретики религии, буддийская медитация представляет собой скорее попытку проникнуть в суть нарциссизма и показать его во всех его проявлениях. Будда видит, что в каждом из нас живет Нарцисс, когда мы любимся своим отражением, будучи полностью захваченными этим зрелищем, теряем силы в неудавшейся самодостаточности, отчаянно боремся против всего, что напоминает нам о нашей быстро исчезающей и зависимой сущности. Его послание –

это сигнал к пробуждению. Он пытается пробудить нас от мечтательности, перенаправить наше внимание от занятия укреплением неизбежно ошибочного ощущения собственного «я» к познанию того, что он называет «благородными истинами».

Рождение, старость, болезнь и смерть неприятны не только потому, что болезненны, но также потому, что унижительны. Они уничтожают наш эгоизм и являются ударом по нашему нарциссизму. В одной из своих первых работ на эту тему Фрейд признавал, что неспособность мириться с неприятной правдой о себе является характерной для нарциссизма. Учение Будды делает это наблюдение краеугольным камнем его психологии. Мы все подвержены этой тенденции, учит Будда. Мы не хотим признаваться себе в отсутствии в нас сущности, напротив, мы пытаемся создать образ цельности или самодостаточности. Парадокс заключается в том, что насколько мы преуспеваем в этом, настолько мы отделаемся от самих себя и становимся *нереальными*. Наш нарциссизм требует, чтобы мы скрывали правду о самих себе.

ГОЛОС ПСИХОАНАЛИТИКА

Психоанализ, конечно, столкнулся с этим всеобщим чувством собственной неполноценности без всякого вмешательства учения Будды и рассматривал его в нескольких разных точках зрения, каждая из которых в той или иной степени конкретизировала буддийское понятие дуккхи. Когда появилось это новое направление, то объяснение универсальному чувству неудовлетворенности соответственно сместилось таким образом, что наметилась тенденция перехода от сексуальной этиологии к эмоциональной. В то время как европейские психотерапевты изучали генитальную основу извращенной неудовлетворенности, последующие исследования выделили ограничение способности любить как более важную причину человеческих страданий. Приняв во внимание эти точки зрения, мы можем переписать слова Будды следующим образом: «Рождение есть страдание, увядание

есть страдание, болезнь есть страдание, смерть есть страдание, поиск немедленного удовлетворения через сексуальность есть страдание, неспособность любить есть страдание, невозможность быть любимым есть страдание, не быть познанным есть страдание, не знать самого себя есть страдание».

Фрейд приписывал универсальность человеческих страданий одновременному существованию двух непроверяемых фактов: во-первых, беспомощности и зависимости маленького ребенка; во-вторых, преждевременной психосексуальной зрелости того же ребенка. Маленькие дети имеют сексуальные желания, несовместимые с возможностями их половых органов; они желают своих родителей в сексуальном плане, но не могут получить такого удовлетворения и потому остаются с нарастающим чувством собственной неполноценности. Эти детские сексуальные желания никогда не могут быть удовлетворены, и многие взрослые люди не могут довольствоваться зрелыми сексуальными удовольствиями, а вынуждены вместо этого искать какого-то недостижимого воображаемого сексуального удовлетворения, о котором они мечтали с детства.

«Такой ранний расцвет детской сексуальной жизни... заканчивается при самых мучительных обстоятельствах и сопровождается чрезвычайно болезненными ощущениями. Потеря любви и несостоятельность оставляют после себя необратимую рану на самоуважении в виде шрама на самолюбии, который, по моему мнению, больше чем что-либо другое способствует появлению «чувства неполноценности», характерного для нефротиков»⁴.

Психотерапевты постоянно сталкиваются с последствиями вышеописанного состояния. Во многих случаях они являются примером того, что значит оказаться в мире животных на Колесе жизни. Моя хорошая знакомая, известная актриса по имени Эйми, может служить тому примером. У нее был предварительный просмотр новой пьесы, роль в которой была самой ответственной из всех, что ей приходилось играть. Ее родители выбрали это время для поездки на Западное побережье, где жила

ее младшая сестра с мужем и годовалым ребенком. В поступке родителей Эйми не было ничего необычного. Они часто не присутствовали на важных для карьеры Эйми событиях и спокойно могли пропустить показ новой пьесы, потому что общение с внуком было для них более важным. Первой реакцией Эйми, совершенно понятной, было чувство унижения и несостоятельности. Отсутствие у родителей интереса к ее работе или их неспособность оценить ее задела Эйми за живое. Короче говоря, в ней проснулось ее прежнее (как сказал бы Фрейд, «эротизированное») желание увидеть их бесконечное восхищение, и оно угрожало сделать ее неспособной получить *какое-либо* удовлетворение от своих нынешних достижений. Казалось, что только одобрение ее родителей имело значение.

Главный удар по самолюбию возникает из «непреодолимого разрыва между желанием и его удовлетворением»: взрослый человек никогда не сможет удовлетворить свои детские сексуальные фантазии⁵. С точки зрения буддизма это будет психодинамическим объяснением, по крайней мере того, что традиционно описывается как «две болезни», а именно вера в неменяющееся и постоянное «я» (*внутренняя болезнь*) и желание «реального» объекта (*внешняя болезнь*). Ни один объект (то есть человек) не может почувствовать себя достаточно реальным, если он по-настоящему не может удовлетворить свое первоначальное желание сексуального соединения с одним из родителей. Без такого удовлетворения так называемый объект всегда ощущает свою потребность или недостаточную реальность.

Райх подошел к идее о сексуальной этиологии неудовлетворенности еще более конкретно. Оставив открытой возможность, что полностью удовлетворяющие сексуальные отношения могут иметь место, Райх сделал непосредственное сексуальное удовлетворение терапевтической целью своего лечения; он сосредоточился на «мышечной защите» или напряженности, которые могут отвлечь от достижения сексуальной разрядки и сделать «смену напряжения и расслабления невозможной»⁶. Райха интересовало то, как мы носим и сохраняем чувство неполноценности в наших собственных телах. Его целью было раскрыть характер, сделать человека менее на-

пряженным, более «подвижным» и непосредственным, более доступным эмоциональным и особенно сексуальным переживаниям. С точки зрения Колеса жизни Райх пытался перейти из мира животных (или желания) в мир богов (или удовлетворения).

По мере развития психоанализа идеи Райха о мышечной защите были несколько изменены: упор был сделан больше не на подавление сексуальной разрядки, а скорее на подавление человеческого чувства любви. Отто Ранк нашел важную, часто не учитываемую, связь между этими двумя взглядами. Ранк перевел теорию от генитального оргазма к своего рода эго-оргазму, описав, как эго пытается «облегчить душу» через свои любовные отношения, освобождаясь от внутреннего напряжения и подавления путем «использования» другого человека в сексе или любви. «Эго, – говорил Ранк, – всегда готово раскрыть свою сущность через отношения с объектом, так только будут найдены объекты и ситуации, подходящие для этой цели»⁷. Когда эго не может «раскрыть свою сущность», когда способность любить блокирована страхом, неуверенностью или смущением, тогда человек оказывается изолированным индивидуальностью и заперт в ней. Когда не происходит облегчения и нет смены напряжения и расслабления, тогда не может быть освобождения от связи, разрушения границ эго и никакого слияния, которое характеризует все формы любви. Без этого личность ощущает себя только в изоляции, а не в связи, и индивидуальность становится эквивалентом беспокойства, вместо того чтобы одной главной и неотъемлемой частью постоянно повторяющегося процесса разобщения и объединения.

Как писал Ранк, наше главное страдание коренится во врожденном страхе разобщения, который он назвал «страхом жизни». Мы боимся того, что уже произошло, – отделения от большего целого, и при этом начинаем бояться потери, в смерти, этой драгоценной индивидуальности. «Человека бросает между этими двумя возможностями страха, – писал Ранк, – этими полюсами страха взад и вперед всю жизнь, чем и объясняется тот факт, что мы не можем выявить единый корень страха и не можем преодолеть его лечением»⁸.

Что такое этот страх индивидуализации и изоляции? Разве он не является воротами для неуверенности в себе, которую Будда считает очень важной? Разве Нарцисс не пытается спрятать такие страхи за фиксацией на своем собственном образе? Разве жажда неменяющегося и вечного истинного «я» не призвана противостоять такому страху? Проблема неаутентичности, беспокойного, неуверенного в себе и сомневающегося «я» – вот что преобладает в теории психоанализа в наши дни. Именно это сделало учение Будды таким важным, потому что Будда после некоторого колебания прямо и открыто высказался по поводу этой самой проблемы замешательства личности.

Более других психоаналитиков проблемами отдельной личности занимался Д. У. Уинникотт. Сознвая хрупкость появляющейся личности, ее потребность в молчаливой поддержке в сложном процессе взросления, Уинникотт умел выразить то, каким образом мы отгораживаемся, подчиняясь родительским требованиям, которые исходят скорее из родительского беспокойства, чем из потребностей ребенка. Мы «навязываем себе некую связь»⁹, учил Уинникотт, если родительская среда недостаточно жизнеспособна, чтобы выдерживать наш распад, чтобы позволить нашему эго снять с себя груз. Эту *навязанную связь* он называл ложным «я». Аналогично мышечной защите Райха, ложное «я» Уинникотта обеспечивает защиту от эксплуатации или отсутствия интереса. «Это примитивная форма самостоятельности в отсутствии воспитания»¹⁰, стратегия «подчинения»¹¹, которая позволяет человеку выжить, скрываясь от неблагоприятной родительской среды. Для Уинникотта и психоаналитиков, которые принимали его идеи, напряженность ложного «я» была ответственна за непрерывное чувство неудовлетворенности. Преждевременно оторванные от заботливого внимания матери, люди теряют связь со своим собственным телом и прячутся в границах своего ума; размышляющий ум становится местом ощущения «я». Но это всего лишь неутешительный компромисс, несовершенное решение, которое навсегда сохраняет первоначальную утрату и усиливает ощущение изолиро-

ванного сознания, неспособного быть оживленным или непосредственным. Дуккха для Уинникотта – это постоянная изоляция личности.

ПОТЕРЯННЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Все эти теории строятся на идее изначального состояния совершенства, нафантазированного или реального, которого жаждет человек, но которое остается недостижимым. Будет ли это воображаемое сексуальное удовлетворение генитальной стадии или более ранние переживания, не требующей усилий связи матери и дитя, – все эти теории предполагают, что человек отвергает относительные удовольствия ради недостижимых фантазий. «То, что он представляет себе в качестве идеала, является лишь заменой потерянному нарциссизму его детства, – времени, когда он сам был для себя идеалом»¹². Иногда, когда модель такого поиска повторяется несколько раз, человеку требуется психотерапия.

С буддийской точки зрения, изучение такой модели, имеющее место во многих приемах лечения, является только началом. В основе человек должен найти способ противостоять свойственному ему чувству неуверенности или мириться с ним. Моя старая приятельница по имени Сара отказывалась иметь дело со своей версией подобной неуверенности так долго, что многие ее друзья думали, что она никогда не изменит свою модель поведения. В течение почти двадцати лет Сара создавала череду навязчивых привязанностей к предположительно недоступным мужчинам, большинство которых ей удавалось сделать по крайней мере сексуально доступными. Преследуя этих мужчин, она получала способность отказываться от себя, чего ей никак не удавалось в жизни. Она была способна забыть себя ради мужчин настолько, что каждый раз это казалось абсолютно необходимым для ее благополучия, поскольку она получала от них мощный заряд энергии, которая укрепляла и давала смысл ее жизни. Сумев сломить их сопротивление и одновременно уступить им, она тем не менее быстро уставала от них, как только

они оказывались в ее постели. Она начинала каждую связь с ощущением, что именно *эта* будет самым главным переживанием, которое она искала и не могла найти всю свою жизнь, но ее всегда постигало разочарование.

Воспроизводила ли Сара эдипову привязанность к недоступному отцу или пыталась вновь пережить первоначальную связь матери и ребенка, которой ей не хватало в детстве, трудно сказать. Но ее поведение было бесспорным. Она не только чувствовала себе несовершенной, но не могла выразить свое «я» в любовных отношениях *за исключением* тех, которые возникали в экстремальных условиях преследования недоступного мужчины. Выразить свою неуверенность через более искренние и продолжительные отношения казалось Саре опасным. Она боялась унижения, если она откроет себя, и, несмотря на уговоры друзей, отказывалась пройти курс психотерапии. В бесконечной погоне за недостижимой фантазией Сара «гналась за своим хвостом», вечно кружась, как свинья, змея и петух в центре Колеса жизни. В поисках состояния совершенства, которое она вообразила, но не могла вспомнить, Сара еще не примирилась со своим чувством несовершенства. Ей нужно было не просто разобраться в этом чувстве, а научиться тому, *как* мириться с тем, что она обнаружила. Психотерапия могла помочь ей увидеть модель в своем поведении, но именно медитация дала ей средство принять ее затруднительное положение.

ПОЗНАНИЕ САМИХ СЕБЯ

Буддийский подход исходит из базовой неуверенности, которая существует вне содержания любой личной истории. В то время как психоанализ прослуживает путь, по которому неуверенность одного из родителей может передаться ребенку, буддизм делает упор на врожденную невозможность выяснить, кто или что мы есть, независимо от того, имеем мы или нет «достаточно хорошую» мать. Мы хотим получить надежные сведения о себе, хотим быть уверены в том, кто и что мы есть, но нам с самого начала мешает одно важное противоречие. Подоб-

но тому как наблюдатель согласно современной физике неизбежно искажает то, за чем он ведет наблюдение, мы, как чувствующие субъекты, тоже не можем познать себя как объект. Мы не можем ощутить себя неразрывно, а чувствуем себя субъектом либо объектом, исследователем либо исследуемым.

Разделение в процессе созревания на субъект и объект создает проблему, которую невозможно решить простым слиянием, которое происходит в любовных отношениях. Как объяснил профессор религиоведения Ричард Де Мартино в классической работе «Дзен-буддизм и психоанализ»: «Эго естественно начинает подменять процесс достижения поставленной цели концентрацией на себе». В своей попытке как субъекта решить задачу найти себя эго представляет некий объект-образ себя»¹³. Но это является бесполезным и неудовлетворительным решением проблемы; такой «объект-образ» всегда будет недостаточен, потому что он никогда не дает адекватного объяснения субъекта. Точно так же как, по мнению Фрейда, сексуальные отношения всегда оставляют одного из партнеров слегка неудовлетворенным, так и объект-образ никогда полностью не отдает должное настоящим переживаниям.

Буддийский метод решения этой дилеммы заключался в том, чтобы поощрять «незнание». «Поддерживайте состояние ума, который ничего не знает!» – призывает учитель дзен. Культивируйте «веру в сомнение», советует современный представитель буддизма Стивен Батчелор. Или, как учит японский учитель дзен семнадцатого века Такасуи:

*«Ты должен сильно сомневаться, снова и снова спрашивая себя, что могло бы быть субъектом слуха. Не обращай внимания на разные иллюзорные мысли и идеи, которые могут тебя посещать. Только сомневайся все сильнее и сильнее, собирая в себе все силы, которые есть в тебе, не нацеливаясь на что-то и ничего не ожидая заранее, не намереваясь стать просветленным, и даже не намереваясь отказаться от намерения стать просветленным; стань подобным ребенку по самой своей сути» (выделено автором)*¹⁴.

Что же это означает «стать подобным ребенку по самой своей сути»? Значит ли это возврат к матери до по-

тери слияния, как многие западные психоаналитики трактуют это буддийское послание? Или это просто другая версия мифа о Нарциссе – поиск себя в самой своей сути? Или это не так? В конце концов Такасуи не убеждает медитатора стать подобным ребенку на груди *своей матери*. Он предлагает нечто новое, нечто, что на первый взгляд кажется невозможным.

Согласно буддизму сомнения относительно собственного «я» неизбежны и они появляются в процессе взросления. Есть способ понять и даже разрешить их, считают буддисты, путем проникновения *внутри* сомнения, а не убегая от него; путем намеренного разрушения существующих структур, а не потворствуя им. Первая священная истина Будды призывает нас прежде всего принять неуверенность, которую мы в других условиях стараемся игнорировать. Только сделав так, мы сможем оценить всю буддийскую психологию.

ГЛАВА 3

ЖАЖДА: ВТОРАЯ ИСТИНА БУДДЫ

Один богатый пациент признавался мне, что после хорошей еды ему ужасно хочется коньяку. После коньяку – сигарету; после сигареты он начинает думать о том, как бы заняться любовью; после любви ему, вероятно, опять хочется сигарету. Скоро ему безумно хочется спать, предпочтительно без волнующих сновидений. Поиск комфорта через чувственные удовольствия редко имеет конец.

Вторая благородная истина Будды берет свое начало из этого переживания. Ее традиционно называют истиной «пробуждения *дуккхи*», и ее главный принцип заключается в том, что *причина* страдания есть *страстное желание* или *жажда*. Будда описывает два типа страстного желания, каждому из которых есть соответствие в учении о психодинамике. Первый – страстное желание чувственных удовольствий – мы распознаем сразу. Это то, что описывал мой богатый пациент из собственного опыта. Второй, который Будда называет страстным желанием *существования и не-существования*, это то, что сегодня мы называем нарциссическим страстным желанием: жадой зафиксированного в восприятии образа эго, либо в виде чего-то, либо ничего. Это желание уверенности во всем, где ее можно найти: в существовании или в смерти. За желанием секса у моего пациента, мне кажется, стоит жажда слияния с Эросом, которую Будда мог бы назвать жадой существования. За его желанием сна без сновидений стоит жажда забвения, которая в буддизме признается как жажда не-существования. Это два типа страстного желания тесно переплетены: чувственные удовольствия часто являются средством выражения более глубоких желаний.

ПРИНЦИП УДОВОЛЬСТВИЯ

Жажда чувственных удовольствий является во многом буддийским эквивалентом *принципа удовольствия*. В начале жизни, говорят психоаналитики, состояние покоя впервые нарушается требованиями внутренних потребностей в пище, комфорте, тепле и т. п. Все, что необходимо, сначала обеспечивается (матерью) как по волшебству, создавая у ребенка чувства всемогущества и полного контроля. Это чувство, что каждая потребность может быть немедленно удовлетворена, каждое чувственное удовольствие немедленно получено, а каждое неприятное ощущение немедленно устранено, является основой и нарциссического страстного желания, и жажды чувственных удовольствий. Это первый организующий принцип человеческой психики – *принцип удовольствия*, но его длительное существование может быть источником сильных эмоциональных страданий.

«Только не появление ожидаемого удовлетворения, пережитое разочарование ведет к отказу от попытки его получить и искать удовлетворения с помощью галлюцинации. Вместо этого психическая система должна принять решение сформировать понимание реальных обстоятельств внешнего мира и попытаться сделать в них реальные изменения. Таким образом, был введен новый принцип работы психики; то, что было представлено в уме, больше не было тем, что приятно, а тем, что реально, даже если оно оказывалось неприятным. Это установление принципа реальности оказалось исключительно важным шагом»¹.

Приятные чувственные переживания, которые в своей основе приносят удовольствие, сами по себе не приводят к установлению принципа реальности. Но поскольку на них нельзя положиться, безоглядное доверие удовольствию должно быть заменено. Буддийское учение тоже *не отвергает* удовольствие: оно проповедует не отказ от приятных переживаний, а лишь отказ от привязанности к ним как источнику максимального удовлетворения. Из-за своего временного и ненадежного характера они никогда не смогут полностью удовлетворить

жажду уверенности, которую мы все испытываем. Вторая благородная истина призывает нас признать разочарование, свойственное ненасытному стремлению к освобождению или насыщению, которого многие из нас ищут не только ради удовольствия, а также для того, чтобы компенсировать нашу небезопасность или неуверенность. Чувственные удовольствия отвлекают наш ум от проблем, но при этом становятся привычными, навсегда сохраняя то самое разочарование, ради избавления от которого к ним обращаются.

Подобным образом проповедь Будды можно трактовать как попытку установить этот *принцип реальности* по отношению к появляющемуся «я». Точно так же как мы искажаем истинную природу приятных чувственных переживаний, мы постоянно искажаем самооценку, завышая или занижая ее в бесконечной попытке создать в своем уме приемлемый образ своего «я». В то время как психоанализ нарисовал путь, по которому идет это завышение или занижение самооценки, буддизм видит его как неизбежное несчастье цепляющегося ума.

ОТСУТСТВИЕ УВЕРЕННОСТИ

Будда был озабочен тем, как избежать страданий, которые создает сам человек, как не попасть в западню самовозвеличивания или самоунижения. Именно здесь становится важной последняя часть Второй благородной истины: жажда существования и не-существования. Мы должны помнить, что Будда не учит теоретической психологии; он учит практическим методам, направленным на то, чтобы освободить практикующего их от неудовлетворенности. «Я не учу теории, – говорил он, – я анализирую»². Он отказывался отвечать на вопросы, которые способствовали бы тенденции держаться за какой-либо абсолютно романтизированный идеал либо давали возможность нигилистического дистанцирования: два направления, которые вошли в теорию под названиями «существования и не-существования» и которые стали основой многих сильных религий, психологических

и философских догматов. Фактически это были четыре темы, которые Будда неизменно отказывался обсуждать, все они искали абсолютную уверенность:

1. Является ли мир вечным или нет, или тем и другим, или ни тем, ни другим.
2. Является ли мир конечным (в пространстве) или бесконечным, или тем и другим, или ни тем, ни другим.
3. Существует ли просветленное существо после смерти или нет, или то и другое, или ни то, ни другое.
4. Является ли душа идентичной телу или отличается от него.

Будда учил, что попытка дать определенный ответ на эти вопросы приведет к ложной идее, что это будет только способствовать тенденции держаться за абсолют или нигилистически все отвергать, а это, по его мнению, не принесет никакой пользы. Он никогда не учил о существовании истинного «я», никогда не поддерживал идею о хаотической вселенной, в которой «ничего не имеет значения» и действия индивида ничего не значат. Напротив, он призывал постоянно сомневаться во всех твердо установленных исходных положениях относительно природы вещей. В объяснении, которое он дал своему сомневающемуся последователю по имени Малункьяпутта, он сравнил вопросы о первичной природе вещей с человеком, раненым стрелой, который не позволяет вынуть стрелу до тех пор, пока ему не дадут ответы на вопросы, кто в него стрелял, откуда он родом, как выглядел, каким луком и каким типом стрел пользовался. «Этот человек умрет, Малункьяпутта, – заметил Будда, – так и не узнав этого»³.

Применяя ту же логику к личным психологическим вопросам о природе собственного «я», Будда также отказывается быть связанным. Когда странник по имени Вакчаготта прямо спросил его, существует «я» или нет, Будда мудро промолчал. Позднее он объяснил своему спутнику Ананде (к нему часто обращается Будда в своих высказываниях, зафиксированных в сутрах), что не существует другого способа ответить на вопрос этого человека, не усиливая ошибочное понимание «я»:

«Если бы я, Ананда, услышав вопрос странника Вакчаготты, существует ли «я», ответил да, существует, то это, Ананда, означало бы встать на сторону отшельников и брахманов, сторонников вечности. Если бы я, Ананда, услышав вопрос странника Вакчаготты, существует ли «я», ответил нет, не существует, то это, Ананда, означало бы встать на сторону отшельников и брахманов, сторонников полного исчезновения... Странник Вакчаготта, уже поставленный в тупик, запутался бы еще больше (и подумал бы): “Разве раньше у меня не было собственного “я”? Сейчас его нет”»⁴.

ВЕЛИЧИЕ И ПУСТОТА

Существует нечто поразительно знакомое для западного слушателя в упорном отказе Будды встать на ту или другую сторону гипотетического дуализма: ни существования «я», ни его отсутствия; ни оставаться верным, ни отрицать; ни существования, ни не-существования. Поскольку психологической терминологии, какой мы ее знаем, во времена Будды не существовало – никаких разговоров о нарциссизме, величии, депрессии заброшенности или отражении, – существовала хорошо развитая философская система, которая во многих случаях поддерживала аналогичные психологические концепции. Кажется, Будда понял психологический смысл, заложенный в этих системах; во Второй благородной истине он говорит о стремлении к существованию или не-существованию в их психологических формах, что мы на Западе назвали бы величием или пустотой и что неизбежно ведет к глубокому чувству неудовлетворенности. Как западные психоаналитики признают ложность любой крайности, точно так же и Будда, и выдающиеся буддийские психологи, разделяющие его взгляды, выбирают Средний путь, который не является ни тем, ни другим.

Подобно тому как философы времен Будды подразделяются на сторонников вечности (кто верит в бессмертные небеса, в бога или в реальное «я») и сторонников полного исчезновения (кто верит только в бессмысленность или бесполезность жизни), человеческий ум находит утеше-

ние в попеременном обращении то к одному из этих взглядов, то к другому. Они по существу являются двумя полюсами ложного «я», а именно: величественного «я», развившегося в угоду родительским требованиям и постоянной потребности в восхищении, и пустого «я», одинокого и жалкого, отчужденного и неуверенного, осознающего лишь любовь, которая никогда не будет ему дарована. Величественное «я», хрупкое и зависимое от восхищения других, считает себя всемогущим или независимым и таким образом прячется за настороженность или отчужденность или в случае угрозы цепляется за идеализированную личность, от которой надеется подчерпнуть силу. Пустое «я» в отчаянии цепляется за то, что, по его мнению, может смягчить его пустоту или удаляется в бесплодную пустоту, в которой оно недоступно и которая усиливает его веру в собственную бесполезность. Ни то, ни другое «я» не чувствуют себя полностью удовлетворенными, но до тех пор, пока нами управляют потребности ложного «я», мы не можем найти другой альтернативы.

Если бы Будда ответил, что «я» существует, он укрепил бы чувство величия в задавшем ему вопрос человеке, то есть идеализированное представление о наличии чего-то прочного, неизменного и особенного. Если бы он ответил, что на самом деле «я» не существует, он укрепил бы в задавшем ему вопрос человеку чувство отчуждения и пустоты, приводящую в отчаяние веру в собственную бесполезность. Когда другой его последователь задал ему прямой нарциссический вопрос: «В чем заключается природа «я»?» – Будда ответил, что нет ни существования «я», ни его отсутствия. Будда имел в виду, что сам вопрос был ошибочен, поскольку был задан с позиции, уже предполагавшей существование «я». Как психотерапевт с буддийским восприятием я постоянно держу в уме это учение Будды, как бы трудно его ни было воспринять. Люди всегда обращаются к психотерапевту в поисках «истинного я», требуя от него того же, что требовал Вакчаготта от Будды.

ЗНАЧЕНИЕ БУДДИЗМА ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ

Большую часть путаницы в осознании личности, которая заставляет человека обращаться к психотерапевту или которая возникает как результат терапии, можно понять с этой позиции. Люди часто раскрывают перед психотерапевтом чувство ложности по отношению к себе в ожидании, что оно будет каким-то образом рассеяно. Если психотерапевт и пациент слишком быстро попытаются заполнить пустоту, которую описывает пациент, то очень важная возможность с буддийской точки зрения может быть потеряна. При попытке придать форму «я» (как, по мнению многих людей, находящихся под влиянием западной психотерапии, они должны делать) шанс поработать с буддийской полярностью может быть упущен. Стимулируя раскрытие истинного «я», буддисты осознают эти две крайности и, таким образом, освобождаются от их власти. Это ведущий принцип, которого я придерживаюсь в своей врачебной практике.

Имея дело с пациентом, которого беспокоит постоянное чувство сомнения или неуверенности, я скорее всего буду искать привычки, к которым он обычно прибегает, – к чувству самодостаточности и пустоты, – нежели попытаюсь преждевременно восстановить его личность. Этот подход непосредственно вытекает из Второй благородной истины Будды, потому что проявление ложного «я» можно всегда обнаружить в привычках, с помощью которых человек цепляется за мир существования и не-существования. Путем осознания таких привязанностей можно создать возможность для освобождения. Недавняя моя пациентка, юрист по имени Дороти, тридцати пяти лет, выразила свой вариант подобного случая в весьма наглядном и достаточно характерном сне:

«Я была с чьими-то родителями. Они меня не любили. Я пыталась что-то сказать, но не могла. Я не могла ничего выразить, я не могла найти правильные слова. Я открывала рот, но слова не шли. Я все больше и больше расстраивалась. Я хотела заплакать или закричать, но не смогла, я повернулась и ушла.»

Ложное «я» часто символически выражается как неспособность высказать то, что человек в действительности

сти имеет в виду. Основной задачей Дороти в детстве, как она это помнит, было никогда не проявлять никаких эмоций, никогда не рассказывать родителям о том, что ее беспокоит, из-за их страха перед эмоциональностью. Она должна была быть «совершенной», поэтому она парализовала себя. Боясь стать «слишком эмоциональной», она оставалась без связи с собой, а во взрослом возрасте – и с другими тоже. Подчиняясь желаниям своих родителей, она утратила контакт со своей собственной эмоциональной жизнью, и ее пугало восстановление этого контакта. Измученная чувством нереальности, она была на грани самоубийства. Всем вокруг она казалась самостоятельной и отчужденной, но она ощущала пустоту и отчаяние и открыто заявляла, что не имеет представления, кто она есть. Действительно, это казалось весьма важным элементом ее личности. В своей внешней самостоятельности и отчужденности от любой эмоциональности Дороти представляла собой полюс величия в буддийском спектре, а в своем тайном отчаянии – полюс пустоты.

В работе со сном Дороти стало ясно, что даже с моей помощью она не могла найти слова или эмоции, чтобы выразить их своим родителям: чувства были ей недоступны. Ей были доступны лишь две альтернативы, которые она выработала, чтобы соответствовать требованиям своих родителей: она могла стать безупречным автоматом без каких-либо эмоций или пустой и отчужденной беглянкой от людей. По мере того как ей становились яснее эти альтернативы, Дороти начала разрывать отождествление себя с ними. Это совпадает с учением Будды: страдания ложного «я» возникают из привязанности к двум крайностям – самостоятельности и пустоте. Мы можем освободиться от этих привязанностей только благодаря их осознанию. Фактически представление Дороти о том, кем она является, изменилось, и она начала чувствовать себя более живой.

История Дороти далеко не уникальна. В детстве мы все вынуждены уступать эгоистичным требованиям родителей, которым нужно, чтобы мы *действовали* определенным образом, отвечающим их потребностям. В эти моменты у нас появляется ощущение, что есть нечто неправильное в том, какие мы есть на самом деле, и мы ста-

раемся это компенсировать. Подобно Дороти мы делаем все возможное, чтобы дать нашим родителям то, что они хотят, и приспособляемся к одному из возможных путей (или к обоим) – через компенсирующее самовозвеличивание или компенсирующее самоотрицание. В обоих случаях мы избегаем чувств, на которые наши любимые не обращают внимание, но в процессе удовлетворения их потребностей мы оказываемся отстраненными от самих себя. Как наглядно описала психотерапевт Алиса Миллер в своей работе «Драма одаренного ребенка»:

«Одним из поворотных моментов в терапии является момент, когда пациентка подходит к внезапному эмоциональному озарению, что вся любовь, которой она добивалась такими усилиями и самоотречением, была предназначена не ей, какой она была в действительности, что восхищение ее красотой и успехами было предназначено этой красоте и этим успехам, а не самому ребенку. В процессе терапии этот маленький, одинокий ребенок, который прятался за своими успехами, пробуждается и спрашивает: «Что было бы, если бы я предстала перед вами печальной, убогой, сердитой, разгневанной? Где тогда была бы ваша любовь? А ведь во мне все это есть. Означает ли это, что вы любите не меня реальную, а только ту, которой я притворяюсь? Послушного, надежного, сочувствующего, понимающего и удобного ребенка, который фактически никогда и не был ребенком? Что стало с моим детством? Меня обманом лишили его? Я никогда не смогу в него вернуться. Я никогда не смогу его восполнить. С самого начала я была маленьким взрослым человеком»⁵.

Результатом такой ситуации неизбежно является чувство пустоты или непрочности, паническое чувство неуверенности, которое разбивает и искажает гордый образ, созданный под влиянием родительского восхищения успехами ребенка. Сила буддийской психологии в том, что она напрямую обращается к этому хорошо документированному аспекту современного опыта, но она делает так, не обвиняя исключительно родителей. Оказывается, что, хотя мы на Западе обнаружили тенденцию личности впадать из одной крайности в другую, Будда говорил об этом очень давно.

ОШИБОЧНОЕ ПОНИМАНИЕ «Я»

Психоанализ возлагает всю вину за такой результат на родительские пороки, связывая колебание чувства величия и пустоты с переменным успехом ребенка справляться с меняющимся навязчивым и пренебрежительным поведением родителей. Выражение *патологический нарциссизм* было создано, чтобы отличить ослабляющую пустоту и низкое самоуважение человека, такого как Дороти, от *здорового нарциссизма* человека, менее заметно выведенного из душевного равновесия. Однако для буддийских учителей идея «здорового нарциссизма» выглядит неприемлемой. Любой нарциссизм несет в себе зерно привязанности к двум крайностям, и все из нас в той или иной степени переживаем ее. Это неизбежное последствие перехода от принципа удовольствия к принципу реальности, потому что мы все хотим, чтобы наши желания осуществлялись даже без нашей просьбы, чтобы наши потребности удовлетворялись как по волшебству. Когда этого не происходит, мы расстраиваемся и принимаем эту реальность близко к сердцу, ощущая ее как отторжение или как угрозу для нашей эмоциональной стабильности. Именно в такой ситуации мы отступаем в состоянии отчужденности или пустоты, как защиты от угрозы разочарования.

Будда в своем учении о Второй благородной истине не приписывает жажду существования и не-существования только патологически страдающим людям. Как и жажда чувственных удовольствий, она является универсальным явлением. Будда не возлагает вину за непреодолимую тягу к величию или пустоте на неправильное воспитание ребенка; не существует буддийских рецептов воспитания просветленного ребенка, свободного от нарциссизма. Согласно буддийской психологии, нарциссизм свойствен человеческому состоянию; он – неизбежное, хотя и иллюзорное, следствие процесса взросления. Буддийские психологи считают, что нарциссизм вырабатывается прежде всего самим человеком, хотя они согласны с тем, что он может обостряться при неправильном родительском воспитании. Развивающийся ум имеет тенденцию проецировать ложную связь на себя, быть сильно увлеченным *образом* своего «я», цепляться за свою

личность, идентифицируя себя с чем-то или с ничем, стремиться превратить свое «я» в нечто *другое*, чем оно есть на самом деле. Именно эта жажда уверенности, неправильное понимание своего «я» так смущает ум. Эго как субъект хочет полностью познать себя, но не может и поэтому вынуждено притворяться не только для того, чтобы удовлетворить требования родителей, а также чтобы удовлетворить и себя. В попытке сохранить иллюзию уверенности эго мечется взад и вперед между двумя крайностями – наполненности и пустоты, – надеясь, что та или другая принесет необходимое спасение.

ЯСНЫЙ УМ

Буддийские философы и психологи во все века признавали, насколько трудно помешать уму пытаться найти уверенность либо в величественном образе, либо в пустом. Даже когда очевидные крайности ложного «я» разоблачены, остается тенденция заменять их менее заметными версиями тех же импульсов. Такие концепции, как универсальный ум, абсолютная реальность, истинное «я», космическое сознание или лежащая в основе пустота, существуют в разных буддийских школах философской мысли, но о них забывают, как только обнаруживаются малейшие тенденции к привязанности. Желание понять *суть* своего «я» было так же сильно во времена Будды, как и в наше время. Как отмечал психоаналитик Адам Филипс в своей работе «О поцелуях, щекотке и скуке», чрезвычайно трудно поддерживать чувство *отсутствия* без того, чтобы не превратить это отсутствие в некое *присутствие*. Действительно, самая влиятельная философская школа в буддийской Индии Мадхьямика, которую создал во втором веке нашей эры ученый по имени Нагарджуна и которая существует в тибетском буддизме до сих пор, признает именно эту трудность. Нагарджуна и другие представители школы Мадхьямика считали, что *любое* утверждение о своем «я» неизбежно будет искажено, потому что это в природе концептуального ума – делать реальным то, что стремится быть понятным.

По мере того как буддизм развивался и распространялся, становилось все труднее придерживаться такого строгого взгляда. Идея лежащей в основе всего «Будда-природы», или вселенского бесцветного «ума», который распространяется и объединяет все живые существа, сделала учения Будды более доступными и позволила понятию «я» непрерывно возвращаться в буддийские доктрины. Действительно, сутра *Ланкаватара*, которая приобрела большое значение после ее перевода на китайский язык в 443 году нашей эры, посвящает многие страницы доказательству несостоятельности таких популярных концепций нирваны, как пустота, жизненная сила, дух, роковая сила, первичная субстанция, высшее наслаждение или освобождение. Все эти понятия «понимают нирвану двойственно», гласит сутра. Они только приводят к тому, что «ум начинает размышлять и приходит в замешательство, потому что нирвану нельзя нигде найти»⁷.

ОТКАЗ ОТ ИДЕАЛА ИСТИННОГО «Я»

Психоанализ прошел долгий путь, снимая наслоения ложного «я», открывая сложную динамику, с помощью которой мы строим свою личность, чаще ограничивающую нас, чем толкающую нас вперед. Но психоанализ еще не свободен от тенденций, которые так беспокоили проповедников буддизма много веков назад. Точно так же как понятие вселенского ума продолжает возвращаться в буддизм, понятие лежащего в основе истинного «я» продолжает существовать в теории психодинамики. Истинное «я» трудно найти, но психотерапевты по-прежнему считают себя его хранителями.

Хотя Д. У. Уинникотт ясно заявил, что «в формулировании идеи истинного «я» того, что она служит цели понять ложное «я»⁸, его последователи не были столь строги в своих взглядах. Посмотрите на следующее высказывание психоаналитика новой волны Кристофера Болласа: «Истинное «я» есть то, что может быть спонтанным. Истинное «я» слушает сонату Бетховена, ходит

на прогулку, читает спортивную страницу в газете, играет в баскетбол и мечтает об отпуске»⁹.

С буддийской точки зрения, просветленное существо осознает *отсутствие* «я». Оно существует благодаря этому и может эффективно и спонтанно действовать в мире только благодаря своей способности видеть «я» как уже разрушенное. Возможно, что именно отсутствие цепляния за «я» освобождает поток притворства и позволяет нам чувствовать себя реальными. Это своего рода парадокс, на котором держатся взгляды последователей Уинникотта и учителей традиционного дзен: переживания своей истинной сути, которые так занимают западных психоаналитиков, постигаются самым прямым образом через понимание того, что буддизм называет пустотой «я».

Как показывают отношения с любым учителем буддизма, действия человека, который понял *пустоту*, имеют необыкновенное сходство с тем, что мы на Западе ожидаем от людей с высокоразвитым чувством собственного «я». Такое переживание, учит Будда, проясняет много недоразумений. Знаменитый учитель дзен Хакуин (1685–1768), практиковавший «великое сомнение», описывал свое озарение как внезапное переживание «чего-то похожего на разрушение ледяной оболочки или падения хрустальной башни. Радость была столь велика, – говорил он, – что такого не видели и не слышали сорок лет»¹⁰.

Разрушение ложного «я» происходит благодаря осознанию его проявлений, а не через замену некоей лежащей в основе «более истинной» личности. Способность осознать свой образ без создания нового, говоря языком психологии, является большим освобождением. Это не означает, что мы отказываемся от ежедневного осознания себя уникальными и в какой-то мере бесконечными индивидами, но это значит, что как только мы оказываемся на пороге нарциссической территории, мы можем сразу же распознать это. Далай-лама, даже сегодня воспитанный в традициях сложной логики школы Мадхьямика, сравнивает человека, который понял природу «я», с ощущениями человека, носящего солнцезащитные очки. Само появление искаженного цвета, по его словам,

дает нам знать, что цвет не настоящий. Можно не ограничивать себя нарциссической полярностью величия и пустоты, несмотря на то что это наш привычный образ мышления.

Третья благородная истина Будды выражает то же мнение.

ГЛАВА 4

ОСВОБОЖДЕНИЕ: ТРЕТЬЯ ИСТИНА БУДДЫ

После шести лет борьбы, завершившейся ночью беспрестанного размышления, Будда достиг просветления на рассвете в тот момент, когда на небе появилась первая утренняя звезда. Его Третья благородная истина гласит, что просветление достижимо для тех, кто сможет усовершенствовать в себе определенные качества ума. Достигнув озарения, Будда выразил свое искреннее чувство радости в стихах, которые в классической коллекции буддийских стихов названы «Дхаммапада»:

*Я бродил по кругам бесчисленных рождений,
Искал и не находил строителя этого дома.
Печально каждое следующее рождение.
О, строитель! Теперь ты виден.
Тебе нет нужды вновь строить дом.
Все твои стропила сломаны,
Коньковый брус расколот.
Мой ум достиг абсолютной свободы.
Пришел конец желаньям¹.*

Вся буддийская психология заключена в этом кажущемся простым стихе, и все же послание Будды нелегко понять. Что имел в виду Будда в своем стихе? Что он искал, что он разрушил, что было расколото? Чем можно объяснить такое необычное проявление неприкрытой агрессии в человеке, известном своим самообладанием?

Блуждая по Колесу жизни, проходя через круговорот перерождений или через собственные психологические переживания, Будда искал, но не находил создателя своего тела и ума. Откуда он пришел, спрашивает он, откуда появляется его ощущение «я»? Источник, или строитель, восклицает Будда, есть *страстное желание*, как он

объяснял во Второй благородной истине. «О, строитель [желание], – восклицает он, – ты теперь виден. Ты больше не будешь строить дом». Уже просто увидев свое желание, он как бы лишил его содержания. Здесь опять проявляется главный принцип буддизма о том, что само осознание являются исцеляющим. Осознав свою жажду, говорит нам Будда, он освободился от ее последствий: страдания рождения и смерти.

«Все твои стропила сломаны, – продолжает он, – коньковый брус расколот». Будда восхваляет разрушительные возможности мудрости, по своей силе и точности подобной алмазу. Под стропилами подразумеваются основные силы жадности и ненависти, которые были изображены в центре Колеса жизни в виде змеи и петуха. Эти силы сломлены, заявляет он; они уже не могут больше поддерживать конструкцию, которая на поверку оказалась непрочной. Коньковый брус, который поддерживает или поднимает стропила, расколот. Здесь подразумевается ключевая причина причиняющих страдание эмоций – неведение, изображенное в Колесе жизни в виде черной свиньи в центре мандалы. Неведение значит неправильное понимание: на языке буддизма это означает приписывание чувства цельности людям или предметам, которое не обязательно в них есть.

Из-за нашего страстного желания, говорит Будда, мы хотим, чтобы все было понятно. Мы преуменьшаем, конкретизируем или делаем реальными переживания или чувства, которые по своей природе мимолетны или эфемерны. Делая так, мы характеризуем себя по своему настроению и по своим мыслям. Мы, например, не позволяем себе просто быть счастливыми или печальными; мы должны стать счастливым человеком или печальным человеком. Такова постоянная тенденция несведущего или полного заблуждений ума делать «вещи» из того, что не является вещью. Увидеть страстное желание – значит разрушить эту склонность; становится бессмысленным пытаться увидеть суть там, где ее нет. Материал, из которого мы строим нашу личность, становится бесполезным и пришедшим в негодность, когда коньковый брус неведения расколот. Будда заявил, что его ум внезапно получил «абсолютную свободу», когда он ясно увидел

свои желания, не обусловленные силами жадности, ненависти или неведения и потому свободные.

СУБЛИМАЦИЯ

Представляя свою Третью благородную истину, Будда обещает абсолютную свободу. Конец страдания достигим, утверждает он, не через абсолютную любовь, которая, по мнению многих представителей Запада, может смягчить переживаемое ими чувство неудовлетворенности, не через пробуждение некоего воображаемого совершенства, а через абсолютную свободу просветленного ума. «В чем заключается Благородная истина о прекращении страданий? – спрашивает Будда. – Это полное угасание и прекращение страстного желания, его забвение и отказ от него, освобождение и отрешение от него»².

Здесь Будда предлагает нечто радикальное: возможно изолировать силы желания в собственном уме и стать свободным от них и непривязанным к ним, просто увидев, что представляет собой это желание. На первый взгляд, контраст с западным психоанализом кажется очень сильным. Все же одной из фундаментальных концепций в теории психоанализа является то, что инстинктивные побуждения или силы (эротические, агрессивные или нарциссические силы) являются врожденными, неотъемлемыми и неизбежными. С точки зрения психоанализа мы должны смириться с этим фактом. Наиболее близко психотерапевты подошли к описанному в буддизме психическому преображению в своем обсуждении процесса *сублимации*, когда «энергия детских импульсов, определяемых желанием, не обрывается, а остается готовой к использованию – непригодная для использования цель разных импульсов заменяется одной, более высокой и, возможно, больше не сексуальной»³. Сублимация предлагает возможность побега от невыполнимых потребностей «детских импульсов, определяемых желанием». Побег, описанный Буддой, тот же самый или другой?

Посмотрим, например, описание предполагаемого психического состояния Леонардо да Винчи, данное

Фрейдом. Если бы мы не знали, о ком идет речь, то скорее всего предположили бы, что это последователь восточного мистицизма, а не западный ученый:

«Его эмоции находились под контролем... он не любил и не ненавидел, а задавал себе вопросы о происхождении и значении того, что он должен был любить или ненавидеть. Таким образом, он, на первый взгляд, казался равнодушным к добру и злу, красоте и уродству... На самом деле Леонардо не был лишен страстей... Он просто превратил свои страсти в жажду знаний... Когда в наивысший момент открытия он смог увидеть большую часть всей причинной связи, его переполнили эмоции, и он в экстазе стал восхвалять величие той части творения, которую он изучал, или – говоря языком религии – величие своего Творца»⁴.

Все качества, обычно приписываемые Будде, присутствуют в описании сублимированного состояния да Винчи: контроль над эмоциями, превращение любви и ненависти в интеллектуальный интерес, первичность исследования и даже кульминационная хвала величию Творца. Только у Будды Творец, или строитель, победен, а не превознесен.

Проницательность Будды заключается в том, что невротические аспекты ума – воплощенные в свинье, змее и петухе неведения, ненависти и жадности – не являются обязательными для психики. Они могут быть врожденными или даже инстинктивными, но они не являются собственными природо ума. Они могут быть исключены или, говоря языком психоанализа, сублимированы до прекращения действия. Фактически буддийская психология занимается тем, что демонстрирует, как нарциссические импульсы идентифицировать себя с переживаниями или дистанцироваться от них могут быть превращены в знания об собственной истинной природе. Это есть сублимация, которая проходит не только через психоанализ, но и через методы обучения ума, которым учил Будда.

УЖЕ РАЗРУШЕНО

Эту идею я понял впервые, когда я путешествовал по Азии в 1978 году, направляясь в лесной монастырь Ват-Ба-Понг на северо-востоке Таиланда на границе Таиланда и Лаоса. Меня повез туда мой учитель медитации Джек Корнфилд, который сопровождал группу своих учеников, чтобы познакомиться их с монахом, у которого он сам учился в этом лесном монастыре. Этот монах Ачаан Чаа, называвший себя «простым лесным монахом», управлял лесным монастырем на сотне акров земли, который тоже был простым и старомодным, но имел одно примечательное исключение. В отличие от большинства современных буддийских монастырей в Таиланде, где практика медитаций осуществляется таким образом, как учил ей Будда, почти умерла, в монастыре же Ачаан Чаа практика интенсивных медитаций и неторопливое, сосредоточенное внимание к мирским деталям повседневной жизни является обязательной. У Ачаан Чаа была репутация мастера медитации высшего порядка. Мои собственные первые впечатления от этого спокойного места слишком напоминали о недавно закончившейся вьетнамской войне, сцены которой врезались мне в память за годы внимания к средствам массовой информации. Все это место казалось мне очень хрупким.

В первый день меня разбудили до рассвета, чтобы я сопровождал монахов, отправившихся собирать милостыню в ближайших селениях. Одетые в желтые одежды, с черными чашами для подаяния, они шли гуськом среди зеленых и коричневых рисовых полей; поднимался туман, пели птицы, а женщины и дети опускались на колени, склонив головы, протягивали подношения из риса и фруктов. Дома вдоль дороги были деревянными, часто стоявшими на сваях, с тростниковыми крышами. Несмотря на то что дети бегали взад и вперед и смеялись над странной группой европейцев, сопровождавшей монахов, казалось, что утро замерло в тишине.

После завтрака, состоявшего из собранной пищи, нас проводили к Ачаан Чаа. Сурового вида человек с добрыми глазами, он сидел, терпеливо ожидая, пока мы зададим ему вопрос, который издавна привел нас к нему. Наконец, мы решились: «О чем вы на самом деле говорите?»

Что вы имеете в виду под “искоренением желания”?». Ачаан Чаа опустил глаза и слегка улыбнулся. Он взял стакан с питьевой водой, стоявший слева от него. Протянув его нам, он заговорил на своем родном лаосском языке: «Видите этот сосуд? Для меня этот стакан уже разбит. Я восхищаюсь им, я пью из него. Он прекрасно сохраняет воду, иногда даже отражает солнце красивыми бликами. Если я постучу по нему, он мелодично зазвенит. Но если я поставлю его на полку и ветер дует его или если я случайно столкну его на пол и он разобьется, я скажу: «Конечно». Но когда я пойму, что этот стакан уже разбит, каждое мгновение с ним будет для меня ценным»⁵. Ачаан Чаа говорил, конечно, вовсе не о стакане, не просто о внешнем мире, не о лесном монастыре, не о теле или неизбежности смерти. Он говорил с каждым из нас о нашем собственном «я». Это «я», которое мы считаем таким реальным, говорил он, уже разрушено.

СЖАВШИЙСЯ ОСТАТОК

Психоанализ ясно дает понять, почему представление Ачаан Чаа так трудно принять: мы не хотим видеть стакан уже разбитым. Наша жизненная энергия, или *либидо*, имеет в качестве исходного источника прямую связь младенца и матери, которую психоаналитики называют первичным нарциссизмом. Согласно Фрейдю, эго первоначально включает все, полностью принимая конгломерат матери и ребенка как свое собственное. Только позднее эго отбрасывает от себя внешний мир, низводя себя до состояния «сжавшегося остатка»⁶ от гораздо более распространенного целого, которое когда-то включало в себя. Все же состояние блаженства, которое предшествовало появлению самоосознанного желания, продолжает окрашивать наше восприятие вещей. Его влияние не исчезает.

Первоначальное чувство единения остается в психике как движущая сила, к которой человек стремится во взрослой жизни. Как в любовных отношениях, так и в нашем субъективном ощущении нас самих мы пытаемся возродить или вновь поймать то исходное чувство

совершенства, от которого мы все были столь неумолимо оторваны. По мнению психоаналитиков, первоначальная энергия единения матери и ребенка, основа принципа удовольствия, должна раздваиваться по мере развития ребенка. С одной стороны находится то, что называют либидо эго, где «я» становится вместилищем надежд и грез ребенка. С другой стороны находится то, что называют либидо объекта, где другие люди ощущаются как владеющие ключом к счастью, и за ними следуют в ожидании некоего воссоединения. Разрыв между стремлением субъективного «я» к завершенности и объективным «я» как независимого существа возмещает о начале заблуждения.

Суеверно вторя буддийским философам средневековой Индии, аналитический взгляд утверждает, что сублимация на самом деле побуждает человека примириться с бесконечным поиском совершенства. Мы все одержимы потерянностью совершенства эго, которое содержало всё, и мы мерим себя и наших любимых по этому стандарту. Мы ищем замену во внешних удовольствиях, в еде, удобствах, сексе или успехе и постепенно узнаем благодаря процессу сублимации, что лучшее приближение к этому потерянному чувству достигается через творческий процесс, способный пробудить состояние личности, в котором осознание себя временно отступает. Это состояние, в котором художник, писатель, ученый или музыкант, подобно фрейдовскому да Винчи, растворяется в творчестве.

СОВЕРШЕНСТВО МУДРОСТИ

Используя эти понятия, мы по-новому можем понять буддийскую истину о прекращении страданий. И в буддизме, и в психоанализе говорится о существовании двух основных потоков жизненной энергии: мудрости и сострадания. Они являются двумя качествами просветленного ума, двумя силами, которые культивируются в процессе медитации и которые самопроизвольно высвобождаются при достижении просветления. В мистических тантриче-

ских практиках, сохранившихся в буддийских школах Тибета, два потока первичной психической энергии, которые объединяются на высших ступенях медитации, всегда отождествляются с силами мудрости и сострадания. Психоанализ описывает эти два потока в их зачаточном состоянии как либидо эго и либидо объекта, тогда как буддизм оценивает их в их сублимированном состоянии как мудрость и сострадание. В конце концов мудрость – это искоренение неведения относительно природы «я». Какое самомнение может существовать, когда «я», как в представлении Ачаан Чаа, воспринимается как уже разрушенное? Сострадание, идущее следом, – это желание и гнев, трансформировавшиеся благодаря представлению об отсутствии отдельного объекта, жаждущего магического воссоединения с другим объектом, доставляющим радость или разочарование.

Достижение Буддой нирваны было на самом деле открытием того, что всегда существовало. Будда даже не вступил на какую-то новую территорию – он видел вещи, какими они были. Что было исключено, так это всего лишь *ложное понимание* своей истинной сути. То, что всегда было иллюзорным, таковым и осознается. Ничего не меняется, кроме перспективы наблюдателя. Услышав вопрос «Что ты есть?» от преисполненного благоговения последователя, Будда ответил только: «Я пробужден». Как говорится в основной сутре Махаяны, «Если нас не собьет с толку наша заблуждающаяся личность, то эта земная жизнь будет проявлением самой нирваны»⁷.

ЖЕЛАНИЕ

Ключевые аспекты буддийской психологии – страстное желание, неведение и *анатта* (отсутствие души или отсутствия «я») – все непосредственно связаны с Третьей благородной истиной Будды. Это самые трудные понятия во всем буддизме, потому что они пытаются говорить о сути нашего неправильного понимания себя. В целом буддийские учения утверждают, что мы все обладаем тенденцией верить, что вещи существуют такими,

какими мы хотели бы их видеть без учета реальности, логики или даже нашей собственной сенсорной обратной связи. Что такое страстное желание в конце концов, если не стремление – стремление к удовольствию, вознаграждению, владению, защите или надежности; стремление вернуть младенческое совершенство?

Маленькие дети наиболее наглядно демонстрируют этот примитивный образ мышления. Они воспринимают своих родителей как неуязвимых, как иконы, бессмертные и неменяющиеся; они и отношения своих родителей воспринимают таким же образом. Мы, собственно говоря, помогаем им приспособиться к такому образу мыслей. Нет ничего более травматичного для ребенка, чем преждевременно осознать уязвимость своих родителей. Однако результат такого образа мышления заключается в том, что развивающийся ребенок продолжает приписывать понятие надежности и стабильности как важным для него лицам, так и себе самому. Кажется, что с точки зрения развития этому нет положительной альтернативы, потому что если такое придуманное чувство надежности и стабильности не проявляется, ребенок становится подавленным или как-то иначе эмоционально расстроенным. Однако если это чувство надежности и стабильности *будет* усвоено, оно переживет постоянство мышления на уровне первичного процесса, в котором мы многократно и подсознательно приписываем качества массы *процессам*, которые не являются «вещью в себе»⁸.

Я помню, как, приехав в Нью-Йорк, я гулял по улицам Манхэттена и вдруг осознал, что я гуляю не по твердой земле. Дело в том, что под всеми тротуарами были проложены многочисленные туннели. «Где же почва? – недоумевал я. – Не собирается ли это все рухнуть?» Я испытал подобное разочарование в детстве, когда впервые осознал, что включение термостата в моей комнате не означает, что в комнате сразу станет теплее. В подвале находилось устройство, называемое котлом, которое нужно было сначала включить, чего я тогда не понимал. Я по-своему подсознательно принимал надежность вещей, желая, чтобы они были такими, какими я их себе вообразил.

Фрейд первым открыл главенство желания в нашей подсознательной жизни. Как он показал, наиболее часто такой вид мышления возникает в наших интимных или эротических отношениях. Давно похороненная привызанность к потерянному состоянию совершенства часто внезапно проявляется в наших любовных отношениях, особенно когда нас впервые постигает разочарование. Мы сталкиваемся с этим во время сеансов психотерапии, где подобные разочарования могут быть использованы как уникальная возможность бороться с нашими ожиданиями совершенства. У моего друга по медицинской школе, доктора Дейва, были именно такие переживания, когда он впервые влюбился, и ему потребовалось лечение, чтобы справиться с последствиями. В начале отношений Дейв был полон глубоким чувством восхищения. И он, и его будущая супруга были уверены, что они нашли свою настоящую любовь, и быстро поженились. После нескольких прекрасных лет совместной жизни и сексуальных отношений, приносящих глубокое удовлетворение, они захотели иметь ребенка. Для Дейва его жена была воплощенным совершенством. Он обожал ее, любил быть рядом с ней и особенно ждал сексуальных отношений, во время которых он ощущал себя связанным с тем, что психоаналитики назвали бы его «идеал-я», отражением его собственной памяти о совершенстве. Как выразился один психоаналитик, описывая подобную ситуацию, Дейв ощущал, как «сияние» любви его жены падает на него, впитывает и поглощает его эго⁹, когда они занимаются сексом. Дейв выразался несколько иначе, когда рассказывал мне об этом, но смысл был тот же.

Однако когда его жена забеременела, ее сексуальные желания заметно уменьшились, и Дейв почувствовал опустошенность и гнев. Лишенная совершенства, она стала для него лишь источником расстройств. Когда она не смогла больше представлять идеал для Дейва, она перестала быть ему интересна. Он принял близко к сердцу ее отсутствие интереса к сексу и, лишенный восхитительного состояния единения, которого он жаждал, не смог создать никакого ощущения связи со своей беременной (и страдающей от тошноты) супругой. Задача Дейва на

сеансах психотерапии заключалась в том, чтобы отделить образ совершенства от реальной женщины, на которой он женился. Самым трудным для него оказалось примириться с тем, каким озабоченным и опустошенным он почувствовал себя, когда проявилось «несовершенство» его жены. Он чувствовал, что ее совершенство ему просто необходимо, или его жизнь теряет всякий смысл.

В потребности Дейва не было ничего необычного; что действительно было необычным, так это то, насколько близко он подошел к ее удовлетворению. Страстное желание, которое он осознал, еще много веков назад считалось буддийскими учителями главным в затруднительных положениях человека. Только когда человек признает свой идеал фантазией, это страстное желание может быть ослаблено. Как выразился Сен-цан, великий китайский учитель и третий патриарх дзен, в своих «Стихах о верном уме»: величайшим источником человеческих страстных желаний является переживание несовершенства. Только через осознание совершенства как фантазии можно преодолеть такую ненадежность; только тогда человек сможет жить «без страха перед несовершенством»¹⁰.

Стремление к надежности или совершенству, к возврату в состояние, где нет беспокойства, является одним из самых непреодолимых желаний, которые мы имеем. Именно это желание с буддийской точки зрения побуждает нас смотреть на самих себя и на других как на стабильные, неподвижные и постоянные *объекты*, которыми можно владеть или управлять и которые в какой-то мере содержат часть первоначальной надежности. Если суть нашей личности состоит из этих подсознательных импульсов, определяемых желанием, представьте себе последствия осознания этой так называемой сути. Такая суть может просто испариться.

НЕВЕДЕНИЕ

В психотерапии настоящее удовлетворение первичного нарциссизма откладывается как воспоминание, которое затем становится моделью или схемой, сохраняемой

в виде «идеи», которую ищут в дальнейшей жизни. Воспоминание о таком удовлетворении закрепляется в уме в виде конкретного «образа», с которым человек либо идентифицирует себя, либо старается воссоздать. Такая конкретизация переживания, которую мыслящий ум так успешно проводит, есть то, что буддизм называет неведением. Поскольку его последствия проявляются в наших любовных отношениях, оно также подстерегает нас в нашем неправильном понимании самих себя. Мы ожидаем собственной надежности определенного рода; фактически мы приписываем ее себе, основывая наши ожидания на некоем ощущении «я», которое мы когда-то в младенчестве переживали и которое мы позднее конкретизировали как потерянное совершенство.

Согласно древним сутрам Будды, «я» есть фикция – мираж, тень или сон. На современном языке психодинамики мы назвали бы это фантазией, притворством или желанием. «Ум, – говорил в седьмом веке нашей эры Хуэй-нэн, шестой патриарх дзен, – по сути своей есть воображение». А «поскольку воображение есть то же самое что иллюзия, – сделал он вывод, – то нет ничего, к чему следовало бы привязываться»¹¹. Главная задача медитации заключается в том, чтобы открыть подсознательно желаемые представления о своем «я», основные страстные желания, и представить их как фантазию, разрушая, таким образом, неведение и раскрывая воображаемую природу своего «я». Третья благородная истина утверждает, что такая возможность реальна. Мы должны обратиться к Четвертой благородной истине, чтобы выяснить, как сделать это понимание нашим собственным.

ГЛАВА 5

ПОСТОЯННОЕ ДВИЖЕНИЕ: ЧЕТВЕРТАЯ ИСТИНА БУДДЫ

В буддийской традиции Китая есть знаменитая история, описанная в сутре шестого патриарха, которая иллюстрирует особую важность ясного мышления для тех, кто практикует медитацию. Она имеет то же значение в наши дни, как и тринадцать веков назад, потому что неправильное представление о медитации продолжает вредить практикующим. Представляя Четвертую благородную истину Будды, эта история показывает, насколько важно правильное концептуальное видение, когда человек следует примеру Будды и пытается разобраться в собственной эмоциональной жизни.

ПРАВИЛЬНОЕ ВИДЕНИЕ

Чутко реагирующий на тенденцию человеческой психики подменять истинное понимание неким воображаемым состоянием совершенства, пятый патриарх Хунджен, живший в седьмом веке нашей эры, будучи при смерти, предложил своим ученикам и последователям сочинить стихи, демонстрирующие их понимание учения Будды. Самое удачное стихотворение укажет на его преемника. Самый способный ученик – Шэн-сю, который, как ожидалось, должен был занять место учителя, написал следующее:

*Тело – это дерево Бодхи,
Ум подобен стоящему чистому зеркалу.
Позаботься о том, чтобы вытирать его каждый день,
Не позволяй ни одной песчинке пристать к нему.*

Вполне приемлемый ответ. В стихах Шэн-сю главным достоинством выступает пустой и склонный к размышлению ум, повторяющийся мотив в буддийской литературе. Но чистое зеркало, как истинная суть, слишком легко становится объектом поклонения. Такая точка зрения просто заменяет конкретное «я» более утонченным вариантом, который потом начинают считать даже более реальным, чем оригинал.

Необразованный поваренок Хуэй-нэн понял несовершенство ответа Шэн-сю и предложил следующую альтернативу:

*Бодхи не есть дерево,
Чистое зеркало нигде не стоит.
В сущности, ни одной вещи не существует;
К чему же тогда может пристать пылинки?*¹

Ответ Хуэй-нэна, который согласуется с учениями Нагарджуны и школы Мадхьямика, не включающими в себя ни абсолютизма, ни нигилизма, не попал в ловушку идеализации, которая видна в стихах Шэн-сю. Хуэй-нэн избежал обычного ошибочного понимания освобождения как ума, лишённого своего содержимого, или тела, лишённого собственных эмоций. Ум, или «я», каким мы его представляем, не существуют в том виде, как мы его воображаем, говорил Хуэй-нэн. Если все вещи пусты, то за что мы можем держаться? Если сам ум пуст, то зачем его надо очищать? Если эмоции пусты, зачем их устранять?

Даже в буддийской среде такая точка зрения была вызовом традиционному мнению. Пятый патриарх, например, счёл необходимым похвалить Шэн-сю на людях, но в частной беседе сделал ему замечание. Публично осудив Хуэй-нэна, патриарх тайно назвал его шестым патриархом, а затем посоветовал ему скрыться под покровом темноты. Все же Хуэй-нэн по-своему выразил то, что всегда было одним из основных компонентов учения Будды, известное под названием «*Правильное видение*».

СРЕДИННЫЙ ПУТЬ

Четвертая благородная истина, которую Будда выразил в своем первом учении в Сарнатхе, говорит о пути, ведущем к прекращению дуккхи. Известный как *срединный путь*, он, как говорят, позволяет избежать двух крайностей – потакания себе в чем-либо или подавления своих чувств и эмоций, или говоря современным языком, идеализации и самоограничения. Попробовав и то и другое, Будда понял, что каждое из них подспудно усиливает само понятие «я» или «мое», что прежде всего создает осязаемое чувство страдания. Поиск счастья через чувственные удовольствия он назвал «низким, заурядным, неблагодарным путем обычных людей», а поиск счастья через самоограничение, или аскетизм, он называл «болезненным, недостойным и неблагодарным»². Ослабление границ эго или растворение чувства собственного «я» в приятных или даже восторженных переживаниях не освобождает от страдания и не дает свободы эмоциям. Ни воздействие на тело и подавление «я», ни принуждение эго идти на уступки не избавляют от страдания, так же как и отказ от эмоций.

Верный подход, учит Будда, лежит где-то между этими двумя крайностями. Он требует наличия восьми специфических факторов ума и поведения: понимания, мысли, речи, действия, образа жизни, усилия, осознанности и концентрации. Когда эти факторы определены верно, учит Будда, они формируют путь к прекращению страдания. Все восемь факторов называются *Восьмеричным путем*: поведенческие категории правильной речи, правильного действия и правильного образа жизни составляют этическую основу; медитативные категории правильной концентрации и осознанности являются основой духовной дисциплины, традиционно связанной с формальной практикой медитации; а категории мудрости – правильное понимание и правильная мысль – представляют собой концептуальную основу, которую еще называют правильным видением. Именно этой последней категории часто уделяют мало внимания те, кто хочет встать на путь медитации, и тогда в лучшем случае они дают ответы, как Шэн-сю.

Буддийский подход выработки правильного видения, к которому призывает Будда, заключается в рассмотрении многочисленных проявлений «я». Наше заблуждение относительно природы наших эмоций окрашивает наше понимание таких ключевых слов, как *эго* или «я». Мы не знаем, что делать с нашими эмоциями, и позволяем им определять наше понимание учения Будды. Для того чтобы по-настоящему идти по Восьмеричному пути, мы должны добиться обратного. Вместо того чтобы позволять нашему неправильному представлению о наших чувствах влиять на наше понимание, мы должны позволить нашему пониманию изменить то, как мы ощущаем наши эмоции.

ПРИМИТИВНЫЙ КРИК

Мне как психоаналитику часто приходилось помогать пациенту обнаружить такое тяжелое чувство, как гнев, и потом слышать от него вопрос: «Что мне теперь делать? Следует ли мне пойти домой и выпустить его?» Иногда мы чувствуем, что единственное решение – выдать каждую эмоцию, с которой мы сталкиваемся. Мы чувствуем, как будто мы должны *выразить* ее тому, кому она предназначена, или как бы обманываем себя. Идея простого *познавания* эмоции не приходит нам в голову. Данное представление о том, что эмоции могут осквернить нас, если мы их не выразим, является глубоко укоренившимся и имеет определенный смысл для того пути, по которому часто идет непонимание учения Будды об существовании без эго.

Многие практикующие медитацию, например, озадачены этим учением и ошибочно стремятся избавиться от «эго». Обычное представление об эго, как о том, что формирует сексуальные и агрессивные стремления, привело к тому, что многие американцы приравнивали бескорыстие к своего рода «примитивному крику», в котором люди освобождаются от всякого напряжения мысли, логики или рациональности и могут полностью выразить свои эмоции. Существование без эго здесь часто

путают, по выражению Вильгельма Райха, с властью организма, и эго определяется как нечто, что создает напряжение в теле, скрывает способность к разрядке, приносящей наслаждение, и мешает выражать эмоции. Популярный в 60-е годы, этот взгляд остается глубоко укоренившимся в общественное сознание. В нем путь к просветлению представляется как отказ от достижений цивилизации и возврат к детской прямолинейности. Он также стремится идеализировать регресс, психоз и любое неограниченное выражение эмоций.

Фактически эта точка зрения представляет собой возврат к первичному процессу, из которого, как мы видели, формируется придуманное «я». Отбрасывая духовную деятельность и мыслительные характеристики эго, люди с таким неверным представлением отказываются от способностей эго, необходимых для успешной медитации. Медитация не является средством забыть эго – это метод использования эго, чтобы обнаружить и обуздать его проявления. Развитие способности уделять внимание природе ума позволяет чувствовать свое «я» без искажений в виде идеализации или фантазий желания. Вместо того чтобы стимулировать «я», уверенное в своей собственной надежности и стабильности, буддийский подход представляет изменяющуюся способность интегрировать потенциально дестабилизирующие ощущения непрочности и непостоянства.

Важно выявить особенности, отличающие буддийский взгляд от западного. Мы на Западе часто воображаем, что «я» должно быть подобно боксеру: сильным, мускулистым, уверенным и угрожающим. Буддийский взгляд бросает вызов такой концепции подобно тому, как молодой Али бросил вызов боксерам своего времени. Для Будды правильный взгляд аналогичен стратегии Мохаммеда Али «летать как бабочка и жалить как пчела»: это другой тип силы, но тем не менее это сила. Попытки отвергнуть эго только уменьшает силу эго, которая необходима для успешной практики медитации.

ЕДИНЕНИЕ

Еще одно распространенное ошибочное представление заключается в том, что существование без эго – это некий вид общности или слияния: забвение собственного «я» при одновременной индентификации себя с окружающей средой, состояние транса или самозабвенного единения. Согласно этой точке зрения желание отделяет человека от объекта его страсти; а если человек откажется от своих эмоций, то он сможет достичь максимального удовлетворения. Такой взгляд на существование без эго имеет глубокие корни (именно он повлиял, например, на применение психоделических наркотиков) и является традиционным объяснением психодинамики еще со времен появления определения необъятного чувства, данного Фрейдом. Таким образом, существование без эго идентифицируется с младенческим состоянием до развития эго: ребенок на груди матери сливается с ней в единое и неотделимое целое без всяких беспокоящих его эмоций.

В этом ошибочном представлении заключена попытка заставить исчезнуть любые неприятные эмоции. Мы воображаем, что можем либо заменить их противоположными эмоциями, либо вызвать состояние оцепенения, при котором чувства не нужны. В единении заключено предполагаемое уничтожение эмоций; их можно отбросить, когда человек достигнет состояния общности. Люди, которые борются со своим гневом тем, что стараются всегда быть приятными, прибегают к этому средству, как и те, кто ищет забвения в наркотиках или алкоголе. Одной из самых важных терапевтических задач для лечащихся от наркотической или алкогольной зависимости заключается в том, чтобы помочь им найти способ жить со своими тревогами без потребности заглушить их. Побег от эмоций, которого они ищут, представляет собой пустоту – психологический эквивалент буддийской жажды не-существования.

На самом деле существуют состояния, достигаемые в процессе медитации, которые вызывают чувство гармонии, слияния и исчезновения границ эго, но они не являются состояниями, определяющими понятие существование без эго. К тому же, когда определенные меди-

тационные приемы слияния воедино практикуются с упорством, они неизбежно приводят к умиротворяющему, заманчивому чувству расслабления и покоя, когда действие тревожащих эмоций временно прекращается. Однако буддизм всегда подчеркивает, что такое состояние не является решением проблемы эмоций. Примечательной стратегией буддизма в области внимания является не слияние воедино, а внимательность или чистое внимание, в процессе которого культивируется ежеминутное осознание. Именно эта практика сосредотачивает внимание человека и учит его другому способу переживать свои эмоции.

Толкователи психоанализа и прислушивающиеся к ним наивные люди, практикующие медитацию, получают вдохновение только в практике концентрации, а не в более необходимой практике так называемого Великого сомнения. Они подчеркивают необъятность переживания, а не более пугающее отсутствие врожденной индивидуальности. Врачи, популяризирующие медитацию как метод снятия стресса, также рисуют картину медитации, основанной исключительно на концентрации, и целые поколения людей, впервые практикующие медитацию, стремились растворить свое напряжение – и свой ум – в море блаженства, благодаря которому они станут «единицами» со вселенной, или Пустотой. Все же существование без эго не является возвратом к ощущениям младенчества, переживанию безраздельного блаженства, или слиянию с матерью, даже если многие люди могут стремиться к такому переживанию, когда они начинают медитировать или даже если они действительно находят его. Существование без эго не требует, чтобы люди уничтожили свои эмоции, а только научились их по-новому переживать.

ПОДЧИНЕНИЕ

Иногда нам кажется, что кроме подавления или выражения эмоций есть третья альтернатива: эмоции надо контролировать, управлять ими или сдерживать их. С этой точки зрения эмоции рассматриваются как дикие жи-

вотные, блуждающие в джунглях подсознательного, животные, которых надо опасаться или по возможности приручить. Один мой друг вспоминает, как он учился плавать и боялся прыгать в воду в глубокой части бассейна из опасения, что его утащат на дно силы, скрывающиеся там. Только позднее в жизни он смог понять, что его страх был страхом перед своими собственными сильными эмоциями. Этот страх является источником неправильного понимания существования без его, то есть подчинения эмоций. При такой точке зрения эмоции никогда не будут восприниматься как пустые, какими они по праву являются. Они ощущаются как реальные сущности, над которыми человек может иметь только ограниченный контроль и за которыми нужно неусыпно следить, чтобы предотвратить катастрофу.

Вследствие такого взгляда «я» считают чем-то, что должно подчиняться высшей силе. Это понятие очень быстро приводит в сферу слегка прикрытого мазохизма, поскольку возникает тенденция искать высшее Существо, которому человек должен уступить, подавляя свои собственные эмоции в идеализированном чувстве слияния, когда границы эго временно разрушены. Здесь проблема заключается в том, что реальность другого принимается и даже уважается, тогда как реальность собственного «я» отрицается.

Психоаналитик Анни Райх очень хорошо описывает такое состояние в своей классической работе о самоуважении у женщин. «Женственность, – пишет она, – часто приравнивается к полному уничтожению своего “я”»³. Единственный способ восстановить необходимое самоуважение – это слиться или соединиться с прославленным или идеализированным другим существом, чье величие или силу она сможет затем принять. Нечто подобное кажется единственным выходом для представителей интеллектуальных кругов: потребность видеть кого-нибудь как воплощение идеализированных качеств пробужденного сострадательного ума может быть очень сильна. В этом случае желание (опять) направлено на объект, человека или место, которые бы реально представляли собой искомые качества ума. Люди с таким неправильным пониманием, практикующие медитацию,

подвержены эротически окрашенной привязанности к учителям, гуру или близким людям, на которых направлено их желание получить разрядку, забыв обо всем. Гораздо чаще, однако, они, так же как мазохисты, остаются привязаны к тем, кому они стараются уступить.

ОТРЕШЕНИЕ

Четвертое широко распространенное заблуждение, популярное в так называемой надличностной психологии, заключается в уверенности, что существование без эго – это стадия развития *за пределами* эго, что эго сначала должно существовать, а потом от него отрешаются. Это обратная сторона убеждения, что состояние существования без эго предшествует развитию эго; напротив, это состояние предположительно следует за эго. Стратегия действий, которая лучше всего характеризует это заблуждение, представляет собой отрешение, когда бесполовые эмоции отбрасываются или не признаются, как будто они больше не имеют значения. С ними обращаются так, будто они лишь этап, через который человек должен пройти.

Такой подход предполагает, что эго хотя и является важным с точки зрения развития, но в каком-то смысле через него можно переступить и оставить его позади. Здесь мы сталкиваемся с неудачным смешением терминологии. Однако послушайте высказывание Далай-ламы по этому поводу: «Существование без эго – это не тот случай, когда что-то существовавшее в прошлом становится несуществующим. Напротив, этот тип «я», эго, – это то, что никогда не существовало. Поэтому необходимо определить как несуществующее то, что всегда было несуществующим»⁴. Истинной целью буддийской мудрости является вовсе не эго, а скорее проявления «я» – *репрезентативный* компонент эго, *подлинное* внутреннее ощущение некоего «я».

Смысл заключается в том, что медитирующий не выходит за пределы эго; он осознает, что «я» – эго – лишено реального существования. Это не тот случай, когда

отбрасывается нечто реальное, подлинное – просто происходит осознание того, что эго не имеет никакой реальной основы и так было всегда. Люди, практикующие медитацию, которые не могут понять этот сложный вопрос, часто чувствуют побуждение отказаться от опасных сторон своей личности, которые ассоциируются с нездоровым эго.

Гораздо чаще отказываются от сексуальности, агрессии, критического мышления или даже от активного использования местоимения «я»; главная идея заключается в том, что, отказавшись от этих вещей или дав им уйти, можно добиться состояния существования без эго. Люди, занимающиеся медитацией, начинают считать отдельные стороны своего «я» врагами и затем стараются отдалиться от них. Проблема заключается в том, что те качества, которые считают нездоровыми, в действительности стимулируются попытками отвергнуть их. На сеансах психотерапии часто приходится встречать людей, практикующих медитацию, которые утверждают, что им не нужен секс или что они не испытывают потребность в оргазме и которые отрицают, что разочарование пробуждает в них гнев. Вместо того чтобы осознать эти чувства без какой-либо оценки и осуждения, они так озабочены тем, чтобы позволить *этому* (своим нездоровым чувствам) уйти, что у них никогда не появляется ощущения непрочно-сти собственных чувств. Они остаются связанными с ними из-за своего отказа от них.

Аналогичным образом те, кто неправильно понимает существование без эго, склонны переоценивать идею «пустого ума» свободного от мыслей. В этом случае сама мысль идентифицируется с эго, и такие люди культивируют своего рода интеллектуальную пустоту, в которой отсутствие критической мысли считается основным достижением. Как писал о таком неправильном понимании исследователь буддизма Роберт Турман: «Человек просто опровергает все взгляды, отвергает значимость языка, и считает, что до тех пор, пока он остается лишенным всяких убеждений, не придерживается никаких взглядов, ничего не знает и способен забывать все учения, он твердо стоит на центральном пути, “в тишине мудрецов”»⁵.

В отличие от такого образа мыслей концептуальная мысль не исчезает в результате погружения в медитацию. Теряется только вера в цельность эго. Однако такое понимание дается нелегко. Гораздо заманчивее – и легче – использовать медитацию, чтобы отдалиться от наших заблуждений относительно нас самих, пребывать в безмятежной уравновешенности, которую дает медитация, и думать, что становишься ближе к учению о существовании без эго. Но это вовсе не то, что имел в виду Будда под «Правильным видением».

ПУСТОТА

Чтобы противодействовать таким тенденциям, Нагарджуна, основатель буддийской школы Мадхьямика, представлял теорию Пустоты, или *шуньяты*. Пустота, считал он, не является вещью в себе, а всегда основывается на вере во что-то. Относясь к отсутствию самодостаточности или надежности в человеке, эмоциях или вещах, пустота характеризует отсутствие именно тех качеств самодостаточности и индивидуальной идентичности. Пустота не является вещью в себе, но, подобно отражению в зеркале заднего вида, является средством, позволяющим хорошо видеть дорогу впереди нас.

Человеческий ум, учил Нагарджуна, имеет тенденцию овеществлять либо отрицать, приписывать абсолютный смысл либо не приписывать никакого. Пустота была его способом ничего не делать, откладывая оценку, при этом сохраняя контакт с предметом переживания. Это так же необходимо для управления нашим эмоциональным состоянием, как зеркало заднего вида для движения по шоссе. Когда мы пытаемся ехать без зеркала, мы начинаем нервничать, не зная, безопасно ли двигаться вправо или влево, или нет ли кого-то сзади. Когда мы действуем, учитывая пустоту, учит буддизм, мы защищены от крайностей слева и справа (величия или отчаяния), а когда мы находимся в опасности попасть под влияние наших реакций на вещи, мы можем внезапно поймать самих себя.

По выражению исследователя буддизма Герберта Гюнтера, пустота – это переживание, которое «способствует уничтожению идеи о сохраняющейся индивидуальной природе»⁶, но она не содержит в себе конец. Она особенно полезна в решении сложной проблемы эмоций, потому что правильное понимание пустоты позволяет найти альтернативу двум крайностям: потаканию эмоциям или их подавлению. Поскольку мы практикуем медитацию, мы вынуждены рассматривать эти стратегии и изучать альтернативный подход.

СДЕРЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ

Эмоциональные переживания остаются проблемой для большинства людей. У всех нас вызывает неловкость сила наших чувств, и мы ищем разные пути, чтобы защититься от этой силы. Пустота с точки зрения буддизма является ключом к решению проблемы эмоций. Пустота не пуста; она не означает отсутствие чувства. Пустота – это понимание того, что конкретные явления, к которым мы привыкли, не существуют в том виде, как мы их себе представляем; это переживание, которое покойный тибетский лама Калу Ринпоче назвал «непередаваемым», которое можно сравнить с переживанием «немого, попробовавшего сахар»⁷. В частности, это означает, что эмоции, которые мы считаем реальными и из-за которых переживаем, не существуют в том виде, какими мы их себе представляем. На самом деле они существуют, но мы можем познать их иным путем, а не через выражение или подавление их. Буддийская медитация, связанная с пустотой, не ведет к уходу от ложно понятых эмоций, а является средством *распознавания* ошибочного понимания, которое их окружает, и тем самым изменяет то, как мы их переживаем. Срединный путь Будды имеет особое значение для нашей эмоциональной жизни.

Один из главных уроков Четвертой благородной истины и учения Будды в целом заключается в том, что становится возможным по-новому обращаться со своими чувствами. Будда учит методу *содержания* мыслей, чувств

и ощущений в гармонии медитативного равновесия, так чтобы они были видны в истинном свете. Удаляя отождествление и реакции, которые обычно наслаиваются на эмоции, как мох на камень, метод Будды позволяет понять появление пустоты. Это понимание имеет широкое применение в области психотерапии, потому что оно обещает освобождение даже от обычного страдания. Как ясно выразился третий патриарх дзен, писавший в начале седьмого века нашей эры:

*Когда ум существует не потревоженным на Пути,
ничто в мире не может причинить боль,
а когда вещь больше не причиняет боли,
она перестает существовать в старом виде...*

*Если вы хотите двигаться по Единственному пути,
не испытывайте неприязни даже к миру чувств и идей.
Фактически их полное принятие
идентично истинному Просветлению*⁸.

Именно такому отношению в уме и учит занятие медитацией.

ЧАСТЬ II

МЕДИТАЦИЯ

Тогда Ликчави Вималакирти увидел принца Манджушри и обратился к нему так: «Манджушри! Привет тебе, Манджушри! Добро пожаловать! Вот ты здесь, не приходя сюда. Ты появляешься, но тебя никто не видит. Ты услышан, но тебя никто не слышит».

Манджушри ответил: «Все так и есть, как ты говоришь, брат. Кто приходит, в конечном итоге не уходит. Кто уходит, в конечном итоге не приходит. Почему? Кто приходит, о том не знают. Кто уходит, о том не знают. Кто появляется, тот не виден».

Роберт А. Ф. Турман,
«Священное учение Вималакирти:
Махаяна»

ПЛОТ

В классическом языке буддизма нет точного слова, обозначающего медитацию. Самым близким является *бхавана*, которое переводится примерно как «развитие ума». Отсутствие специального слова, вероятно, не случайно, потому что не медитация сама по себе важна для буддийской психологии. Главным в учении Будды является развитие определенных важных качеств ума, помимо тех, которые мы принимаем как норму. В буддийской литературе, например, есть знаменитая притча, в которой Будда рассказывает о человеке, отправляющемся в путешествие, который смастерил плот из травы, палок, листьев и веток, чтобы переплыть большой водоем, преграждающий ему путь. Достигнув противоположного берега, он понял, что этот плот оказался ему очень полезен, и подумал, не взять ли ему плот с собой на случай, если он опять ему понадобится.

«Как вы думаете, монахи? – спросил Будда. – Поступив так, сделает ли человек с плотом именно то, что следовало сделать?»

«Нет, учитель».

«Как должен поступить этот человек, монахи, чтобы сделать с плотом то, что следовало сделать? В этом случае, монахи, человек, когда он перебрался на другой берег и понял, насколько полезен был для него плот, может подумать: «Допустим я, вытащив плот на сухую почву, или оставив его в воде, должен продолжать свое путешествие?» Монахи, поступив так, человек сделает с плотом то, что следовало сделать. Таким образом, монахи, я учу вас дхамме – через притчу о плоте – для того, чтобы убедительно объяснить, а не для того, чтобы сдерживать. Поняв притчу о плоте, вы, монахи, должны отказаться даже от правильного состояния ума, а уж тем более от ошибочного»¹.

Плот в этой истории символизирует медитацию, позволяющую плыть там, где в противном случае можно утонуть. Река – это самсара, Колесо жизни, Шесть миров существования, ум, тело и эмоции. Согласно этой притче медитация – это метод духовного развития, который позволяет нам плыть по волнам ума. Это метафора, которую время от времени использует Будда, чтобы описать особые качества медитации, делающие ее полезным средством самопознания. В первом тексте Саньюта Никая (Духовные афоризмы), например, Будда ссылается именно на эту функцию медитации:

«Как, учитель, вы пересекли поток [самсары]?»

«Без промедления, друг мой, и без борьбы пересек я поток».

«Но как вы смогли сделать это, учитель?»

«Когда я медлил, друг мой, я тонул, а когда боролся, меня сносило в сторону. Поэтому, друг мой, не с помощью промедления и не с помощью борьбы пересек я поток»².

Не случайно Фрейд, великий исследователь глубин подсознания, завершил свой единственный комментарий к эксперименту с йогой одного своего друга цитатой из поэмы Фридриха Шиллера «Пловец». Он использовал эту поэму, чтобы оправдать поспешное отклонение от того, что его друг описал как изучение «первобытного состояния ума, которое давно было перекрыто». Фрейд, на удивление, не был заинтригован идеей такого изучения. Казалось, что он боялся утонуть в зарождающейся природе первобытного сознания. «Пусть радуется тот, кто дышит здесь в розовом свете», – цитирует Фрейд, отвергая увлечение своего друга тем, что сам охарактеризовал как «ряд скрытых превращений духовной жизни»³. Он не до конца понял, что медитативные переживания не обязательно означают барахтанье в глубине, а, напротив, могут быть плаванием и не требуют задержки дыхания. Фактически самое большое сходство между медитацией и психоанализом заключается в том, что оба рекомендуют срединный путь между промедлением и борьбой как самый полезный духовный подход к собственным переживаниям человека.

Я вспомнил время своего уединения, которое принял несколько лет назад вместе с одним из моих на-

ставников в области медитации Джозефом Голдштейном. После того как мы нарушили молчание и прекратили многонедельные интенсивные занятия, первые слова, которые произнес Джозеф с выражением озадаченного удивления, были: «Ум не имеет гордости». Толкование Джозефом буддийского учения было двойным: в период интенсивных медитаций человек видит в себе самом много такого, что смущает его, но если он смотрит достаточно пристально, он не находит никого (ни одного *мыслящего*), кто был бы всем этим смущен.

На меня всегда производило большое впечатление такое сочетание исследования, терпимости и юмора в людях с большим опытом медитации, которых я встречал. Эти способности появляются не случайно и не возникают из одного только психоанализа.

ГЛАВА 6

ЧИСТОЕ ВНИМАНИЕ

Во время своего первого погружения в медитацию, двухнедельного периода молчаливого внимания к уму и телу, я с удивлением обнаружил, что сижу в зале для трапез, рассматривая каждого из сотни других медитирующих, обращая внимание на то, как каждый из них выглядит во время еды. Инстинктивно я выискивал тех, кто мне нравился, и тех, кто мне не нравился: для каждого у меня было объяснение. Кажущаяся простой задача сосредоточиться на дыхании дала неожиданный результат, показав, какими не поддающимся контролю является на самом деле мое повседневное сознание.

Медитация по-своему безжалостно обнажает суровую реальность нашего ежедневного сознания. Мы постоянно шепчем, бормочем, строим планы или недоумеваем про себя: утешаем себя, ошибочным образом, своими собственными внутренними голосами. Большая часть нашей внутренней жизни характеризуется такого рода первичным, почти инфантильным, процессом мышления: «Я это люблю. Это я не люблю. Она делает мне больно. Как мне это достать? Этого хочу еще, а этого больше не хочу». Такие эмоционально окрашенные мысли являются нашими попытками заставить действовать принцип удовольствия. Большая часть нашего внутреннего диалога, а не «рациональный» вторичный процесс, который обычно ассоциируется с мыслящим умом, является постоянной реакцией на переживание эгоистичного, инфантильного действующего лица. Никто из нас не ушел далеко от семилетнего ребенка, который бдительно следит, не получил ли кто больше, чем он.

Буддийская медитация берет такой неподготовленный повседневный ум в качестве своей естественной исходной точки и требует выработки одного конкретного

состояния духа, относящегося к вниманию, – открытого или чистого внимания. Определяемое как «чистое и прямое осознание того, что действительно происходит с нами и *внутри* нас в последовательные моменты восприятия»¹, чистое внимание берет этот неисследованный ум и раскрывает его возможности, не стараясь что-либо изменить, а рассматривая ум, эмоции и тело такими, как они есть. Фундаментальный догмат буддийской психологии заключается в том, что такое внимание само по себе является исцеляющим: постоянно применяя такую стратегию внимательности можно осознать всю мудрость Будды. Какой бы загадочной ни казалась литература о медитации и какими бы трудными для понимания ни выглядели коаны учителей дзен, есть только одно основополагающее руководство, имеющее огромное значение для буддийской мысли. Общая для всех школ от Шри-Ланки до Тибета, объединяющая тема буддийского подхода звучит так: «Обращай особое внимание, минута за минутой, на то, что ты точно переживаешь именно сейчас, отделяя свою реакцию от чисто сенсорных проявлений». Вот что подразумевается под чистым вниманием: только *голые* факты, *точная* регистрация, предоставление возможности вещам говорить самим за себя, как будто видишь их в первый раз, отделение любых реакций от ключевого события.

СНИЖАЮЩАЯСЯ РЕАКТИВНОСТЬ

Именно такой стратегии по отношению к вниманию придерживаются на протяжении всех занятий медитацией. Она одинакова и вначале, и в кульминационный момент: меняется только объект осознания. Начиная с дыхания, переходя к ощущениям тела, чувствам, мыслям, сознанию и, наконец, к осознанному ощущению «я», медитация требует применения чистого внимания к трудноуловимым явлениям. Достигая кульминации в состоянии *осознания без выбора*, при котором категории «наблюдателя» и «того, за чем наблюдают», больше не действуют, чистое внимание в конце концов устраняет

самосознание и способствует своего рода спонтанности, которая давно привлекает внимание психологически подготовленных обозревателей восточных практик. Именно эту спонтанность западные психологи путают с идеей об истинной суги.

Ключ к преобразовательному потенциалу чистого внимания лежит в обманчиво простом запрете отделять человеческие реакции от самих основных явлений. Оказывается, большую часть времени повседневное сознание находится в состоянии реактивности. Мы принимаем это как само собой разумеющееся, мы не ставим под сомнение свое автоматическое отождествление с реакциями и видим себя через призму часто враждебного и создающего неверие в свои силы внешнего мира или подавляющего и пугающего внутреннего мира. С помощью чистого внимания мы переходим от этого автоматического отождествления с нашим страхом или разочарованием к выгодному положению, из которого страх или разочарования рассматриваются с тем же бесстрастным интересом, как все остальное. Благодаря такому переходу можно достичь огромной свободы. Вместо того чтобы убежать от тяжелых переживаний (или держаться за приятные), тот, кто постоянно пользуется чистым вниманием, становится способным *сдерживать* любую реакцию: находить ей место, но полностью не отождествляться с ней благодаря сопутствующему присутствию неосуждающего осознания.

Один мой пациент стал наглядным примером такой точки зрения. Сид в возрасте шести лет, покинутый на время матерью из-за ее нервного срыва, будучи взрослым, испытывал всепоглощающую любовь к разным женщинам и во всех случаях к тем, с кем имел лишь краткие отношения. Он упорно преследовал их, звонил им по телефону, писал длинные, жалобные письма о том, как его не понимают, мысленно беседовал с ними, пытаясь объяснить свои благие намерения и то, как к нему были несправедливы. Каждое такое наваждение длилось большую часть года, и он отклонял как бесполезные мои объяснения о том, что его чувства к этим женщинам связаны с неисследованными реакциями с той поры, когда его матери не было рядом с ним. Наши сеансы обычно не

продвигались дальше, потому что Сид начинал снова и снова повторять: «Мне больно, мне больно». После многих подобных сеансов я в конце концов начал поощрять Сиду проникнуть глубже в свою боль, почувствовать эту боль и все свои реакции на нее без каких-либо обязательных действий. Немедленного прорыва не последовало, но несколько месяцев спустя Сид пришел на еженедельный сеанс в заметно менее возбужденном состоянии.

«Знаете, что-то из того, о чем вы говорили, действительно помогло, – начал он. – «Просто почувствуйте боль», – говорили вы. Вчера вечером, вместо того чтобы набирать номер Рейчел, я решил попробовать. Даже если это убьет меня, подумал я, буду просто лежать и чувствовать боль. Я так и сделал».

В этот момент Сид молча посмотрел на меня с выражением глубокой боли и триумфа. Он начал использовать чистое внимание, чтобы укротить свое сознание. Не пытаясь больше выразить свою боль через навязчивые звонки женщинам, которые, как он считал, могли снять ее, Сид сумел изменить свое поведение, которое только сохраняло его изоляцию. Поступая так, он начал процесс принятия своих самых тяжелых чувств. Однако парадокс чистого внимания заключается в том, что в этом принятии заключается и освобождение. Ужас или страх перед болью, заставлявший Сиду бежать к этим женщинам за защитой, делал эту боль непреодолимой. Только оставшись непосредственно со своими эмоциями, Сид смог увидеть их такими, какими они были: старые чувства, которые так и не были полностью пережиты, определяли всю его эмоциональную жизнь. Найдя способ быть с этими чувствами без бесконечного реагирования на них, Сид смог ощутить себя кем-то другим, а не просто незаслуженно отвергнутым любовником. Он сделал шаг от эмоциональной реактивности к неосуждающему осознанию не путем отказа, сдерживания или подавления, а роста и гибкости.

Одно знаменитое японское хайку иллюстрирует состояние, которое Сид сумел в себе открыть. Именно его Джозеф Голдштейн уже давно использовал, чтобы описать уникальное состояние чистого внимания:

*Старый пруд.
Прыгнула в воду лягушка.
Всплеск в тишине¹.*

Как многое в японском искусстве, это стихотворение подчеркивает особый буддийский подход к чистому вниманию, направленному на часто незаметные детали повседневной жизни. Есть еще другой уровень, на котором это стихотворение может быть прочитано. Подобно притче о плоте, воды пруда могут символизировать сознание и эмоции. Прыгающая лягушка становится мыслью или чувством, возникающим в сознании или в теле, тогда как «всплеск» олицетворяет отражение этой мысли или чувства, не осложненного силами реактивности. В своей простоте стихотворение заставляет вспомнить о состоянии чистого внимания.

ИСКУССТВО ПСИХОАНАЛИЗА

В практике психоанализа Фрейд рекомендовал очень сходное состояние. Кажется, он случайно наткнулся на него, анализируя свои собственные сны, используя свой прошлый интерес к гипнозу, и упоминал об этом конкретном проявлении внимания в своих работах, когда обсуждал толкование сновидений, свободные ассоциации и «равномерно приостановленное внимание» – состояние внимания, которое он рекомендовал практикующим психоаналитикам³. Нет никаких свидетельств тому, что на него непосредственно повлияла буддийская практика, но сходство его рекомендаций в отношении внимания с буддийскими нельзя отрицать.

Главным достижением Фрейда, о котором он говорит в своих работах снова и снова, было его открытие того, что действительно можно приостановить то, что он называл «критической способностью». Фактически именно эта приостановка критической способности сделала

¹ Мацуо Басё. Пер. В. Марковой.

возможной практику психоанализа. Это мастерство, которого он добился без чьей-либо помощи и которому обучился сам, очевидно, не зная, что оно точно совпадает с состоянием внимания, которого буддийские медитирующие добивались в течение тысячелетия.

Труды Фрейда по этому вопросу обнаруживают первое главное качество чистого внимания – его беспристрастность. Постоянно призывая психоаналитиков «приостановить... вынесение суждения и обратить... беспристрастное внимание на всё, что требует рассмотрения»⁴, Фрейд настаивал, что именно в этом состоянии возможно уникальным образом понять психические явления. Оставаясь заинтересованным психическим содержанием, он, тем не менее, призывал своих последователей использовать равномерно приостановленное внимание, то есть своего рода начало медитации. Его рекомендации имеют точность как у лучших буддийских наставников. В своей характерной работе по этому вопросу Фрейд выступает в своей лучшей форме, напоминая учения дзен:

Правило для врача можно выразить следующим образом: «Он должен избегать всякого влияния сознания на его способность быть внимательным и полностью отдаваться своей «подсознательной памяти». Или, выражаясь практическим языком: «Он должен просто слушать и не беспокоиться о том, запоминает ли он что-либо»⁵.

Такое состояние простого выслушивания, беспристрастности является одновременно совершенно естественным и чрезвычайно трудным. Психотерапевту нелегко отложить в сторону свое желание немедленно вылечить пациента, свои непосредственные выводы о том, что пациент рассказывает, и свое «понимание» причин страданий пациента для того, чтобы иметь возможность услышать от пациента то, что он еще не понял. Еще гораздо труднее перевести такой тип внимания на себя самого, потому что он требует приемов медитации, чтобы отделить себя от своих собственных реакций, перейти от идентичности, основанной на симпатиях антипатиях, к той, что основано на беспристрастном неосуждающем осознании. Чистое внимание требует от

медитирующего не пытаться отгородиться от неприятного, а принимать то, что дано.

ОТКРЫТОСТЬ

Следующее важное качество чистого внимания – открытость – вытекает из способности принимать то, что дано. Требуя от медитирующего смотреть через широкий объектив, а не через узкий, эта открытость формирует внутреннюю духовную среду для изучения персонального и частного. Это открытость матери, которая может, как отмечал Д. У. Уинникотт в своей знаменитой работе «Способность быть в одиночестве», позволить ребенку беспрепятственно играть в своем присутствии⁶. Такой тип открытости, которая не мешает, является качеством, надежно создаваемым медитацией.

Ныне покойный композитор Джон Кейдж, находившийся под сильным влиянием буддийской философии, дал пример такой открытости в своей дискуссии о звуке и музыке:

«Если вы развиваете слух на звуки, которые относятся к музыкальным, то это похоже на развитие «эго». Вы начинаете отказываться от немusикальных звуков и тем самым изолируете себя от значительной доли переживаний... Самое последнее изменение в моем отношении к звуку было связано с громкими звуками, такими как автомобильные гудки или крики «Держи вора!», которые обычно раздражали меня, но теперь я стал их принимать и даже находить в них удовольствие. Я думаю, что такое изменение произошло благодаря утверждению Марселя Дюшампа, сказавшему, что звуки, которые остаются в одном месте и не меняются, могут создать звучащую скульптуру, звуковую скульптуру, которая длится во времени. Разве это не прекрасно?»⁷

Когда мы сможем выработать подобное отношение к автомобильным гудкам внутри нас самих, мы сможем почувствовать значимость буддийского подхода.

Пациент, который недавно консультировался со

мной, столкнулся именно с такой проблемой из-за собственного варианта визгливых звуков, пробуждавших в нем желание закрыться. Пол был единственным ребенком чрезвычайно возбудимой и постоянно жаловавшейся женщины, которую бросил муж, когда Полу было шесть лет. Он провел лучшую часть своих детских лет в родном доме с матерью, спал в ее постели, утешал ее, когда она расстраивалась. У него сохранилось поразительно мало детских воспоминаний, но он помнил, как отец разбил его любимую пластинку, потому что он без конца ее слушал и потихоньку плакал. Став взрослым, Пол большую часть времени был встревожен и подавлен, и жаловался, что не чувствует себя реальным. Он называл себя «клубком нервов»; у него на многое хватало сил, но он не чувствовал воодушевления или уверенности в том, что он делает. Ему с трудом давался рассказ о том, что его тревожило, и на первом моем сеансе ему было очень трудно выяснить причину своего дискомфорта. Он боялся взглянуть на свои тревоги, признался он: они напоминали ему о матери и заставляли ощущать себя таким же встревоженным, какой она ему казалась.

Задача Пола в ходе терапии заключалась в том, чтобы научиться применять чистое внимание к своим собственным тревогам, о которых он так мало знал. Его первой реакцией было испугаться и запретить себе тревожиться. Когда он научился обособлять такую первую реакцию, оставаться со своим страхом, тогда он смог отличить *свои* тревоги от тревог матери, и понять, что его родители были не способны принять или удержать те самые чувства, когда они возникали в нем. И психотерапия, и медитация могли предложить Полу нечто общее: каждая по-своему могла научить его, как оставаться со своими чувствами, не осуждая их, как это делали его родители. Только оказавшись вне этих настоящих чувств, Пол сумел начать приобретать некоторую уверенность в себе как в реальной личности.

Чистое внимание требует *открытости* как к внутренним, так и к сенсорным переживаниям, которые не часто сохраняются после детства. Ребенок, который вынужден, как Пол, своей реакцией отвечать на настроение

родителей, теряет контакт со своими внутренними процессами. Вынужденный реагировать на потребности родителей, такой ребенок теряет способность оставаться открытым к тому, что обязательно кажется менее насущным, даже если это его собственное «я». Таким образом создается ложное «я» и рождается нарциссический характер, который по-настоящему не помнит, что такое чувствовать.

Отделяя реагирующее «я» от основного переживания, практика чистого внимания неизбежно возвращает медитирующего к состоянию безусловной открытости, которая имеет большое сходство с чувством, вызываемым оптимально внимательным родителем. Это происходит путем неумолимого раскрытия реагирующего «я» и возвращения медитирующего, снова и снова, к исходному переживанию. Согласно Уинникотту, только в таком «состоянии, исключая реакцию», может «я» «начать существовать»⁸.

УДИВЛЕНИЕ

Как отмечалось ранее, чистое внимание отличается беспристрастностью, неосуждением и открытостью. В нем так же заключена глубокая заинтересованность, как у ребенка с новой игрушкой. Ключевая фраза из буддийской литературы говорит о том, что оно требует «не привязываться и не осуждать». Такое отношение Кейдж выразил через автомобильные сигналы, Уинникотт описал в своем понятии «достаточно хорошего материнства», а практики медитации должны выработать его по отношению к собственным душевным, эмоциональным и физическим страданиям. Самым наглядным явлением при первом погружении в медитацию (после того как стало ясно, насколько наш ум вышел из-под контроля) является то, как переживание боли уступает место умиротворению, если к нему подходить с упорством и беспристрастностью в течение достаточного времени. Как только реакции на боль – ужас, возмущение, страх, напряжение и так далее – отделены от чистого ощущения, ощущение в какой-то момент перестает вызывать боль.

Психоаналитик Михаэль Айген в своей работе под названием «Камни в потоке» описывает свое первое мистическое переживание именно в таких характерных выражениях:

«Я помню, как однажды, когда мне было 20 лет, я переживал эмоциональные страдания в автобусе. Я погрузился в свою боль и со слепой настойчивостью сосредоточился на ней. Пока я сидел в таком ужасном состоянии, я был удивлен, когда боль стала красной, потом черной (своего рода занавес), потом светлой, как будто в моей душе открылось отверстие и оттуда полился яркий свет. Боль не исчезла, но мое внимание было приковано к свету. Я был поражен, воодушевлен, ошеломлен осознанием более широкого существования. Конечно, я не хотел, чтобы свет исчезал, и я немного боялся, что так и случится, но над всем этим преобладало почтение, уважение: он мог оставаться столько, сколько захочет, и приходит и уходит, когда захочет. Это бы незабываемый момент. Жизнь уже не может стать прежней после таких переживаний»⁹.

Такого рода переживание может возникнуть, как настоящее откровение. Когда мы видим, что боль, от которой мы привычно отшатываемся, может приводить к такой трансформации, это заставляет нас ставить под сомнение одно из наших основных предположений: мы должны отвергать то, что не способствует приятным ощущениям. Вместо этого мы обнаруживаем, что даже боль может быть интересна.

НАШЕ СОБСТВЕННОЕ СОЗНАНИЕ

Другое качество чистого внимания, его безбоязненная природа, вытекает из этого интереса. Психиатр Р. Д. Лейнг на одной из первых конференций по буддизму и психотерапии, которую я посетил, заявил, что мы все боимся трех вещей: других людей, собственного сознания и смерти. Его заявление было особенно убедительным, поскольку было высказано незадолго до его смерти. Если чистое внимание должно приносить какую-то реальную пользу, оно должно быть применено

именно в этих областях. Физическая болезнь обычно дает нам такую возможность.

Когда моему тестю, соблюдающему традиции еврею, не интересующемуся восточной философией, предстояла хирургическая операция, он обратился ко мне за советом, потому что знал о моей работе над уменьшением стрессов. Он хотел знать, как он сможет управлять своими мыслями, идя на операцию, и что он сможет делать, лежа ночью без сна. Я обучил его чистому вниманию к простой еврейской молитве. Постепенно он смог расширить душевное состояние, которое создалось вокруг молитвы, чтобы охватить свои мысли, тревоги и страхи. Даже в отделении интенсивной терапии после операции, когда он не мог отличить день от ночи, не мог двигаться, глотать или говорить, он был способен использовать чистое внимание, чтобы отдохнуть в этот момент, растворив свои страхи в медитативном пространстве своего сознания. Несколько лет спустя после посещения службы в день Йом Кипур¹, он показал мне отрывок в молитвеннике, который напомнил ему о том, что он познал через свое страдание. Стиха более сходного с буддийским он не мог бы найти:

Человек рождается из праха, и его судьба вернуться во прах; рискуя жизнью, он зарабатывает хлеб свой; он сравним с разбитым черепком, высыхающей травой, увядающим цветком, мимолетной тенью, тающим облаком, дующим ветром, клубящейся пылью и неуловимой мыслью.

Безбоязненность чистого внимания необходима также и в области психологии, где практика психотерапии обнаружила, насколько изобретательной и непреклонной может быть защита эго. Даже проходя курс психотерапии, люди боятся раскрывать подробности о себе, о которых они не хотят знать.

Известная актриса по имени Мэдди показала это во время недавних моих сеансов. «Я не хочу быть здесь, – заявила она. – Я не хочу быть вашей пациенткой. Я нахожу

¹ Йом Кипур (в русской традиции принят перевод «Судный день», правильно – «День Прощения») в иудейской традиции – день покаяния, молитв, поста.

это унижительным. Я предпочла бы просто быть вашим другом». Мэдди не хотела говорить на тему, которую она должна была обсудить со мной на сеансах психотерапии, а именно то, как она становилась неприступной со своей близкой подругой. «С вами то же самое, что и с ней, – слишком много работы», – говорила она.

Однако мне удалось заставить Мэдди обратить внимание на ее нежелание быть моей пациенткой. Переведя его из разряда препятствия в порожденное в себе самой чувство, Мэдди начала плакать. При этом она была ужасно смущена и одновременно почувствовала удивительное удовлетворение. Оказалось, что ее побуждение заплакать было тем, чего она всю жизнь боялась. Мысленно она слышала разные слова: плакать значит проявлять слабость, это неприемлемо, нехорошо, унижительно и недозволительно, и любой порыв подойти к своей подруге автоматически пресекался страхом подобного срыва перед ней. Мэдди стала сердитой, раздражительной и колючей; любая попытка выйти из этого состояния пробуждала чувство страха.

Страх – это то, что в психоанализе часто называют сопротивлением. Безбоязненность чистого внимания должна принять этот самый страх как объект: контактируя с ним, пациент сможет потом стать более реальным. В чистом внимании храбрость или бесстрашие, с которыми следует смотреть на любое проявление ненадежности, всегда сочетаются с таким же сильным терпением или терпимостью по отношению к самому этому чувству. Некоторые школы психоанализа допускают ошибку, безжалостно нападая на сопротивление, стремясь освободить сокрытое истинное «я». Такой подход лишен качества терпимости, которое позволяет людям действительно владеть своим сопротивлением, таким образом, пробуждая некое сдержанное уважение к их собственному участию в его формировании.

С буддийской точки зрения в действительности *нет ничего, кроме* сопротивления, что необходимо анализировать; нет никакого истинного «я», которое ждет освобождения. Только через открытие ненадежности можно в какой-то мере достичь свободы. Когда мы сможем признать свой страх как страх и окружить его терпением

Будды, мы сможем найти покой в своем уме и приблизиться к тем, с кем мы хотели бы ощущать близость.

Мое применение чистого внимания в отношении Мэдди проходило с учетом этого. Сначала нужно было изучить ее настороженное и сердитое состояние, а затем ее скрытый страх и печаль. Мэдди *сама была* своим сопротивлением: поскольку она воплощала его через превращение в сердитого, обиженного, испуганного человека, который не хотел быть моим пациентом, она начала плакать и пережила с моей помощью момент реальности, из-за чего ей стало очень стыдно. На каждом уровне правильное понимание чистого внимания позволяло ей, говоря словами Будды, не медлить и не бороться. Когда Мэдди научилась оставаться со своими чувствами в сочетании с храбростью и терпением, которых требует чистое внимание, она стала более скромной и более общительной, более способной на близкие отношения, которых она боялась и жаждала.

ПЕРЕХОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Последним качеством чистого внимания, которое я хочу выделить, является его безличность. Как бездомная собака не имеет хозяина, так и с блуждающими мыслями и чувствами, к которым относятся с чистым вниманием, обращаются, как будто они не имеют владельца. Такой подход способствует появлению новой версии того, что Уинникотт назвал «переходным пространством». Давно признанное, как важная ступень между инфантильной зависимостью и способностью переносить одиночество, переходное пространство было названо «промежуточной областью переживания»¹⁰, которое дает ребенку ощущение комфорта, когда он отделен от родителей.

Переходящий объект – медвежонок, плюшевые звери, одеяло или любимая игрушка – делает возможным движение от чисто субъективного переживания к такому, когда другие люди воспринимаются как истинно «другие». Не являясь ни «я», ни «не-я», переходящий

объект занимает особое промежуточное положение, которое родители инстинктивно уважают. Это плот, на котором ребенок достигает понимания других.

Многие качества переходящего объекта – его способность выдерживать сильную любовь или ненависть, его устойчивость к переменам, если только их производит сам ребенок, его способность давать прибежище и теплоту и возможность его постепенного оставления присутствию также чистому вниманию. Подобно переходящему объекту для ребенка, голое внимание имеет особое значение для медитирующего: оно тоже является промежуточным явлением. Оно отличается от нашего обычного субъективного осознания и в тибетской традиции изображается как «шпионское сознание», ведущее наблюдение из уголков сознания.

В качестве «наблюдателя» чистое внимание напоминает переходящий объект, поскольку, как и детский медвежонок, она не является ни «я», ни «не-я», а заключает в себя и то и другое. Когда, например, медитирующие с чистым вниманием слушают громкий звук, они не отделяют «слушателя» от «звука». Вместо этого здесь существует только момент «слушания», соединение внутреннего и внешнего. В этот момент слушания нет ни внутренней, ни внешней стороны, так же как невозможно сказать, происходит дыхание изнутри или снаружи. Это не единственное сходство. Подобно переходящему объекту, чистое внимание может быть постоянным. Никакое сильное чувство, никакая потребность в интенсивной стимуляции не разрушит его, потому что его подобная зеркалу ясность отражает все, что попадает в его поле. Образ, который иногда используют, чтобы показать это постоянство, это образ реки, устремляющейся под каменный мост. Говорят, что благодаря чистому вниманию медитирующий становится подобен не реке, а мосту, под которым бежит река.

Из этого постоянства вытекает способность задерживать, или удерживать, переживание. Это аналогично тому, как ребенок находит теплоту или утешение в переходящем объекте и учится держаться перед лицом вновь обретенной обособленности. Когда ребенку становится хорошо с такой обособленностью, он постепенно остав-

ляет переходящий объект. Моя восьмилетняя дочь уже больше не носит всюду своего медвежонка, но все же возвращается к нему по ночам. Когда медитирующему становится комфортно с чистым вниманием, оно тоже постепенно забывается, и он может перейти к состоянию осознания без выбора.

Проводя все эти сравнения, нужно помнить, что медитация не является переходящей *в том виде*, в каком существует переходящий объект ребенка, помогающий ему облегчить переход к обособленности. Медитация наберет силу, как только обособленность будет более или менее достигнута. Она является переходящей в нечто новое: в состояние, когда возникает вопрос о реальности обособленного «я» (и «реального объекта»). Не пытайтесь ассоциировать себя с тем, что происходит, не держась за него и не смущаясь этого, медитирующий неумолимо движется от узкой сосредоточенности на содержании собственных переживаний к постоянно расширяющейся сосредоточенности на самом процессе. Мысли и чувства, лишённые связанной с ними гордости или стыдом, постепенно теряют свою силу и уже видятся как «всего лишь» мысли или «всего лишь» чувства.

Переходящий объект, который описал Уинникотт, помогает ребенку справляться с сильными чувствами желания и ненависти, неизбежно встающими перед ним, если ребенок должен смириться с осознанием того, что родитель действительно другой человек, а ребенок, по сути, действительно личность. Переходное пространство медитации, с другой стороны, помогает управлять беспокойными эмоциями обретаемой личности: гордостью, самоуважением, тщеславием, возмущением, чувствами, которые возникают, когда нарушается чья-то территория. Это не означает, что простые ненависть и жадность не проявляются при медитации или что медитирующие не имеют дело с такими примитивными импульсами, как гнев или желание, но переходное пространство медитации предлагает нечто большее. Следуя за развитием личности (какой бы сломленной, ненадежной или пустой она себя ни ощущала) и сочетаясь с имеющимся фактором осознания, медитация предлагает

убежище, где стойкая вера в обособленное «я», которое нужно оберегать и защищать, может быть временно ослаблена. Цель заключается не только в том, чтобы создать надежное место отдыха или ощущение онтологической безопасности, а в том, чтобы поставить под сомнение способ, по которому мы инстинктивно идентифицируем наши эмоциональные реакции.

Здесь существует очевидное противоречие с психотерапией, которое заметили многие психотерапевты, интересующиеся буддизмом. Конечно, с точки зрения психоанализа человек должен научиться видеть то, что отрицается и что является подсознательным, как фактически порожденное личностью. С точки зрения Фрейда непреднамеренные идеи или чувства должны быть превращены в преднамеренные: где было «ид»¹, там должно научиться присутствовать «эго». С точки зрения буддизма сам акт вторичного овладения или контакта со своими собственными непосредственными переживаниями открывает возможность понимания обезличенности этого самого переживания. Это необходимо для реального облегчения. Мысли и эмоции могут иметь владельца, говорит Будда, но до тех пор, пока существует сопровождающее осознание.

СИЛА ОСОЗНАНИЯ

Разрушение идентификации через силу осознания является огромным вкладом медитативного подхода и обладает несомненным терапевтическим эффектом. Медитирующие часто замечают такой эффект весьма необычным образом. Одна моя старая приятельница после многих лет занятий медитацией неожиданно заметила это во время посещения своей семьи. Сначала, когда она приезжала домой на семейный обед, она знала, что будет сидеть за столом с родителями, братьями и сестра-

¹ «Оно» (лат.) – термин психоанализа, обозначающий подсознательные чувства и желания.

ми и испытывать при этом знакомое и очень неприятное ощущение, будто она невидима, не оценена такой, какая она есть. Далее она знала, что окажется в кухне, где будет тайком есть все подряд.

Однако после нескольких лет занятий медитацией та же самая женщина приехала на семейный обед, ощутила те же чувства, возникающие в ней за обеденным столом, но осталась с ними. Она пережила свое возмущенное ожидание внимания со стороны своей семьи, гнев на их «сдержанность», неудовлетворенность собой за неспособность быть «достаточно хорошей», чтобы привлечь их внимание, и ужасную тревогу из-за того, что она сидит здесь и не знает, как изменить ситуацию. Но она не отождествляла себя исключительно с этими чувствами. Она была способна пропустить их через себя, сохраняя самообладание, зная, что ее осознание достаточно сильно, чтобы выдержать эмоциональный переворот. Ей не пришлось непрерывно есть, и она обнаружила, что уже не ждет бесконечно того внимания к себе, которое никогда не последует.

В какой-то момент, вспоминает она, она даже пошутила по поводу еды и засмеялась так громко, что сама удивилась.

Медитация помогла моей приятельнице в двух отношениях. Во-первых, она смогла осознать и выдержать целый каскад волнующих чувств: ожидания, возмущения, разочарования, несостоятельности и гнева, которые раньше заставляли ее непрерывно поглощать пищу. Во-вторых, она смогла освободиться от чувства собственной неполноценности, не заставляя его уйти, а путем осознания того, что она не является лишь набором этих чувств. Более точная буддийская интерпретация такой эволюции говорит о том, что женщина знала, что она *не что иное*, как комплекс этих чувств, но она смогла пережить их *пустоту* вместо того, чтобы оказаться под воздействием присущей им реальности. В любом случае она почувствовала, что может справиться, а не оставаться пленницей своей семейной драмы.

МУДРОЕ ВИДЕНИЕ

Чистое внимание – это метод, который лучше всего определяет буддийский подход к работе с собственным умом и эмоциями. Оно объективное, открытое, неосуждающее, терпеливое, безбоязненное и беспристрастное. При создании духовного пространства, аналогичного, но не идентичного, переходному пространству детства, описанному Уинникоттом, оно способствует превращению душевных потрясений в объект медитации, общеизвестной угрозы в вызов, и, следовательно, обладает большим психотерапевтическим действием. Нет ни одного эмоционального переживания, ни одного духовного явления, ни одного аспекта нашей личности, от которого мы отказываемся или отстраняемся, на которые нельзя было бы воздействовать, пользуясь стратегией чистого внимания.

В традиционных описаниях процесса медитации начальная практика всегда предполагает примирение с нежелательными, неисследованными и вызывающими беспокойство аспектами нашей личности. Хотя мы пробуем множество предположительно лечебных действий, говорят древние буддийские тексты по психологии, есть только один метод успешной работы с таким материалом – *мудрое видение*. Как сказал Судзуки Роши, первый учитель дзен в Центре дзен-буддизма Сан-Франциско, в своей беседе под названием «Сорняки ума»:

«Мы говорим: «Вырывая сорняки, мы даем растению пищу». Мы вырываем сорняки и закапываем их рядом с растением, чтобы дать ему пищу. Таким образом, даже если вы сталкиваетесь с трудностями в своей практике, даже если во время медитации вы ощущаете какие-то волны, эти волны сами помогут вам. Вы не должны беспокоиться за свой ум. Вы скорее должны быть благодарны сорнякам, потому что в конечном итоге они обогащают вашу практику. Если у вас будет ощущение того, как сорняки в вашем уме превращаются в духовную пищу, ваша практика станет поразительно успешной. Вы почувствуете этот прогресс. Вы ощутите, как они превращаются в пищу для вашей личности... Именно так мы практикуем дзен»¹¹.

В этом заключается перспектива чистого внимания и великое открытие Будды. Значение этого открытия для психотерапии невозможно переоценить, поскольку каждый давно занимающийся психотерапией может подтвердить, что анализ легко может дать понимание без облегчения. Медитация предлагает метод преобразования душевной боли, принося это самое облегчение, которое иным способом не достигается. В этом заключается ее необычная привлекательность для тех, кто знаком с психотерапией. Медитация предлагает метод работы с эмоциональным материалом, наличие которого предполагается в психотерапии, но который редко становится действенным. Будда умел заставить этот метод действовать.

ГЛАВА 7

ПСИХОДИНАМИКА МЕДИТАЦИИ

Каким бы ни было их сходство, медитация и психотерапия – не синонимы. Одни и те же люди, имеющие дело с каждым из этих занятий, испытают совершенно разные ощущения. Психотерапия, как правило, ведет к переживаниям, которые восстанавливают более ранние и относящиеся к развитию эмоциональные отношения, так что история данного человека фактически может быть *воссоздана*. Буддийская медитация имеет тенденцию усиливать определенные функции эго, так что ощущение «я» тотчас же усиливается и *разрушается*. Психотерапия часто включает создание повествования, чтобы объяснить историю человека, тогда как медитация представляет собой процесс, в котором самые основные метафоры, которые мы используем, чтобы понять себя, ставятся под сомнение. Самые волнующие эмоциональные переживания в терапии – это процесс переноса, в котором обнаруживается, как более ранние отношения по-прежнему формируют и определяют сегодняшние взаимосвязи, что наглядно демонстрируется на отношениях с психотерапевтом. Самые волнующие переживания в медитации – это те, которые позволяют медитирующему встать лицом к лицу с разными дорогами ему образами своего «я» только для того, чтобы показать, насколько несостоятельны они.

Большая часть того, что происходит во время медитации, обладает терапевтическим действием, потому что в ней преследуются обычные цели психотерапии – объединение, стабильность и самосознание. Однако в поле действия буддийской медитации есть нечто, что лежит за пределами психотерапии, что уходит к дальним горизонтам понимания себя, которого невозможно достичь с помощью одной психотерапии. В то время как психо-

анализ берет взаимоотношения с психотерапевтом и развивает их благодаря силе аналитических способностей терапевта, медитация берет истинные качества ума и развивает их внутренне так, что увеличивается способность человека к наблюдению. С помощью этих возросших созерцательных способностей медитирующий может обнаружить и удержать то, что точнее всего можно назвать структурными элементами личных переживаний, основными желаниями, которые образуют ощущение собственного «я». В этом процессе глубоко укоренившееся ощущение «я» полностью и бесповоротно трансформируется.

Различие между этими двумя методами можно лучше всего показать на следующих примерах. Джина, образованная женщина и опытный практик медитации, у которой было ужасное детство, пришла ко мне за помощью по поводу того, что она называла «проблемой взаимоотношений». После года терапевтических сеансов, на которых она свободно говорила на разные духовные и психологические темы, стало ясно, что Джина в некоем роде избегает меня. В то же время она стала говорить о чувстве разочарования в лечении, о том, что она не получает от него того, что ей хотелось бы получить, хотя она и не уверена, что именно это должно быть. Вскоре после этого произошло совершенно неожиданное событие. Когда я занимался своим ощущением, что меня избегают, и ее сомнениями относительно лечения, у Джинны появилось внезапное чувство, что она должна активно держать меня на расстоянии. «Если я привяжусь к вам, вы уйдете», – внезапно выпалила она, отождествляя меня с очень важным для нее человеком из прошлого, который именно так и поступил. Осознав это, мы начали работать над тем, *каким образом* Джине удавалось воздерживаться от привязанности к другому человеку, используя в качестве лаборатории для рассмотрения всех деталей зачастую ненадежный материал переноса аффекта с одного объекта на другой. В этом проявляется то, что психотерапия делает лучше всего: Джина получает возможность увидеть, как она подсознательно воспроизводит поведение, которое когда-то было адаптационным, а сейчас просто повторяется; при этом, чтобы

показать ее неосознанное подавление себя, используются отношения с психотерапевтом.

С другой стороны, медитация, особенно в ее более развитых формах, часто менее специфична в своих целях. Когда человек начинает заниматься медитацией, обычно преобладают психологические аспекты. Но по мере развития практики концентрации, осознанности и аналитического взгляда психодинамика меняется и эмоциональные проблемы детства часто отступают на второй план, когда фокус переносится на рассмотрение того, *как* человек ощущает себя. Иногда, чтобы решать специфическую проблему, медитирующему необходимо вернуться на психологический уровень. У Джинны был большой опыт практики медитации. Например, она сумела обнаружить много горя, боли и потерь и пережила счастливое и успокаивающее состояние, которое вселило в нее уверенность в отношении жизнеспособности ее личности. Однако в ее медитативной работе ей не приходилось сталкиваться лицом к лицу с собственным уклонением от чувства привязанности. Глубокая медитация занимается более общими вопросами по сравнению с психотерапией: она меньше связана с индивидуальными деталями истории человека, а больше с фундаментальными категориями личности. Фокус смещается с того, *что* повторяется, на то, *кто* нуждается в повторении.

УЖАС И ВОСТОРГ

Одним из лучших описаний психологического опыта, который приходит с глубокой медитацией, является *Висуддхи Мага* (Путь к очищению), руководство по медитации четвертого века, составленное на острове Шри-Ланка индийским буддистом по имени Буддхагхоши. В *Висуддхи Мага* он описал ранние буддийские представления о том, что может быть достигнуто в области психологии через формирование определенных важных факторов ума, которые развиваются в процессе практики медитации. С точки зрения анализа медитирующего ума это руководство не имеет себе равных. Благодаря по-

стоянному развитию концентрации (способности сосредоточить ум на единственном объекте осознания) и внимательности (способности переводить внимание на последовательность объектов осознания) медитирующий в конечном итоге достигает состояний, которые описываются по-разному: ужас или восторг. В психотерапии эти состояния не часто раскрываются: они могут появиться на миг или остаться в воспоминании, но не проявляются так неумолимо, как в процессе медитации. Их появление основывается на развитии определенных функций эго за пределами нормального действующего диапазона повседневной жизни.

Послушаем классическое описание одного из этих состояний. Переживания восторга, например, характеризуются разной степенью восхищения или счастья, которое, как говорят, имеет пять уровней:

«Мелкое счастье только способно вызвать мурашки по всему телу. Мгновенное счастье в какой-то момент подобно вспышке молнии. Обильное счастье охватывает тело снова и снова, как волна, набегаящая на берег. Возвышающее счастье может быть таким сильным, что поднимает тело и составляет его парить в воздухе. Но когда возникает всеобъемлющее (восторженное) счастье, все тело переполняется им, как наполненный пузырь, как пещера в скале, затопленная огромным наводнением»¹.

Переживания ужаса, напротив, показывают, насколько на самом деле ненадежно ощущение собственного «я» и какой беспочвенной может быть основа нарциссических желаний. Они воздействуют на нас, будто вытаскивают ковер у нас из-под ног, разрушают опору, на которой мы построили наше видение самих себя. Эти переживания совершенно иной силы, чем переживания восторга, что можно увидеть из следующего описания из того же текста:

«Когда он таким образом повторяет, развивает и культивирует созерцание распада... тогда перед ним появляются видения великого ужаса в виде львов, тигров, леопардов, медведей, гиен, привидений, великанов, свирепых быков, злобных собак,

бешеных диких слонов, отвратительных ядовитых змей, раскаты грома, кладбищ, полей сражения, горящих угольных шахт, и все это представляется робкому человеку, который хочет спокойно жить. Когда он видит, как прошлые образования исчезли, как исчезают нынешние и как таким же образом исчезнут те, что появятся в будущем, тогда на этой стадии в нем возникает то, что называется знанием появления ужаса»².

Представители западных стран часто не понимают, что переживания, подобные этим, требуют «эго», которое с точки зрения психоанализа способно удерживать и интегрировать то, что обычно является чрезвычайно дестабилизирующим. Предполагается, что человек должен переживать ужас без страха и восторг без привязанности. Действие медитации – это, с одной стороны, работа по развитию эго, достаточно гибкого, ясного и уравновешенного, позволяющего испытать такие переживания.

С другой стороны, действие медитации заключается в том, чтобы преодолеть привязанности, которые делают невозможным достижение подобного эго. Такие привязанности неизбежно оказываются нарциссическими. По мере углубления медитации более жесткие аспекты личности, воплощенные в эмоциональном перевороте или болтающем уме, становятся спокойнее, но вместо них становятся видимыми более скрытые привязанности или отождествления. В этом смысле медитация похожа на лабиринт, в котором с каждым новым открытием и каждым новым восприятием своего «я» открывается еще одна возможность для привязанности и освобождения. Медитирующий должен противостоять своему собственному самолюбию или гордости, собственной инстинктивной жажде уверенности, своей способности использовать медитативный процесс для нарциссических целей. Медитация является средством неустанного выявления этого нарциссизма, высвечивания каждого преобразования личных переживаний, с тем чтобы ни один аспект не оставался доступным для укрепления нарциссизма.

На каждом этапе медитирующие стремятся использовать свои переживания и способность проникновения в сущность таким образом, чтобы усилить ощущение своей особенности, и путь медитации на самом деле со-

стоит из непрерывного раскрытия и устранения таких импульсов, поощряя медитирующего всегда смотреть, *где* они лучше всего обнаруживаются. Когда я во время медитации впервые пережил обильное счастье, я был в экстазе. Я считал, что произошло что-то очень впечатляющее. Реальная возможность этого переживания, однако, выразилась для меня в том, что я увидел свою убежденность в своей особенности, пережил ее как исчезающее чувство. Поскольку этот процесс повторяется, привычный ход мыслей, что мы думаем о себе и как чувствуем, меняется: метафоры, которые мы подсознательно используем, чтобы понять себя, подвергаются сомнению.

НАЧАЛО МЕДИТАЦИИ: РАЗДЕЛЕНИЕ ЭГО

Поскольку подготовительные приемы медитации во многом теснее связаны с психотерапией, чем другие приемы на пути медитации, они часто бывают самыми трудными для успешного освоения начинающими учениками. Сходство может быть одновременно подавляющим и соблазнительным, и случается, что «психологически настроенный» медитирующий прилагает большие усилия, пытаясь «заниматься терапией» в процессе медитации. Поскольку и медитация, и психотерапия требуют терапевтического разделения эго, часто возникает путаница, *какой* процесс протекает на самом деле. Наблюдательное эго, оказавшись в состоянии чистого внимания или свободной ассоциации, в конце концов укрепляется в занятиях медитацией.

Один психоаналитик, которого я знаю, описывал свое первое погружение в медитацию после пяти лет занятий психоанализом. В этот момент он почувствовал, что впервые понял, *что* значит создавать свободные ассоциации. Он обнаружил, что процесс многократного применения чистого внимания укрепляет наблюдательное эго настолько, что свободная ассоциация становится реально возможной. Это открытие часто настолько вознаграждает человека, что на пути медитации он не выносит чистое внимание *за пределы* свободной ассоциации. Но медитация неизменно требует нечто большего,

чем цепи духовных и эмоциональных ассоциаций, какими бы привлекательным или тревожащими они ни были и какими бы важными для последующей психотерапии ни казались.

Когда психологи Даниэль Браун и Джек Энглер изучали опытных медитирующих, они, к своему удивлению, обнаружили, что медитирующие испытывали тревогу, как все остальные. Среди их субъектов не наблюдалось уменьшения внутренних конфликтов, а лишь «заметная незащищенность в переживании таких конфликтов»³. Значение этих открытий очень велико, потому что Браун и Энглер установили, что медитация сама по себе не слишком эффективна в решении эмоциональных проблем человека. Она может подготовить, так сказать, почву, сделав человека более восприимчивым и менее настороженным, но без вмешательства психотерапевта есть реальная опасность полной беспомощности. Здесь мы сталкиваемся с нашей первой загадкой: медитация, кажется, способна дать эго силу, необходимую для успешной психотерапии, но сама не может провести психотерапевтическое лечение. Как говорится в части III данной работы, медитация может также спасти психотерапию, давая ей средство, названное психоаналитиками «преодоление», но это может произойти только после того, как лечение начато.

ПРЕБЫВАНИЕ В БОЛИ

Чаще всего начальный опыт медитации, под которым я имею в виду первое применение интенсивной практики, приносит то, что можно описать, как некое примитивное желание. В основе своей это желание завершенности, хотя индивидуальное содержание будет, конечно, изменяться в зависимости от истории конкретного человека. Моя пациентка Джина, о которой я рассказывал в начале этой главы, ощущала это желание первоначально как жажду личных отношений, приносящих удовлетворение. Именно такое желание требует внимания психотерапевта, поскольку любая попытка медитирующего

решить проблему с помощью фантазии, катарсиса или размышления только продлевает упомянутое выше состояние полной беспомощности. Джине потребовалось несколько месяцев борьбы с этим желанием, прежде чем она решилась обратиться за терапевтической помощью; другим требуется на это еще больше времени.

С буддийской точки зрения это желание важно из-за того, насколько медитирующий может ассоциироваться с этим состоянием. «Кто есть это «я», которое испытывает желание?» – постоянно задает вопрос буддийский учитель. Проблема многих западных медитирующих заключается в том, что такой подход к проблеме кажется им сначала слишком безличным. Душевная боль, открывающаяся на этой стадии и воплощающаяся в сильном желании, часто бывает такой важной и такой глубоко личной, что медитирующие никак не могут избавиться от ожидания, что сама медитация может их исцелить. Будет лучше, если на этой стадии они обратятся за терапевтической помощью, вместо того чтобы пребывать в преисподней своего воображения, тайно стараясь пробиться через боль с помощью приемов медитации, хотя на самом деле они просто пребывают в состоянии своих собственных желаний.

Будда открыто говорил об этой тенденции в своем учении о Среднем пути, в котором он предостерегал от поисков счастья через умерщвление плоти. Такие аскетические практики, предупреждал он, приводят к обратным результатам. Многие представители Запада, изучающие медитацию, в своих попытках охватить все приемы замыкаются в современном варианте того, от чего предостерегал Будда, отказывая себе в необходимом внимании психотерапевта и считая, что они могут «сделать это сами» через медитацию. Избегая психотерапии, они тем не менее тайком используют медитацию для целей психотерапии. Как сказал Будда об аскетических практиках своего времени, они подобны слепцу, ведущему другого слепца.

В случае с Джиной медитация помогла ей понять необходимость психотерапии. Она выяснила это, научилась, как держать на расстоянии свое чувство привязанности, и не увязла в схватке со своим чувством бесполезности в процессе медитации. Для других такой

переход не прошел бесследно: они увлеклись своим внимательным «я», возможности которого повысила начальная медитация, и использовали эти возможности для самонаблюдения, как способ избежать личной ответственности. Они наблюдали свою собственную боль, а не свой вклад в ее формирование.

ОТКРЫТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ МЕТАФОРЫ

Когда мы впервые начинаем заниматься медитацией, лежащие в ее основе действующие предпосылки о природе нашего собственного «я» почти всегда включают пространственную метафору. Это также относится к большинству начальных приемов психотерапии. Мы все склонны думать о себе, как это делал Фрейд, пространственными категориями: некая реальность с границами, слоями и сердцевиной, подобная луковице, или зданию, или археологическому раскопу. «Ум – это место, где все происходит, – сказал по поводу этой точки зрения психоаналитик Стивен А. Митчелл. – Личность – это нечто, находящееся в этом месте и состоящее из составных частей или структур»⁴. Одно из последствий такого подхода заключается в том, что он питает стремление вести поиски «сердцевины» или истинного «я» в «центре» нашей сущности. Еще одно последствие можно найти в стремлении к «целостности», которое так характерно для всех, кто начинает заниматься как психотерапией, так и медитацией. Только когда «я» постигается через пространственные категории, это стремление к целостности кажется таким непреодолимым.

В начальных практиках медитации пространственные метафоры преобладают. Это разделяется, когда внимательное «я» практикует осознание «объектов» разума и тела. Разум часто воспринимается как огромное пространство, в котором расцветают разные части личности, подобное пещере, в которую надо проникнуть, или растению, до корней которого надо добраться. Начинаящие медитирующие часто сталкиваются с чувством незавершенности или пустоты, сопровождающимся жадной за-

вершенности или целостности. Как правило, это служит признаком, с точки зрения психодинамики, какого-то отчужденного или не востребованного аспекта собственного «я», которое должно быть объединено в единое целое посредством терапии. Здесь так же первичная действующая метафора остается пространственной, которая несет в себе скрытую веру в «вещность» своего «я», в возможность найти сердцевину, корень, центр или собственное «истинное» «я». Медитация принимает эту пространственную метафору за исходную точку и потом начинает играть с ней, сначала мягко, как кошка с клубком веревки, но в конечном итоге разрушает ее с сосредоточенной настойчивостью «медитативного ума», по определению психолога и писателя Даниеля Гоулмана⁵. Фактически отличительной характеристикой буддийской медитации является то, что она стремится раз и навсегда искоренить представление о «я» как о сущности. Разными путями три основные стратегии медитации – концентрация, внимательность и проникновение в сущность – ведут к этой цели.

ПРАВИЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ МЕТАФОРЫ

В своем Восьмеричном пути Будда особо говорил о совершенствовании двух особых типов внимания: концентрации и внимательности. Они не одинаковы. Традиционно, сначала обучаются концентрации. Путем постоянного возвращения внимания к центральному объекту осознания – слову, звуку, ощущению, визуальному образу или идее – в уме или теле формируется чувство спокойствия. Суетливый, непоследовательный ум успокаивается, и начинает возникать переживание восторга. Однако в традиционной буддийской психологии эти переживания рассматриваются прежде всего как сопутствующие практике концентрации. От них постоянно предостерегают в виду их вводящей в заблуждение силы, и тем не менее развитие концентрации поощряется и осуществляется. Почему?

Ответ заключается в способности приемов концент-

рации изменять пространственные метафоры ощущения собственного «я». Нет ничего, что характеризовало бы развитое состояние целенаправленности в такой мере, как разрушение границ эго и ощущение слияния, соединения и тождества с вселенной. Отсюда определение этих переживаний как «необъятных». С точки зрения психодинамики они представляют собой вид *идеальных* переживаний, но они решительно не относятся к той роли, которую предполагали для них теоретики буддизма. Напротив, приемы концентрации начинают разрушать концепцию «я» как сущности, которой мы все придерживаемся.

Например, когда мой учитель Джек Корнфилд был в начале своего монашеского пути, его переживания почти полностью определялись пространственной метафорой. Переполненный сексуальными фантазиями, Джек научился применять к ним чистое внимание и обнаружил не только то, что он был полон желания, но также и то, что «глубокий колодец одиночества» появлялся, как только такие фантазии возникали. Когда он все больше размышлял об одиночестве, он начал переживать его, как «центральную дыру» желания, голода и чувства собственной неполноценности, которые он боялся в полном объеме пережить. Оставаясь с этими чувствами, вместо того чтобы закрыться от них, он обнаружил, что эта центральная дыра может расширяться и сжиматься, в конечном итоге превращаясь в огромное пространство яркого света, которое становится метафорой для личности, не ограниченной стыдом и ненадежностью⁶.

Пространственная метафора проходит постоянной нитью через рассказ Джека. Сначала, обеспокоенный навязчивыми мыслями, от которых он хотел отказаться, он обнаружил потом, что они связаны с «глубоким колодецем» одиночества. Так Джек представлял себе пустоту или страстное желание, характеризующие первый опыт медитации и часто усиливающие укоренившиеся понятия о «я» как о *вещи*, которую необходимо сделать цельной. Более пристально рассматривая «центр», Джек снимал один за другим «слои», чтобы обнаружить «центральную дыру», которая затем получала возможность превратить-

ся в «открытое пространство», освободив его от привязанности к «сжатому» взгляду на самого себя.

В этом описании нет ничего уникального: это весьма точное определение того, что дают приемы концентрации. Они берут пространственное представление о «я» как о пустом, незаполненном, неполном или закрытом и расширяют его до бесконечности, позволяя медитирующему отдохнуть в чистом и открытом пространстве. При более продвинутых состояниях концентрации тело действительно исчезает: физических ощущений не существует, остается только смутное ощущение радости, блаженства и открытого пространства. В еще более продвинутых состояниях исчезают даже смутные ощущения радости и блаженства, оставляя только ощущения пространства. Но это ни в коей мере не является конечным пунктом буддийской медитации. Такая практика определенно ослабляет пространственную категорию «я», и области страха, как в случае с недостойностью Джека, усиливающие пространственную метафору «я», могут разжаться и расшириться. При этом остается привлекательное ощущение «я» как некоего огромного пространства, связанного с универсальным или основным умом, который пронизывает все вещи. Пространственная метафора в конечном итоге сохраняется, и медитирующий оказывается подвержен своего рода величию, от которого предостерегал Будда в своей Второй благородной истине. Задача медитирующего по развитию правильной концентрации заключается в том, чтобы увидеть ограниченность даже этого расширенного взгляда на свое «я», распознать попытку спрятаться в недоступном или огромном открытом пространстве и отвернуться от страдания, которое предполагает привязанность к подобным состояниям.

С точки зрения буддийской практики необходимость развития концентрации заключается в том, чтобы успокоить ум настолько, чтобы обеспечить исследование природы «я». Разные состояния «я», обнаруженные на этом пути, дают возможность изучить влияние, которое такие идеализированные переживания могут иметь на нас. Однако подобно тому, как жаждущий сексуальной активности человек обнаруживает, что она не может

дать ему бесконечное счастье, медитирующий, который жаждет целостности, обнаруживает, что достижение ее не дает освобождения.

ПРАВИЛЬНАЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ: ИССЛЕДОВАНИЕ ВРЕМЕННОЙ МЕТАФОРЫ

Одной из отличительных черт учения Будды является его постоянное предупреждение о важности внимательности. Хорошо зная, как он, все приемы концентрации и целенаправленности и переживания восторга, которые вытекают из этих приемов, Будда ясно дал понять, что эти приемы недостаточны для достижения его цели. Он учил, что человек не должен убежать в сосредоточенное поглощение спокойного ума, а скорее размышлять о так называемых «Четырех основах внимательности», а именно: о теле, чувствах, уме и мыслях, и эмоциях, которые он называл «ментальными объектами» или «ментальными факторами». Подобно чистому вниманию, внимательность означает четкое осознание того, что происходит в уме и теле именно *таким образом*, как оно происходит; она обнаруживает, насколько мы находимся в постоянном изменении в каждый отрезок времени.

ВРЕМЯ

С практикой внимательности происходит переход от пространственного осознания «я» к временному. Добившись благодаря концентрации определенного уровня внутренней стабильности, медитирующий получает возможность более пристально посмотреть на ежеминутную природу сознания и своего «я». Внимательность предполагает осознание того, насколько постоянно мысли, чувства, образы и ощущения перемещаются в уме и теле. Вместо того чтобы поддерживать представление о «я» как о сущности или как о месте с границами, практика внимательности стремится обнаружить другое

измерение самопознания, которое имеет дело с тем, каким образом структуры объединяются во временную и постоянно изменяющуюся организацию.

Такой переход от пространственной метафоры «я» к более временной изображается в буддийской литературе как неумолимый. Когда внимательность сформирована, «я» больше никогда не будет рассматриваться на основе пространственной метафоры. Внимательность представляется основным ингредиентом, катализатором для глубокого изменения пути осознания своего «я». Один из главных последователей Будды Ануруддха выразил это в своей речи перед собранием монахов:

«— Эта река Ганг, братья, течет на восток, изгибается к востоку, направляется на восток. Теперь представим, что сюда приближается большая группа людей с мотыгами и корзинами. Эти люди говорят: «Мы заставим эту реку Ганг течь на запад, изгибаться к западу, направим ее на запад». Как вы думаете, братья: может эта группа людей действительно заставить Ганг течь на запад, изгибаться к западу, направляться на запад?»

— Поистине нет, брат.

— А почему нет?

— Ганг, вне всякого сомнения, брат, течет на восток, изгибается к востоку, направляется на восток. Невозможно заставить его течь на запад, изгибаться к западу, направляться на запад, какие бы усилия и старания ни прилагала эта большая группа людей.

— Точно так же, братья, если монах, который развивает в себе и часто практикует четыре основы внимательности, будет окружен королями и министрами, своими друзьями, знакомыми и родственниками, и они, предлагая ему сокровища, будут искушать его: «Ну же, дорогой! Зачем тебе эти желтые одежды? Почему ты ходишь с бритой головой? Ну же, возвращайся к обычной жизни, где ты можешь наслаждаться своим сокровищем и делать добрые дела!» Но, братья, невозможно, чтобы монах, который развивает в себе и часто практикует четыре основы внимательности, оставил обучение и вернулся в низшее состояние. Почему? Невозможно, чтобы ум долгое время обращенный к отрешенности, направленный на отрешенность, вернулся бы в низшее состояние»⁷.

Когда происходит переход от пространственного ощущения «я» к ощущению временному, невозможно игнорировать то, насколько мы все удалены, по определению Митчелла, от «стремительной изменчивости»⁸ нашего повседневного переживания. В состоянии, предваряющем внимательность, наш ум часто работает независимо от нашего тела, на другом уровне, чем тот, на котором выполняются все другие действия нашего тела. Когда я читаю, например, сказку на ночь детям, я могу одновременно строить планы моей новой работы. Если кто-то из детей прервет меня, чтобы задать вопрос, окажется, что я не имею понятия, о чем я читаю. Вместо того чтобы быть внимательным, я читаю, не задумываясь, и хотя мне хотелось бы думать иначе, но восприятие меня моими детьми будет безжизненным. Аналогичным образом, когда идем в магазин, моем посуду, чистим зубы или даже занимаемся любовью, мы часто бываем отделены от нашего физического опыта: мы в буквальном смысле не присутствуем. Наш ум и наше тело не функционируют как единое целое.

ТЕЛО

Делая упор на практику внимательности, Будда подчеркивает важность устранения раскола, который провоцирует пространственная метафора «я». Когда мы думаем о нашем теле как об «объекте», который отделен от нас, и о нашем уме как о «месте», где мы думаем, мы способствуем развитию нашего собственного чувства отчуждения или отдаления. Таким образом, практика внимательности начинается с осознания дыхания и тела: оценка временного объема «я» вытекает из способности обращать внимание на связанные с телом переживания так, как они происходят. Это буквально значит прийти в себя.

Английский психоаналитик Марион Милнер, известная своими исследованиями в области искусства и культуры, дает очень точное описание сделанного ею открытия силы внимательности в книге «Скрытое безумие

здравомыслящих людей». В 1950 году, сидя в саду художественной школы и стараясь найти предмет для написания картины, она начала обращать внимание на свое дыхание, чтобы справиться со сложностью ситуации. Внезапно она обнаружила, что ее видение мира вокруг совершенно изменилось и стало «вполне достойным отображения на картине». Она пишет: «Странно, что, обратив внимание вовнутрь, не на ощущение своего большого пальца, а на внутреннее ощущение дыхания, можно получить такое заметное воздействие на восприятие и значимость мира, но тогда я не думала об этом с точки зрения мистицизма»⁹. Позднее Милнер поняла, что это упражнение с вниманием, направленным на дыхание, позволило ей избавиться от привычных форм восприятия, которые определяют традиционный взгляд на собственное «я».

После этого случая в саду Милнер занялась изучением переживаний тела и их связью с творчеством; она стала описывать связь между телесными переживаниями, переживанием живости и остроты чувств и взглядом на собственное «я», обусловленным временем в противовес пространству. Как подтверждает буддизм, открытость к переходности переживаний парадоксальным образом заставляет нас чувствовать себя более реальными.

ДЫХАНИЕ

Осознание дыхания и телесных ощущений, вероятно, является фундаментальным в практике буддийской медитации. Прежде чем успешно применять внимательность к чувствам, мыслям, эмоциям и уму, она должна прочно укорениться в осознании дыхания и тела. С точки зрения психодинамики в этом, без сомнения, нет ничего случайного, потому что осознание дыхания обеспечивает уникальную возможность включить время в переживание собственного «я». Обычной психодинамической основой для переживания собственного «я» служит голод, а не дыхание. Когда это происходит, тело осознается как чуждая сущность, которой необходимо

давать удовлетворение; именно так беспокойная мать воспринимает своего новорожденного ребенка. Когда осознание перемещается с аппетита на дыхание, беспокойство за недостаточность автоматически ослабляется. Так же как кормящая мать учится доверять своему телу, что оно обеспечит новорожденного молоком, так и медитирующие, которые переходят на дыхательную основу, учатся уступать превратностям своего собственного дыхания. Оно требует покоя или расслабления во всем теле. Как писал психоаналитик Михаэль Айген:

«Чувство собственного «я», основанное на нормальном дыхании, является незатрудненным чувством «я», которое нелегко обратить в бегство. Для чувства «я», сформированного аппетитом, время является раздражающим фактором. «Я», сформированное осознанием дыхания, может принимать течение времени минута за минутой, так как это обычно происходит при дыхании. Оно не бежит ни за временем, ни впереди него, а, напротив, кажется, просто движется вместе с ним»¹⁰.

В буддийской медитации такой переход от пространства ко времени и от «аппетита» к дыханию является непреложным фактом. Не ограничиваясь простым показом, насколько оторваны мы от наших телесных переживаний, Будда учит интенсивной практике внимательности как средству устранения ошутимого раскола между умом и телом, субъектом и объектом, сознанием и его объектами. После достижения спокойствия ума, формирования внимательного эго и приближения к чувству целостности или открытого пространства, происходит переход к оценке того, насколько трудно, но в то же время возможно поддаться потоку переживаний. Постепенно расширяя основы внимательности, чтобы включить в них чувства, мысли, эмоции и ум, успешный медитирующий продолжает приближаться против собственной воли к тому, чтобы как-то остановить этот поток, преобразовать основанное на дыхании переживание изменчивости и переход к основанному на аппетите переживания наслаждения или удовлетворения.

Однако, как говорил ученик Будды, невозможно повернуть реку вспять. Когда внимательность выработана,

нельзя избежать неумолимого и стремительного движения, которое лежит в основе наших переживаний. В интенсивном формировании внимательности наступает момент, когда она протекает легко и беспрепятственно и переживание раскрывается непрерывно вместе с сознанием, но без чувства неловкости. Когда эта изменчивость выходит на передний план осознания, основанное на аппетите «я» разочарования и удовольствия отступают. Происходит расслабление напряженного «я», возникшего для того, чтобы справиться с навязчивостью родителей или их пренебрежением, и появляется более простое, основанное на дыхании «я», способное уступить воздействию момента.

ОТКАЗ

Именно через практику внимательности буддизм становится дополнением психотерапии. Переход от «я», основанного на аппетите и воспринимаемого пространственно, озабоченного чувством того, что отсутствует, к «я», основанному на дыхании и воспринимаемому во времени, способному на непосредственность и оживленность, относится, конечно, к тому, что психотерапия тоже признает. Это один из самых значимых примеров перехода, который появился в теории психоанализа в последние годы, и одна из причин, по которой учение Будды стало таким привлекательным среди психотерапевтов. Когда старые модели исчезли, стало легче понять слова Будды. Современные психологи выражаются подозрительно сходно с буддистами, когда они сравнивают природу «я» с рекой или потоком.

Практика внимательности предлагает прямой путь к пониманию временной природы «я». Это сила, которую признавал и проповедовал Будда, но ее не используют специально в большинстве современных психотерапевтических практик. Тем не менее это самый эффективный путь для пробуждения самосознания, которое Милнер, Айген и Митчелл называют главным. Когда психотерапия и медитация начали сближаться, именно

эта функция внимательности оказалась ключевой, потому что внимательность обеспечивает непрерывное погружение в наши непосредственные переживания, которым мы все искусно научились не давать ходу.

Позвольте предложить несколько личных примеров того, что я имел в виду. Когда родилась наша первая дочь, я очень гордился своей способностью заботиться о ней. Как и в большинстве других аспектов моей жизни, моя способность проявить умение была для меня приоритетом. Меня воспитали способным и ответственным, и мне доставляло удовольствие делать так, чтобы трудные задачи выглядели легкими; и родительские обязанности, хотя и ставили другие задачи, вполне соответствовали моему подходу к жизни. Когда нашей дочери было два месяца, мы предприняли поездку в провинцию, в небольшой буддийский монастырь, где наши друзья собирались для утренних медитаций и послеобеденных прогулок по лесу. Завершив утреннюю медитацию и вернувшись к дочери, я на какой-то момент оказался свободным от побуждения проявить свои умения, свободным от укоренившейся привычки выполнять свой долг и обязанности. Девочке, однако, нужно было поменять пеленки, и мы с женой понесли ее в ванную. Когда мы закончили хлопотать вокруг нее, она посмотрела на нас и улыбнулась с таким выражением любви, что я почувствовал, как у меня на глазах выступили слезы. Это был первый раз, когда я заметил ее ответную любовь ко мне. Я уверен, что еще долго мог бы проявлять свои способности, не замечая ее взгляда; однако благодаря кратковременной возможности оказаться непосредственно со своими собственными чувственными переживаниями, я сумел воспринять любовь моей дочери.

Моя способность отказаться в тот момент от привязанности к своему умению является примером того, что практика внимательности может делать лучше всего. Именно эта функция эго – *отказ* – специально вырабатывается на продвинутых стадиях практики внимательности. Как учит Будда в своей Второй благородной истине, причина страдания – жажда. Развивая внимательность, медитирующий постепенно начинает видеть, насколько сильно его жажда, в форме желания или отвращения, уг-

рожает нарушить непрерывный поток сознания. Когда я, например, держу во рту очень вкусную еду, я вижу свое желание положить в рот еще кусок, когда ее аромат ослабеваает, еще до того, как я закончил жевать и проглотил первый. Я не хочу переживать ослабление аромата – бесцветный, ватный глоток, который последует за захватывающим воздействием на мои вкусовые рецепторы. То же самое и в практике медитации: колебание между приятными и неприятными моментами становится более заметным по мере развития внимательности. «Я», основанное на голоде и воспринимаемое пространственно, непрерывно сталкивается со своим родственником, основанным на дыхании и воспринимаемым во времени. Буддийские учителя всегда советуют отказаться от индивидуальной воли ради непрерывного потока, «отпустить», или, говоря словами учителя буддизма Джозефа Голдштейна, «не держаться»¹¹. Когда медитирующий все больше открывается для непосредственного переживания, происходит непрерывный отказ от привязанности.

В медитации это особенно плодотворное время, потому что у большинства из нас существует глубокая жажда именно такого отказа от скованности нашей личности¹². В практике внимательности такая уступка ложного «я» является постоянной возможностью. Когда я отказался от своей потребности в умелом обращении с новорожденной дочерью и перехватил ее взгляд, исполненный любви, я на мгновение отказался от того, что Д. У. Уинникотт назвал бы моим ложным «я». Когда я позволяю себе пробовать вкус потерявшей аромат пищи, я уже по-другому отказываюсь от своей потребности в непрерывном удовольствии и открываюсь для аутентичной оценки своего истинного положения, а не какой-то фантазии о непрерывном удовольствии, за которым я обречен гнаться, пока мне не станет плохо.

Когда основанное на аппетите «я» теряет свою силу, внутреннее чувство живости или жизнеспособности, кажется, начинает расширяться. Хотя в этом заключено движение прочь от жажды, достигнутое в результате состояние не лишено привлекательности. Существует параллель с античным мифом о Психее, о котором вспоминает психоаналитик Джессика Бенджамин¹³, где Психея,

которой все восхищаются за ее красоту, чувствует себя как бы умершей. Ее уносит ветер и опускает на ложе из цветов, где Психея остается «пробуждаться в состоянии блаженного одиночества», в котором она свободна от идеализации и овеществления, так что в конечном итоге она может ждать своего возлюбленного Эроса. Подобно Психее, медитирующий, практикующий внимательность, должен уступить свою душу ветру, который понесет ее, отказавшись от идентификации, основанной на идеализации и овеществлении, от ложного «я» нарциссизма, заставляющего чувствовать себя полым или пустым. Только в возникающем в результате состоянии одиночества может появиться жизнеспособность или оживленность – сила Эроса. Эта жизненная сила, воплощенная в мифе Эросом, представляет собой то, что Бенджамин назвала углубляющейся «субъективностью», которой добиваются с помощью психотерапии и высвобождают благодаря медитации. Еще одно определение практики внимательности дает современный психоанализ, называя ее способом «исцеления нарушенной субъективности»¹⁴: она дает метод, позволяющий оставаться со своими переживаниями, метод простой, прямой и безотлагательный, лишенный обычного искажения привязанности и антипатии, которые неизменно окрашивают восприятие человека.

В традиционных буддийских описаниях процесса медитации практика внимательности достигает кульминации в переживании Эроса, которое называют псевдонирваной из-за его соблазнительности. Состояние, в котором появляются сразу повышенное осознание, огромное счастье, не требующая усилий энергия, видение сверкающего света или светящейся формы, восторженные и благочестивые чувства, и глубокая уравновешенность и спокойствие ума, является естественным результатом повторяющегося применения внимательного осознания. Его называют псевдонирваной из-за непосредственной веры медитирующего, что *это* и есть состояние просветления. Но все не так просто. Углубление субъективности, способность к реальным и аутентичным связям, пробуждение или оживление жизненной силы и изменение характера самопереживания с пространственной ме-

тафоры на временную – все это является лишь ступенями на пути к действительно интуитивному постижению пустоты в буддийском смысле. Напор чувств и бесконфликтное субъективное осознание, которые возникают при постоянном применении внимательности, очень полезны с терапевтической точки зрения, но они также могут стать механизмом нарциссической привязанности.

Продвинутый опыт медитации – это способ заставить личность все больше обнаруживать основные идентификации, пробудить все более приятные состояния, которые побуждают нас думать: «Вот это настоящий я!». В состоянии глубокой концентрации тело исчезает, исчезает даже такое грубое и разрушительное чувство как радость, но остается чувство гордости или совершенства. В практике внимательности «я» воспринимается как поток, процесс, как движущаяся и наполненная схема, которая меняется со временем. Спокойный ум, свободный от мыслей, постоянная уступка моменту и ослабление напряжения ложного «я» – все это создает иллюзию освобождения от невротической привязанности. Тем не менее эти переживания тоже могут стать основой гордости и привязанности. Три объекта желаний, о которых говорил Будда в своей Второй благородной истине, – чувство удовольствия, существование и не-существование – воссоздаются в кристаллической форме в процессе медитации для того, чтобы стремление к ним стало очевидным. Именно это стремление Будда определяет как искоренимый источник страдания, и медитация призвана сделать это стремление узнаваемым во всех его формах.

ПРОНИКНОВЕНИЕ В СУЩНОСТЬ: ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТАФОРЫ «Я»

Несмотря на всю его сложность – или, возможно, благодаря ей, – «я» остается трудным вопросом в западной психологии психоанализа. Но в буддизме к нему обращаются прямо через медитацию критического анализа или проникновения в сущность (*vipassana*), в которой практики отличаются от практики концентрации и внима-

тельности. Определяемая прежде всего вопросами: «Кто я есть? Какова истинная природа «я»? Каково было твоё лицо до того, как ты родился?» – эта форма медитации требует предварительного формирования концентрации и внимательности как основы или структуры для успешного исследования «я». Многие поколения теоретиков психоанализа занимались этими вопросами природы «я», которые часто служат мотивацией для людей, занимающихся психотерапией или медитацией. Все же психотерапия не может дать удовлетворительного решения проблемы «я». Слишком часто психоаналитики были подвержены тем же самым элементарным привычкам мышления в формулировании своих теорий, как и те, кто начинал заниматься медитацией. Как сказал в 1938 году психиатр Гарри Стек Салливан, занимавшийся межличностными отношениями, вера в уникальность личной индивидуальности, свойственная психотерапевтам и их пациентам, является «матерью всех иллюзий»¹⁵.

Буддийское «проникновение в сущность» предлагает устранить эту путаницу. Хотя это проникновение в сущность не совпадает с проникновением в сущность, принятым в психоанализе, оно не является неожиданным для психоаналитиков. Жак Лакан отмечал поведение развивающегося ребенка, когда он «воспринимает свой образ» в зеркале, позволяя этому образу становиться символом «духовного постоянства "я"»¹⁶. Этот образ превращается в идеал, который неизбежно сравнивается с реальным переживанием, но именно иллюзорный образ подсознательно ошибочно принимают за нечто реальное. Видя себя в зеркале, мы думаем, что мы должны быть такими.

Другие психотерапевты пытались искоренить представления, которые закрепились в теории психоанализа, чтобы открыть дорогу для оценки попытки буддизма исследовать природу «я» без привычных представлений¹⁷. Однако даже этим теоретикам не хватает метода, «духовной дисциплины», Восьмеричного пути Будды, позволяющего обрести личный опыт, а не только теоретический подход к этому вопросу.

С буддийской точки зрения все психологические преобразования, до сих пор описанные в этой главе, явля-

ются предварительными. Аналитическая медитация невозможна без этих достижений, но ее не следует путать с ними. Как учил великий тибетский философ Цзонхава (1357–1419), эти медитативные достижения (*самадхи*) сами по себе успешно не решают проблему «я». В подтверждение этого он цитирует «Священную книгу короля *самадхи*» (приписываемую Будде и датированную 200 годом нашей эры):

*Те мирские люди, которые культивируют самадхи,
Но не избавляются от понятия «я»,
Становятся очень возбужденными, когда их несчастья возвращаются ...
Однако если они будут четко различать бесамосушность вещей,
И если они будут медитировать, чтобы достичь этого умения различать,
Это приведет к достижению нирваны;
Ни одна другая причина не принесет мира¹⁸.*

Когда «я» исследуется на пути проникновения в сущность, переживания восторга всегда уступают место переживаниям ужаса. Когда силы концентрации и внимательности направлены непосредственно на истинное переживание «я», происходит странная вещь: то, что когда-то казалось очень стабильным, внезапно становится очень нестабильным. Самые основные самоощущения становятся главными объектами внимания на этой стадии, и чем пристальнее человек смотрит на них, тем абсурднее они начинают казаться. Внезапно обнаруживается, что эти самоощущения – всего лишь *образы*: отражение, которое начало независимое существование в сознании, видится таким, каким оно было всегда – метафорой или миражом. Это весьма запутанное понятие, подобное предыдущему утверждению, что освобождение от Колеса жизни не означает перехода обиталище, а только новое постижение того, что существовало всегда. В буддийской теории нет достижения высшего «я»; вместо этого существует обнаружение того, что всегда было истинным, но непризнанным: то, что «я» есть вымысел.

Согласно буддийской психологии такое понимание

является освобождающим особым распознаваемым образом. Тяжелые эмоции, такие как гнев, страх, эгоистичное желание, все строятся на этом ошибочном восприятии «я». Поэтому когда репрезентативная природа «я» полностью оценивается, эти эмоции теряют свой источник вдохновения. В этом заключается общая цель всех форм буддийской медитации: обнаружить метафорическую природу «я» и тем самым устранить поддержку сил, которые вращаются в центре Колеса жизни.

Обнажая жажду людей быть чем-то, практика проникновения в сущность действительно позволяет медитирующим существовать в повседневном мире, не обремененными потребностью защищать ложное чувство «я». Когда тайна «я» с помощью концентрации, внимательности и проникновения в сущность полностью раскрыта, невозможно найти ни полного уничтожения (небытия), ни постоянной изоляции. Вместо этого медитирующие получают освобождающее чувство понимания того, насколько искаженными были их ощущения.

Это кульминация долгого процесса самопознания. Практика концентрации расширяет и стягивает пространственный взгляд «я», заставляя медитирующих сосредоточиться на ощущениях незавершенности и одновременно открывая перед ними бесконечное пространство. Практика внимательности вырабатывает способность уступить текущему моменту и делает чувство «я» более гибким, подчеркивая присущую ему изменчивость. Практика проникновения в сущность уничтожает последние иллюзии самодостаточности, нацеливаясь на «я», которое разрушается при объективном рассмотрении.

Оказывается, что «я» – это метафора процесса, который мы не понимаем, метафора того, который *знает*. Практика проникновения в сущность показывает, что такая метафора не нужна, даже вредна. Эта практика показывает, что достаточно открыт непрерывный процесс познания, не пытаясь приписать все кому-то другому. Когда появляется такая возможность, вопрос о привязанности к медитативным достижениям или к психологическому «росту» полностью снимается. Как отмечал китайский отшельник и поэт девятого века Хуанбо:

*Зачем этот разговор о достижении и не достижении? Дело обстоит так: думая о чем-то, вы создаете объект, а думая ни о чем, вы создаете ничто. Позвольте такому ошибочному мышлению полностью исчезнуть, и тогда не останется ничего, чего вы будете добиваться!*¹⁹

Чтобы достичь такого состояния, требуется не уничтожение эго, а развитие духовных способностей сверх тех, что традиционно считаются достаточными для «нормального» функционирования. Процесс медитации является одним из путей такого развития.

ЧАСТЬ III

ТЕРАПИЯ

Тогда психоанализ не был таким формальным. Я платил мисс Фрейд семь долларов в месяц, и мы встречались почти каждый день. Мой анализ, который давал мне самоосознание, позволял мне не бояться быть самим собой. Тогда мы не пользовались всеми этими псевдонаучными терминами – защитные механизмы и тому подобное, – поэтому процесс самоосознания, болезненный временами, протекал в свободной атмосфере.

Эрик Х. Эриксон

Человек заблуждается не через восприятие, человек заблуждается через привязанность; а осознание самой привязанности как производной ума освобождает от ее влияния.

*Падмасамбхава,
«Естественное освобождение
благодаря ясному видению»*

ВОСПОМИНАНИЕ, ПОВТОРЕНИЕ И ПРОРАБОТКА

Мне давно стало ясно, что медитация и психотерапия могут предложить друг другу нечто полезное и что многие мои современники отчаянно нуждаются в них обеих. Сначала казалось, что имеет смысл только линейная модель развития: сначала терапия, потом медитация; сначала объединение «я», потом его освобождение; сначала эго, потом состояние существования без эго. Однако этот взгляд оказался наивным, результатом ложного разделения понятия на две части. Оказалось, что прогресс в одной области углубляет возможности человека использовать вторую; отказ ведет к застою в развитии обеих. Возможно ли, подумал я, чтобы они работали вместе? Действительно ли эти две системы имеют единые цели, но используют разные методы?

Оказалось, что психотерапия не решается обратиться к конкретной болевой точке западного опыта, а именно: к страстному желанию и боли самоотчуждения. Без получения помощи в этом вопросе многие западные медитирующие оказались в ситуации, когда они применяли практику медитации с целью защиты, напрасно пытались решить свои эмоциональные проблемы без участия психотерапевта. С другой стороны, медитация обещала настоящее *освобождение* – достижение горизонта Третьей благородной истины Будды. Существует слишком много примеров, когда люди годами ходили по замкнутому кругу психотерапии, оставаясь в рамках своих личных жизненных историй, но не пытались вырваться из них. Когда я размышляю о попытках людей найти освобождение только в психотерапии, я неизменно вспоминаю историю о суфийском мудреце и шутнике Насреддине:

«Однажды вечером друзья Насреддина обнаружили его ползающим на коленях вокруг фонарного столба в поисках чего-то.

Когда они спросили, что он ищет, он сказал, что потерял ключ от дома. Они все стали ему помогать, но безуспешно. Наконец, один из них спросил Насреддина, где именно тот потерял ключ. Насреддин ответил: «В доме».

«Тогда почему, — спросили друзья, — ты ищешь ключ под фонарным столбом?»

«Потому что здесь больше света», — ответил Насреддин»¹.

Искать освобождение только с помощью методов психотерапии равнозначно тому, как Насреддин искал свой ключ не в том месте. Пытаясь избавиться ум от невроза, можно вечно искать выход. Даже если бы это было возможно, все равно следовало признать то, о чем мужественно заявил Д. У. Уинникотт: «Отсутствие психоневротической болезни может означать здоровье, но это не жизнь»². Медитация нацелена на нечто другое, чем разрешение конфликтов или восстановление эмоциональных нарушений: она предлагает нам не только путь непосредственного участия в самой жизни, но так же и метод развития духовных способностей, чтобы действительно произошла своего рода *проработка*.

По мере того как я продолжал работу психотерапевта, я снова и снова возвращался к классической работе по практике психотерапии «Воспоминание, повторение и проработка», потому что в ней заложены основы успешного применения психотерапии. Меня занимал вопрос, как буддийская практика может повлиять на этот процесс. Что может предложить медитация каждой из этих трех составляющих. В конце концов его размышления в конце жизни, представленные в книге «Анализ конечный и бесконечный», должны заставить задуматься слишком честолюбивых психотерапевтов:

Как известно, аналитическая ситуация заключается в том, чтобы объединиться с «эго» пациента, чтобы подавить часть его «ид», которая не контролируется... Эго, если мы должны иметь возможность заключить с ним договор, должно быть нормальным. Но нормальное эго такого рода, как и нормальность вообще, является идеальным вымыслом. Ненормальное эго, которое не подходит для наших целей, к несчастью, не является вымыслом»³.

Именно в этой области буддизм может многое предложить психотерапии, потому что существуют методы духовного развития, свойственные буддийской практике, которые непосредственно воздействуют на то, что называется «ненормальным эго». Когда эти методы применяются, с эго происходит метаморфоза и психотерапия становится менее пугающей.

Как показали первые несколько поколений представителей Запада, занимавшихся практикой буддизма, медитация в том виде, в котором она развивается и применяется на Востоке, не может легко решить все психологические проблемы западного ума. Но психотерапия любой школы остается со своими собственными недостатками: по известному выражению, даже самая лучшая психотерапия может нас вернуть только к состоянию «общего несчастья»⁴. Что случится, когда эти два мира столкнутся? Может ли возникнуть какая-нибудь интеграция? Далее я рассказываю о своем собственном опыте пациента, медитирующего и психотерапевта, показывая, как буддийская психология ума повлияла на мою работу психотерапевта, и то, как медитация может воздействовать на ключевые процессы воспоминания, повторения и проработки.

ГЛАВА 8

ВОСПОМИНАНИЕ

Одной из главных составляющих успешной терапии согласно теории психоанализа называется воспоминание забытых аспектов детских переживаний. Психотерапевты много экспериментировали с разными приемами достижения этого воспоминания, например, со свободными ассоциациями и толкованием сновидений, а медитация добавила еще один метод к этому арсеналу. Когда представители Запада начинают медитировать, они часто вспоминают желание, идущее из ранних лет их жизни, которое подсознательно двигало ими с тех пор. Одна из главных целей объединения буддизма и психотерапии заключается в том, чтобы помочь людям правильно подойти к этому открытию.

ВОСПОМИНАНИЯ ПРОШЛОГО

Описано три типа воспоминания, которые возможны в психотерапии, три метода заставить пациента вступить в контакт с чем-то из прошлого, что должно быть завершено. Первый метод – очистительный метод терапии – вытекал непосредственно из его интереса к гипнозу и заключался в том, чтобы заставить пациента вспомнить травмирующее событие, с помощью гипноза помогая ему извлечь из памяти то, что до этого подавлялось и считалось «забытым» и жило только в завуалированной форме в виде симптомов. Этот метод предполагает наличие прямого доступа к подавляемому материалу, с тем чтобы пациент мог воссоздать то, что произошло на самом деле и так сильно травмировало его. Например, когда я учился на пятом курсе, был такой случай: моя однокурсница каталась

на водных лыжах со своим братом, и на ее глазах лодка, которой она управляла, сбила ее брата, и он утонул. Девушка ослепла (сейчас это называется истерической слепотой), и только после того, как она смогла восстановить в памяти это событие, к ней вернулась способность видеть.

Когда существуют случаи настоящих физических или сексуальных травм, такой вид воспоминания возможен, но тем из нас, у кого в прошлом не было ни одного этиологического события, бесполезно искать такие важные воспоминания.

Следующий метод воспоминания включал в себя следование за свободными ассоциациями пациента, чтобы установить, что пациент не может сознательно вспомнить простым усилием воли. Метод свободных ассоциаций освобождает пациента от сознательного обдумывания и позволяет излагать материал как во сне без обычного торможения. Вместо того чтобы обращаться непосредственно в прошлое за травмирующими воспоминаниями, этот модифицированный метод требует, чтобы пациент преодолел критическое отношение к своим свободным ассоциациям так, чтобы следовать им до логического вывода.

Главное здесь заключается в том, что вместо восстановления подавленного воспоминания одним мощным очистительным движением провалы в памяти могут быть восполнены через процесс обхода сопротивления. Свободные ассоциации позволяют произвести такую адаптацию, потому что защитные функции эго – те, которые стремятся вывести из сознания волнующие воспоминания – обманным путем можно заставить ослабить их действие. Однако даже с помощью этой модификации Фрейд по-прежнему добивался ясной памяти, восстановление которой поставило бы все на свое место.

В своем третьем методе Фрейд перевел внимание с забытого прошлого и обратил его на настоящее. Сосредоточив внимание исключительно на том, что действительно происходило на терапевтических сеансах, он обнаружил, что можно разбудить то самое сопротивление, которое маскирует самопонимание, а затем описать его пациенту. В этом процессе пациенты часто восстанавливают необходимые воспоминания почти как по-

бочный продукт беседы с психоаналитиком, который «занимается изучением того, что находится в настоящий момент на поверхности ума пациента, и использует искусство интерпретации главным образом для того, чтобы распознать сопротивление, которое там возникает, сделать его понятным пациенту»¹.

Конечно, существуют и другие воспоминания, не о том, что *что-то* ужасное случилось, а, говоря словами Д. У. Уинникотта, о том, что «ничего не случилось, хотя вполне могло бы случиться»². Такие события чаще записываются в соматической, или телесной, а не вербальной памяти, и они могут быть объединены только в результате их последующего переживания и осознания. В своей работе «Воспоминание, повторение и проработка» упоминается о таком «особом классе переживаний», которые не были поняты в момент их появления, но могут быть поняты и оценены лишь «позднее»³. Именно этот класс воспоминаний все больше занимает мысли психотерапевтов, поскольку на передний план их клинической работы вышли проблемы низкой самооценки, пустоты и отчужденности.

ВОСПОМИНАНИЯ НАСТОЯЩЕГО

Буддизм тоже видит воспоминание – воспоминание настоящего – как главный элемент духовной стабильности. Какими бы трудными ни казались воспоминания забытого прошлого, гораздо труднее объединить наше сознание с нашим настоящим современным опытом. Очень часто, говорит Будда, мы находимся в противоречии с собой, погружаемся в мысли о прошлом или будущем и не можем просто *быть* с нашими непосредственными переживаниями. Изменение этой тенденции путем повторяющегося возврата внимания к непосредственному переживанию служит катализатором самых глубоких духовных перемен.

Метод медитации, который стал центральным в буддизме, представляет собой практику внимательности, где этот непрерывный возврат сознания к настоящему

времени входит в самую практику. Действительно, классическое описание *внимательности* подчеркивает способность к воспоминаниям, которая важна для успешного применения этой практики:

«С ее помощью они вспоминают, или она сама вспоминает, или она сама является воспоминанием – вот что такое внимательность. Ее характеризует отсутствие неустойчивости. Ее задача – не забывать. Она проявляется как бдительность, или она проявляется как состояние столкновения с областью объективного. Ее непосредственная причина – глубокое осознание, или ее непосредственная причина – основы внимательности, относящейся к телу и так далее. Тем не менее ее надо рассматривать как опору, потому что она стоит твердо, или как привратника, потому что она охраняет врата зрения, и так далее»⁴.

Любопытно, что тот вид воспоминаний, к которому пришел Фрейд после отказа от методов гипноза и изменения своего подхода к свободным ассоциациям, и названный им «изучением того, что находится на поверхности ума пациента»⁵, точно совпадает с воспоминанием, о котором постоянно упоминает Будда, говоря о внимательности. Фрейд считал, что это воспоминание может быть достигнуто только во время сеансов психоанализа; Будда же учил, что оно может идти гораздо дальше, что его можно неуклонно и последовательно добиваться в течение всего дня. Применение такой стратегии иногда дает важные воспоминания, которые могут быть ценны для понимания истории конкретного человека. Учителя буддизма склонны преуменьшать значение индивидуальных исторических воспоминаний, предпочитая направлять усилия на постоянное применение внимательности, на последовательные воспоминания, которые они считают более ценными, чем любые отдельные откровения о прошлом. Тем не менее любой практик интенсивных медитаций может подтвердить, что настойчивая практика внимательности при медитации дает все три типа упомянутых воспоминаний.

Часто существуют все основания для того, чтобы обращать внимание на этот психотерапевтический материал, чтобы использовать воспоминания в соответствии

с хорошей практикой психотерапии. По мере того как эти две дисциплины начинают все больше взаимодействовать, это становится важным связующим звеном между ними. Медитация, без сомнения, может выявить сферу, которая нуждается в психотерапевтическом внимании. По мере того как учителя буддизма больше знакомятся с психотерапией, а психотерапевты – с медитацией, вклад каждой в восстановление «воспоминаний» становится более заметным. Позвольте предложить вам несколько примеров из моей собственной практики.

ТРАВМА

Бывают случаи, когда практика медитации может действовать в манере, очень напоминающей методы Фрейда по применению гипноза, непосредственно освобождающие воспоминания, которые в противном случае оставались бы подавленными. Такое происходит чаще в связи с психической или физической травмой, воспоминания о которых освобождаются благодаря концентрации дыхания или телесных ощущений, что образует основу начальной практики медитации. В зависимости от силы личности медитирующего и имеющейся терапевтической поддержки, эти освобожденные воспоминания могут быть либо дестабилизирующими, либо целебными. Они очень часто бывают исключительно волнующими и требуют значительных усилий для восприятия.

Однажды, например, мне позвонил мужчина после десяти дней своей первой интенсивной медитации. В течение шести лет проходивший курс психотерапии и даже успешно занимавшийся в группе «двенадцать шагов», этот мужчина, учитель естествознания по имени Джо, примирился со своим тяжелым детством рядом с жестоким и несдержанным отцом, который терроризировал жену и четверых детей (из которых Джо был старшим). Джо нашел работу, у него появился круг друзей и знакомых, а совсем недавно и личные отношения, которые ничем не походили на беспокойные отношения его ро-

дителей. Он был взрослым, уверенным в себе и способным человеком. Однако во время медитации по причине, которую он не мог выразить, он обнаружил, что не может следить за своим дыханием. Он не ощущал его как *нейтральный* объект, как объяснял ему наставник, оно казалось ему опасным и вызывало тревогу. Он стал избегать внимания к дыханию, вместо этого сосредоточившись лишь на звуках, которые его окружали, слушая их в течение первых трех дней медитации, пока не почувствовал достаточно владеящим собой, чтобы вновь обратиться к своему дыханию. Развив качества спокойствия и умиротворенности, которые пришли с усилением концентрации, в результате Джо пережил состояние блаженства (которое он описал как посещение домика сказочной феи-крестной). Немедленно вслед за этим появилось ощущение железного обруча, сковывающего его грудь, причиняющего боль и мешающего дышать.

Эти ощущения были так сильны и неприятны, что Джо не смог бороться с ними с помощью медитации. Тем не менее он попытался посмотреть на боль с чистым вниманием, хотя для этого ему потребовалось ходить по комнате, потом лечь и вытянуться, постоянно меняя положение. Ни применение внимания, ни изменение положения, ни ассоциативные мысли или чувства, ни советы наставников не подействовали на интенсивность его переживаний, которые продолжались почти целый день. Наконец, Джо лег на кровать, и его охватила печаль. Он зарыдал. Рыдания не прекращались несколько часов, а затем на него нахлынули воспоминания детства, которые были для него внове. Он вспомнил, как прятался в кладовке от своего разъяренного отца, затыкая себе рот тряпками, чтобы заглушить рыдания из страха, что отец может его услышать и еще больше разозлиться. Внимание к дыханию пробудило воспоминание о том, как он задыхался в кладовке, где его усилия были направлены не на наблюдение за дыханием, а на его сдерживание, чтобы не провоцировать гнев отца.

За годы занятий у психотерапевта Джо понял, что как старший из четырех детей он вынужден был тогда показывать пример младшим и подавлять свои реакции, чтобы не противодействовать отцу. Он знал, каким угрожа-

ющим мог быть его собственный гнев. Мне он сказал: «Я понимал, что сделали мне, но не то, что я сделал себе». В ту минуту в кладовке Джо научился сдерживать дыхание, научился связывать свой страх, гнев и отчаяние, сжимая мышцы груди. Для него внимание к дыханию было ключом, который открыл его эмоциональные переживания. Железный обруч на груди был ощущением, вызванным рыданиями и сдерживанием дыхания, когда его диафрагма поднималась и опускалась до тех пор, пока ее не свела судорога. Самое важное для терапии осознание того, как Джо подавлял себя, было достигнуто не благодаря психотерапии, а медитативному состоянию, хотя годы психотерапии помогли ему увидеть свои переживания в таком виде, который остается недоступным другим столь же травмированным людям.

Являясь экстремальным примером, история Джо показывает способность медитации направить наше внимание на те места в нашем теле, которые захватил страх. Сосредоточенное состояние ума при медитации, кажется, делает такие состояния сжатия особенно заметными. Они представляют собой усвоенные остатки хронических защитных реакций, заострившиеся в нашем теле вне досягаемости для нашего обычного осознания. Выявление того, как мы сами создаем в теле такие ощущения спустя много времени после травмы, устраняет их как конкретные объекты (как железный обруч Джо), с которыми мы их отождествляем или от которых мы отказываемся. Когда существует конкретная травма, тогда в теле, как правило, существует особая главная точка, которая требует осознания. Когда такой отдельной травмы нет, соматическое переживание часто бывает более разбросанным.

ОТЧУЖДЕНИЕ

В моем собственном случае самым повторяющимся чувством в процессе интенсивных медитаций было ощущение глубокого колодца страстного желания, в виде которого я представляю себе истинную любовь. Поскольку

мои медитации включали в себя недели молчаливого и постоянно внимательного осознания мыслей, чувств, физических действий, ощущений, воспоминаний, планов и тому подобного, это было благодатное время для того, чтобы мой излишне болтливый мыслящий ум успокоился и чтобы выработались некоторые качества спокойствия и ясности, традиционно связанные с медитативным состоянием. Однако даже среди таких достаточно пространственных состояний ума я часто замечал ощущение, подобное глубокому желанию. Мое состояние в чем-то напоминало то, которое описано психоаналитиками при обсуждении свободной ассоциации. Следуя по пути своих свободных ассоциаций, как обычно делают при медитации такого рода, я продолжал испытывать чувство, которое психоаналитик, вероятно, назвал бы ранней, довербальной памятью.

В какой-то момент примерно через неделю медитаций из этой пространственности ума внезапно возникла память о телесных ощущениях, которые периодически появлялись у меня в детстве, когда я был ночью один. В течение примерно двадцати минут по моему телу пробегала бесконтрольная дрожь; это ощущение в конечном итоге привело к тому, что можно было описать только как состояние великого покоя, света и любви. Мои наставники в области медитации были озадачены моим переживанием, но я воспринял его, как знак особой важности для этой конкретной практики медитации. Однако мое чувство страстного желания, временно ослабевшее, не исчезло. Фактически следующие несколько погружений в медитацию я провел, пытаясь вновь поймать это самое ощущение – общеизвестная напрасная попытка, когда дело касается медитации, но она характерна для западных медитирующих, которые начинают заниматься практикой медитации с внутренним чувством пустоты или отчужденности.

Много лет спустя, когда я имел счастье жениться на женщине, которую любил, я обнаружил, что даже эта реальная и осязаемая любовь, о которой я мечтал и считал недостижимой, не смогла устранить всю глубину моего желания. Напротив, она, казалось, еще больше усилила его. У меня начались проблемы со сном, я постоянно

требовал внимания жены, мне было трудно даже на короткое время расстаться с ней, и когда я все-таки засыпал, меня одолевали кошмары, от которых я скрежетал зубами. Я превратился в воплощение Голодных духов: так же как они не могут проглотить необходимую им пищу из-за боли, которую она вызывает, так и я не мог принять любовь, которой я жаждал, из-за глубины моего неудовлетворенного желания. Нет необходимости говорить, что для меня пришло время психотерапии. Я мог, конечно, использовать свои медитативные способности, чтобы в случае необходимости успокоиться, но сила моего отождествления с чувствами непреодолимой изоляции была так велика, что требовала особого внимания психотерапевта. Медитация позволила мне осознать свое затруднительное положение и помогла восстановить прежние ощущения, окружающие его, но я по-прежнему не мог действовать иначе, чем было полностью предопределено моими прошлыми переживаниями.

Ключ к моему выздоровлению находился, конечно, в моих повторяющихся снах, когда я скрежетал зубами, что, как я понял, было мощным выражением «словесного гнева» – моего глубокого возмущения некоей прежней недоступностью родителей. Эти сны в дальнейшем привели к другим, в которых я не мог дозвониться до своей возлюбленной: я забывал номер телефона, телефон не работал, трубка или диск разваливались, абонент не отвечал. Эти сны в конечном итоге выкристаллизовались в реальные воспоминания о том, как когда мне было пять лет, мои родители оставляли меня заботиться о младшем брате, а сами уходили к друзьям по соседству, заставляя меня в случае проблем звонить им по телефону. Преждевременно отлученного от своей детской зависимости, меня учили быть «ответственным»; мой нереализованный гнев служил сдерживаемой агрессией на невозможность наладить отношения с родителями. Мои проблемы со сном и сдерживаемая агрессия не разрешались, я уверен, из-за того, что в соответствии с прежним распорядком меня часто укладывали спать, хотел я этого или нет, в шесть часов вечера, чтобы мои уставшие родители могли немного побыть наедине. Когда я осознал это, я смог управлять этими непростыми эмоциями

с легкостью и юмором. Истинная любовь, которую я нашел в браке, заставила меня сожалеть о ранней потере детства.

БАЗОВЫЙ НЕДОСТАТОК

Фактически такие переживания, как мои, в той или иной форме, весьма типичны для Запада. И медитация, и психотерапия часто раскрывают воспоминания не столько о конкретном травмирующем событии, сколько о психологических следах его отсутствия в той или иной форме. Зависящая, как мы все, от семьи, от внимания, в лучшем случае родителей и ориентированная, как мы все, на развитие независимости, наша культура стремится поощрять усвоение отсутствия того, что первоначально существовало. Таким образом, если отношения с одним или обоими родителями напряженные или если ребенка вынуждают повзрослеть до того, как он будет к этому готов, в этом человеке остается терзающее чувство пустоты, недостаток, который он воспринимает, как находящийся внутри него самого, а не в ранних личных переживаниях. Этот недостаток, который называют *базовым недостатком*, часто является тем, что вспоминает человек в телесной форме во время медитации.

Майкл Балинт, на которого я ссылаюсь, под *базовым недостатком*, когда он говорил о психологических следах недостаточного внимания к ребенку в детстве, имел в виду травму, такую распространенную, что в западной культуре она породила хронический духовный голод:

«Пациент говорит, что он ощущает внутри себя недостаток, который должен быть устранен. И этот недостаток ощущается именно недостатком, не комплексом, не конфликтом, не ситуацией. Чувствуется, что причина этого недостатка кроется в том, что кто-то подвел пациента или нарушил данное ему обещание; в этом случае неизбежно возникает сильное беспокойство, обычно выражаемое в настоятельном требовании, чтобы на этот раз психоаналитик не подвел его, фактически он и не должен его подвести»⁶.

Заключенная здесь травма чаще связана с пренебрежением, а не с жестоким обращением. Оно переживается, как своего рода внутренняя пустота, которая вовсе не то же самое, что понимают под этим словом в буддизме. Однако именно эта пустота, как правило, первой обнаруживается при медитации, и именно она требует особого внимания психотерапевта, чтобы это отрицательно не сказалось на всей практике медитации. С буддийской точки зрения самая близкая параллель лежит в описании мира Голодных духов. Многим представителям Запада требуется объединенный подход психотерапии и медитации, потому что мир голодных духов так сильно представлен в их психике. Это совершенно новое для истории буддизма явление: никогда прежде такое количество Голодных духов не вовлекалось в практику буддизма. Их преобладание требует неких изменений в методах, которые лучше всего можно позаимствовать из традиции психоанализа.

МАТЕРИ

Как наглядно показывает традиция буддизма в Тибете, восточные практики воспоминания детства необходимы в основном, чтобы поддержать и усилить медитацию. Изучая буддийскую психологию, я давно это понял. Будучи на последнем курсе медицинской школы, я провел три месяца в Индии, сначала с разными группами беженцев из Тибета, разбросанными по всей северной части Индии. В первые шесть недель я был в небольшой деревушке Дхарамсала у подножия Гималаев, где находился дворец Далай-ламы, в котором он живет в изгнании. Поскольку я участвовал в большом научном проекте, одним из моих спутников был Джеффри Хопкинс, исследователь Тибета и переводчик, профессор университета в Вирджинии. Это было мое первое знакомство с глубиной интеллектуальных традиций тибетского буддизма; до этого я занимался изучением теравада-буддизма, или буддизма Юго-Восточной Азии. Меня поразила тибетская практика развивать сострадание и спокойст-

вие ума с помощью особых упражнений, которые напоминали мне больше всего медитацию или визуализацию. Наиболее часто такие упражнения включали в себя представление обо всех живых существах как о матерях.

Поскольку существует мнение, что циклическое существование не имеет начала, все живые существа в то или иное время были во всевозможных отношениях друг с другом. Так все были и врагами, и друзьями, и только под влиянием жадности, ненависти и неведения доброжелательные отношения испортились. Это конкретное упражнение предполагает, что мы должны признать все живые существа нашими матерями – чувствовать их доброту, развить в себе потребность вознаградить их за доброту, испытывать к ним любовь за их возможность проявить эту доброту и проявить желание, чтобы они освободились от страдания и его причины. Духовные корни этой практики лежат в неамбивалентной любви, которую население Тибета испытывает к своим матерям.

Такая медитация всегда вызывала мой интерес. У меня, например, было несколько западных пациентов, не знакомых с этим конкретным упражнением, которые действительно относились ко всем живым существам как к матерям, и результаты, по крайней мере в их личной жизни, были катастрофическими. Представителям Запада с трудом дается эта практика: их отношения с собственными матерями слишком конфликтные. Наш процесс воспитания ребенка, наша структура семьи и наше стремление к независимости и обособленности создают напряженность в отношениях родителя и ребенка. Когда темперамент ребенка вступает в конфликт с темпераментом родителя или когда честолюбивые планы родителя в отношении ребенка заслоняют то, каков ребенок на самом деле, семья легко становится отчуждающим или клаустрофобным окружением, где ребенок вынужден прятаться от тех самых живых существ, в которых он больше всего нуждается. «Семья, – шутил мой учитель психотерапии Исидор Фром, – самое худшее изобретение Бога, которое не существует»⁷.

Недавно у меня была возможность спросить тибетского наставника Согьяла Ринпоче, автора книги «Тибетская книга жизни и смерти» и учителя сотен последователей

буддизма в Европе и Америке, об этой практике обращения со всеми живыми существами как с матерями. «О нет, – засмеялся он, – только не для представителей Запада. Им я всегда советую относиться как к бабушкам или дедушкам».

ВОСТОК ЕСТЬ ВОСТОК

Психологически исходная точка у двух культур кажется различной – в этом нет никакого открытия. Еще Редьярд Киплинг первый заявил, что пропасть между Востоком и Западом непреодолима. Восток есть Восток, заявлял он: нам не стоит пытаться проникнуть в его глубину. Среди психотерапевтов даже Карл Юнг с этим согласился, несмотря на свои личные интересы. Он чувствовал, что восточные практики слишком чужеродны; представители Запада должны обращаться за вдохновением к своим собственным философским и духовным традициям.

Одна из причин такой чужеродности заключается в том, что личность на Востоке опутана сетью ожиданий семьи, иерархии, касты или другой группы, к которой она принадлежит, откуда часто единственный путь побега – духовная практика. Действительно, духовные искания на Востоке рассматриваются как своего рода санкционированная культурой отдушина для отдельной личности, которая иначе не может найти уединения. Восточными практиками медитации движет то же желание «найти себя», как и западными медитирующими, но исходные точки у них противоположны. Как гласит один из древних буддийских текстов: «Это поколение опутано клубком»⁹. Такое объединение, единая нить, проходящая через многие поколения, дает представителям Востока определенную силу, на которой традиционно строится медитация. На Востоке способность человека к эмпатическому (сочувствующему) осознанию, ослаблению внешних границ эго, эмоциональному настрою и восприятию и ощущению общности воспринимается как данное. Медитация, как ее преподают в восточных культурах, использует эту способность, чтобы создать восприимчивую внутреннюю среду для духовной работы.

Исходной точкой на Западе редко бывает личность, опутанная сетью каких-то взаимоотношений; чаще это отчужденная личность. Выделение индивидуальности и независимости, разрушение большой и даже маленькой семьи, недостаток «достаточно хороших» родительских отношений и неустанная погоня за достижениями в ущерб привязанности в нашем обществе часто заставляют человека чувствовать себя отрезанным, изолированным, отчужденным, пустым и жаждущим близости, которая кажется ему недостижимой и одновременно пугающей. На первой межкультурной встрече восточных учителей буддизма и западных психотерапевтов Далай-лама с сомнением отнесся к понятию «низкой самооценки», о котором там постоянно говорили. Он стал ходить по залу и спрашивать представителей Запада: «У вас это есть? У вас это есть?» Когда они все утвердительно кивнули, он недоверчиво покачал головой. В Тибете, по словам Согьяла Ринпоче, принято позитивное ощущение собственного «я». Оно внушается очень рано и поддерживается всеми взаимозависимыми отношениями, которые формируются в семье. Если человек не может поддерживать это позитивное ощущение самого себя, добавил он, его считают глупцом.

На Западе исходная точка совершенно иная. Западная психика, оказывается, больше подвержена чувствам отчужденности, желания, пустоты и бесполезности — эмоциям, которые с буддийской точки зрения характеризуют мир Голодных духов. Мы чувствуем себя нелюбимыми и привносим это чувство во все наши близкие отношения вместе с надеждой и ожиданием, что такие отношения смогут как-то стереть это прежде существовавшее чувство. Будучи детьми, мы ощущаем неспособность наших родителей установить с нами связь, их тенденции обращаться с нами как с объектами или как с отражениями их самих, и мы принимаем их невнимание, относя отсутствие нормальных отношений на счет наших собственных недостатков. Таким образом, дети почти всегда все соотносят с собой — они считают, что все, что происходит не так, случается по их вине.

МЕДИТАЦИЯ И ЗАПАДНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Различие исходных точек в двух культурах ведет, как мне кажется, к различному восприятию медитации представителями Востока и Запада. По моему мнению, Карл Юнг был не прав, когда утверждал, что практики буддизма настолько чужеродны, что не воспринимаются западным умом. Медитация приводит к разным переживаниям в зависимости от того, является ли исходная точка отчужденной или опутанной связями. Для тех, прежде всего представителей Запада, кто начал с истории отчужденности, медитация неизбежно приносит воспоминания о прежде не осуществленных желаниях, которые сохранились в форме базового недостатка. Для тех (прежде всего представителей культур не западного образца), кто начинает с истории, опутанной многочисленными связями, медитация, скорее всего, принесет воспоминания о примитивной жажде побега, которые будут сопровождаться чувством вины и стыда за нарушение семейных ожиданий, что у представителей Запада считается чрезмерной зависимостью. Ужас, который выделяется в традиционной психологии, является по крайней мере частично, ужасом перед нарушением или потерей сети связей, перед отказом от семейных обязательств, которые в значительной степени определяют не западную личность. История жизни Будды, когда он покинул дворец своего отца, жену и маленького сына и всех членов своей касты, которые зависели от него, может быть прочитана как метафора необходимости опутанной связями личности встретиться со страхом своего окончательного отделения.

В нашей культуре такое отделение часто переживает в жизни очень рано. Одно из последствий существования такой часто встречающейся исходной точки заключается в том, что практика медитации пробуждает эти ранние чувства точно так же, как это делает гипноз, свободные ассоциации и пристальное внимание к тому, что присутствует «на поверхности ума пациента». Все это ставит современных медитирующих перед дилеммой. Они часто начинают практику медитации и обнаруживают, что довольно быстро открывают следы базового не-

достатка, который, как и мое собственное желание, не обязательно уходит с продолжением медитации. Низкая самооценка, которая сопровождает это желание, вытекает из ощущения, что в человеке, испытывающем желание, чего-то не хватает, и она часто требует особого психотерапевтического внимания, которое традиционные наставники медитации не могут обеспечить. Существует общепринятое стремление постоянно воздействовать на бесплезность, вместо того чтобы встретиться с ней лицом к лицу. Без помощи психотерапевта или наставника пораженный ею человек будет пытаться отделаться от этой бесплезности разными магическими средствами. Медитация не может выдержать такого неправильного применения. Если базовый недостаток не обнаружен и не принят, желание исправить его повредит медитативному переживанию.

Именно здесь я понял огромную необходимость в комбинированном подходе, приспособленном к потребностям Голодных духов, так же как и к миру людей. Медитация очень эффективно выявляет базовый недостаток, но не знает, что с ним делать. Это не значит, что медитация *не может* иметь с ним дело, а только то, что для этой цели она должна быть дополнена работами психотерапевтического направления. Потенциальный вклад буддизма в преодоление базового недостатка лежит не только в способности медитации *выявить* психологические следы этого недостатка. Фактически она содержит ключ к устранению разочарывающей неспособности психотерапии пойти за пределы осознания и дальше к освобождению.

ГЛАВА 9

ПОВТОРЕНИЕ

Мы видели, как медитация может быть проводником воспоминаний и каким образом может быть открыт ее терапевтический потенциал. Было быстро обнаружено, что для достижения цели недостаточно воспоминания – простой процесс воспоминания не всегда возможен для пациентов и не всегда достаточен для того, чтобы избавиться от отрицательных симптомов. Многие люди не могут вспомнить ничего значимого из своей ранней жизни, какие бы модификации своих методов он к ним ни применял. «Силы подавления» были часто слишком мощны, чтобы позволить действовать простому терапевтическому процессу.

Однако существует другое явление, которое начинает действовать в лечебной ситуации, явление, которое названо «повторением». Вместо того чтобы вспоминать формирующее переживание, большинство пациентов просто воспроизводили его с одной очень важной и характерной особенностью: они не осознавали, что они делали. Так, пациентка, отец которой был безжалостно требователен к ней в юности и которая не смогла найти удовлетворения в межличностных отношениях во взрослой жизни, могла не знать, насколько требовательной стала она сама, но могла это выразить в своих отношениях с психотерапевтом. Путем доведения до сознания этой требовательности в отношениях, как она проявлялась, но *не переживалась*, психотерапевт мог бы помочь пациентке примириться с исходной требовательностью, которая существовала у ее отца.

Интересная особенность явления повторения заключается в том, что материал, который повторяется, часто является тем, что мы отказываемся знать о себе самих, с чем мы больше всего отождествляем себя, но не осознаем, что

мы меньше всего способны вспомнить сознательно. «Пациент *не помнит* ничего из того, что он забыл и подавил в себе, но его *действие* выдает это подавленное чувство, – он воспроизводит его не как воспоминание, а как действие; он *повторяет* его, конечно, не подозревая, что повторяет»¹.

Когда Фрейд создал свой метод, он перешел от изучения того, что было сущностью ума пациента, к изучению сущности манеры пациента завязывать отношения. Это потребовало от него усовершенствовать свою манеру поведения, чтобы она не мешала пациенту «выражать все действием», но давала возможность психотерапевту воспринимать действия пациента и интерпретировать их. Так появилась методика, получившая название *аналитического отношения* или *аналитической нейтральности*. Это способ поведения, или, возможно, состояние ума, которое способствует появлению переноса аффекта с одного объекта на другой, особых отношений между психотерапевтом и пациентом, в которых содержатся зерна того, что пациент отказывается узнать.

Но каким бы важным ни было понимание психотерапевтом того, что повторяет пациент, гораздо важнее, чтобы сам пациент полностью понимал это. Одной интерпретации повторения недостаточно; пациенту надо помочь пережить то, что он повторяет, но не осознает. Именно здесь особое внимание буддизма к полному проживанию каждого момента сплетается с требованием психотерапии следить за тем, что в противном случае останется незамеченным.

Психотерапевтическая среда – уникальная сфера; она позволяет пациенту проявить свое поведение и чувства, которые он почти наверняка будет сдерживать или игнорировать вне отношений с психотерапевтом. Здесь возникает огромная возможность установить тот тип осознания, которому учил Будда. Когда психотерапевт пытается не только интерпретировать защитные реакции пациента вербально, но также помочь ему *ощутить* эти защитные реакции как *свои собственные*, тогда уроки буддийской медитации могут дать терапевтический эффект.

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Тема повторения вызвала ряд интересных вопросов в отношении медитации и психотерапии. Психотерапевты усовершенствовали метод рассматривания *неосознанных* повторений, которые имеют тенденцию вмешиваться в современные связи и окрашивать их. Методы Будды сделали повторяющиеся формы осознания краеугольным камнем успешного использования практики буддизма. Буддизм не пытается работать исключительно с неосознанными повторениями, и все-таки его метод – повторяющееся применение внимательности – соответствует стратегии внимания. Развивая свой подход на базе обеих традиций, я обнаружил, что для более эффективной работы каждой из них необходимо взять что-то от другой.

С одной стороны, состояние психики врача – его способность работать исключительно в присутствии, как того требует анализ переноса, – оказывается огромным камнем преткновения для психотерапевта. Он просто не может управлять тем внимательным присутствием, которое необходимо для работы. Нет никакого метода, как научить психотерапевта проявлять критическое внимание. В результате большинство психотерапевтов могут предложить в лучшем случае бледный вариант того, что освоил Фрейд. С другой стороны, практикующие медитацию и их психологически неподготовленные наставники часто не могут или не хотят иметь дело с материалом переноса, который неизбежно появляется, из пристального внимания к действиям и отношениям сегодняшнего дня. Медитация, как отмечалось раньше, может выявить огромное количество эмоционально окрашенного материала, который, если к нему не подойти умело, может заполнить весь медитативный опыт и его невозможно будет устранить. Тем не менее, когда две традиции смогут работать вместе, они будут действовать гармонично. Предлагая средство, *как* оставаться в настоящем, медитация поможет и психотерапевту, и пациенту; обучая людей, как распознавать и удерживать материал прошлого, психотерапия может освободить медитацию от эмоциональных мук. Обе способствуют усилению способности воспринимать жизнь как она есть: обе очень часто начинают с молчания.

Мое первое знакомство с переносом аффекта с одного объекта на другой произошло не в кабинете психотерапевта, а в залах восточного храма в маленькой деревушке на севере Индии под названием Вриндаван, где, как говорят, родился бог Кришна. Я присутствовал на празднике по случаю открытия нового храма в память о недавно умершем праведнике, – наставнике нескольких моих друзей. Одной из его преданных учениц была женщина по имени Сиддхи-ма, которая в то утро сидела в одном из помещений храма, привычно давая *даршан*.

Даршан – это традиция в индийской религиозной культуре, когда ученики какого-либо духовного наставника приходят к нему, чтобы просто побыть с ним несколько минут. Беседа не является главной его частью, но такой вид общения высоко ценится и к нему стремятся. Говорят, что наставник *дает даршан*, а ученик его *принимает*. Хотя устного общения здесь мало, это не означает, что наставник отсутствует или не проявляет интереса. Напротив, присутствие наставника очень сильно, и оно, передаваемое благодаря качеству его внимания, является мощной эмоциональной силой, которая пробуждает сильную ответную реакцию. Я часто вспоминаю об этом у себя в кабинете во время моих сеансов психотерапии. Психодиагностика определяется как «лечение беседой», однако это прежде всего развитие терапевтического использования молчания. Изучая медитацию, я усвоил одно: как не бояться этого молчания. В курсе обучения психиатрии об этом нигде не говорилось, однако оно стало краеугольным камнем моей работы в качестве психотерапевта. Я не хочу сказать, что я старался превратиться в чистый экран, или зеркало, или некую карикатуру вечно молчащего и не реагирующего психоаналитика; на самом деле я говорю достаточно много, когда мне есть что сказать. Но я не боюсь молчания и я знаю, что мое молчание не воспринимается как отсутствие.

Позвольте вернуться к моему пребыванию в Индии: мне предложили войти в помещение, в котором уже находилось около пятнадцати человек; некоторые сидели на полу, другие на возвышении рядом с Сиддхи-ма. Я опу-

стился на колени у двери. Я не говорил на хинди, она не говорила по-английски, и никто не предложил выступить в роли переводчика, но когда она взглянула на меня, меня наполнило такое нежное и печальное чувство, что у меня слезы навернулись на глаза. В этот момент я ощутил разрывающую душу потерю моей детской связи с собственной матерью. Это была довербальная память, которая хранилась в моем теле, но раньше я не знал о ее существовании. Это был источник, как я потом увидел, того, что я должен был позднее повторить в первые дни моей супружеской жизни.

Взгляд Сиддхи-ма разбудил это переживание, позволив мне мгновенно обрести элемент моей личной жизни, который я, в силу своей неразвитости, не мог понять тогда, когда это произошло. В тот момент я понял, что моя собственная способность любить не была полностью разрушена, несмотря на печаль, которую я переживал. После того как я просидел так несколько минут, Сиддхи-ма снова взглянула на меня, улыбнулась и дала знак своим помощникам предложить мне *прасад*, освященные молочные сладости в серебряной фольге, которые символизируют духовную пищу. Все засмеялись, заставив меня съесть сразу несколько штук.

Я не знаю, понимала ли Сиддхи-ма или нет то, что происходило со мной в тот момент, и имела ли она отношение к этому. Фактически в этой самой деревне находился древний индуистский храм, где даршан давал кусок черной вулканической скалы, находящийся за занавесом в передней части осыпающегося храма. Он был завернут в особое покрывало, и за ним следили жрецы-брамины. Тускло освещенный амфитеатр храма, похожий на зал, но без сидячих мест, был заполнен людьми. Несколько раз в течение часа занавес раздвигался, чтобы показать камень толпе, которая в присутствии этого камня испытывала разного рода потрясения и разного рода эмоциональные переживания. Переживания были столь же сильные, как и те, что испытал я сам.

Уроком для психотерапии служит то, что психотерапевт может оказывать большое влияние своим *присутствием*, как он это делает своим искусством разрешения проблем. Когда эмоциональные трудности пациента

заклучены в базовом недостатке, в переживаниях, которые относятся к довербальным или забытым, или оставившим следы в виде отсутствия или пустоты, особенно важное значение приобретает способность психотерапевта заполнить настоящий момент свободной внимательностью. Нельзя сказать, что такие пациенты были чрезвычайно чувствительны в любой неискренности в отношениях, но они *нуждались* во внимании такого рода, чтобы позволить себе почувствовать пропасть в самих себе. В противном случае все становится слишком угрожающим.

Именно благодаря молчанию психотерапевта, благодаря его стимулирующему присутствию может возникнуть это ощущение здесь и сейчас. Молчание, о котором я говорю, не является мертвым или парализующим, – оно молчание наполнено возможностями и смыслом. В буддийской традиции Юго-Восточной Азии существует двадцать одно слово для обозначения молчания: молчание между мыслями, молчание сосредоточенного ума, молчание осознания и так далее. Психотерапия требует молчания, которое позволит пациенту выразить действием то, с чем иначе он не может установить связь, или высказать то, о чем раньше он не мог даже думать. Мы все жаждем такого молчания, потому что именно оно позволяет нам вернуть те качества, от которых мы отстранены. Практика медитации похожа на шахту, где добывается это исцеляющее молчание, являющееся нетронутым природным ресурсом для практической психотерапии.

Когда психотерапевт занимается с пациентом без конкретного плана, не пытаясь навязать ему переживание, не думая, будто он знает, как будут развиваться события, или кто такой его пациент, тогда он применяет терапию с учетом уроков медитации. Пациент может почувствовать такой подход. Это особенно важно во время молчания самого пациента, потому что, когда он замолкает, он оказывается на пороге некой новой и неизведанной территории. В такой момент появляется возможность реального, спонтанного, незапланированного общения; однако пациент прежде всего изучает душевное состояние психотерапевта, чтобы убедиться, что такое общение будет безопасным. В это время пациент может очень тонко чувствовать психотерапевта.

Именно такое душевное состояние, описанное в другой форме много столетий назад, делает психотерапию интересной для пациента: «Не думай, ничего не замыслий и не старайся постигнуть», – советовал древний тибетский мастер медитации.

Не обращай внимания и не исследуй; оставь разум в его собственной сфере...

Нигде не ищи недостатки,

Не принимай ничего близко к сердцу,

Не гонись за достижениями...

Хотя именно это могут понимать под невниманием,

Все же не становись жертвой лени;

Будь внимателен, постоянно используя самонаблюдение².

Для пациента одновременно большая трудность и большое облегчение оказаться «удерживаемым» в этом конкретном состоянии ума. Трудно, потому что это переживание способно повышать количество неполного или нерешенного материала в психике пациента, его истинные причины для обращения к терапии (в противовес высказываемым), а облегчение вызывает то внимание, или некую его производную, которого мы все ищем. Когда меня спрашивают, как буддизм повлиял на меня как на психотерапевта, у меня часто возникает искушение ответить, что никак, что, когда я занимаюсь психотерапией, я просто занимаюсь ею и мой интерес к медитации не имеет к этому никакого отношения. Тем не менее я знаю, что будет поверхностный ответ. Медитация позволила мне стать профессиональным психотерапевтом: благодаря медитации я научился не вмешиваться в самые критические моменты лечения.

У. Р. Байон был одним из психоаналитиков, кто понял терапевтическую силу такого состояния ума. Он так же пытался научить других, часто недоверчивых и иногда враждебно настроенных, психотерапевтов использовать его. Родившийся в Индии, Байон никогда не признавался во влиянии на него родной страны. Он выработал собственный особенный способ описания терапевтического потенциала состояния своего ума, который дан в его книге «*Внимание и интерпретация*»:

«Важно, чтобы психоаналитик избегал деятельности ума – воспоминаний и желания, – что так же вредно для подготовки своего ума, как некоторые физические упражнения для подготовки физической.»

Если психоаналитик намеренно не избавится от воспоминания и желания, пациент может это «почувствовать» и окажется под воздействием «чувства», что им владеет и его держит душевное состояние психоаналитика, а именно состояние, выраженное термином «желание»³.

Байон описывает, что молчание между психотерапевтом и пациентом может быть либо чрезвычайно плодотворным, либо ужасно разрушительным. В такие минуты происходит молчаливое общение: пациент ощущает душевное состояние терапевта, а психотерапевт может интуитивно многое узнать от пациента.

НЕВМЕШАТЕЛЬСТВО

Хотя Фрейд верно описал эту установку на внимание, он подчеркивал ее ценность для психотерапевта, только когда тот старается уловить ход подсознательных мыслей пациента. Но он не описал то, на что намекал Байон: влияние такого настроения на пациента. Состояние, описанное Фрейдом, необходимо, потому что только такое состояние ума психотерапевта не будет ощущаться пациентом как навязчивое. Ожидания психотерапевта и его желания, какими бы едва уловимыми они ни были, создают давление, на которое пациент вынужден реагировать или которому он вынужден подчиниться. Здесь напрашивается аналогия с навязчивым или не обращающим внимания родителем.

Французский психоаналитик Жанин Шассеге-Смиргель недвусмысленно характеризовала эту способность к невербальному общению как функцию материнской склонности психотерапевта. Тот, кто сомневается в ее пользе, утверждала она, должен иметь скрытые страхи перед женским началом в собственном характере⁴. Именно этот страх перед женским началом делает также и ме-

дитативное состояние угрожающим для многих психотерапевтов. Они отказываются от такого душевного состояния, которое в силу свойственной ему природы невмешательства позволит пациентам обнаружить их собственное безвыходное положение. Буддийское слово *шуньята*, или пустота, имеет первоначальное, этимологическое значение «беременная пустота, пустота беременного лона». Когда психотерапевт благодаря использованию собственного молчания способен создать благоприятные условия, пациент не может не вступить в контакт с тем, что еще незавершенно, и с тем, с чем он по-прежнему отождествляется, хотя и непреднамеренно.

Я вспомнил об этом недавно, когда проводил сеанс с пациенткой, которая несколько лет назад после нападения уличного грабителя начала вспоминать о сексуальных домогательствах со стороны своего отца. Как часто бывает в таких случаях, женщина сомневалась в правдивости собственных воспоминаний, но постепенно позволила себе поверить в то, что они могут быть правдивыми. Накануне ночью ей приснился сон, что у нее украли кошелек и пропал бумажник со всеми документами, удостоверяющими ее личность. Она рассказала мне об этом в начале сеанса еще до того, как я предложил ей сесть, при этом она не смотрела на меня. Как выяснилось в ходе сеансов, в таком ее состоянии не было ничего необычного; недавно прервались ее отношения с одним грубым человеком, и в эти дни она часто выглядела смущенной и испуганной, как животное, попавшее в капкан охотника.

За ее рассказом последовало долгое молчание. Испытывая неловкость, моя пациентка призналась, что внезапно почувствовала сильное смущение. Я посоветовал ей не избавляться от этого чувства смущения, а остаться с ним, поскольку она была недовольна этим чувством и рассматривала его только как препятствие для понимания ее сна. Это было смущение, которое возникло из пустоты молчания и с которым она себя все еще отождествляла; смущение было незавершенным материалом, принесенным в сознание сном.

Ее следующее воспоминание было о том, как она спускается в столовую к обеду после пугающего эпизода

с отцом и видит, что он сидит во главе стола. «Кто же она такая теперь?» – подумала она тогда о себе, поглядев на своих родителей, младших братьев и сестер, которые вели себя совершенно нормально. Это стало зерном ее смущения. Неспособная совместить два образа: себя и своего отца, она многие годы отказывалась верить правде того, что продолжало тайно оставаться между ними. Ее сон, кроме очевидной ассоциации с насилием, символизированным потерей кошелька, вывел наружу более скрытые последствия травмы – смущение, которое преследовало ее и которое она пыталась выразить действием через повторяющиеся связи с недостойными мужчинами, вместо того чтобы сознательно пережить его.

Я реагировал медитативно, когда допустил проявление смущения моей пациентки. Я не знал, что оно означает, когда посоветовал ей проявить к нему внимание; я только знал, что его по праву можно рассматривать не как препятствие, а как интересное явление. Моя собственная подготовка в области ежеминутного осознания подготовила меня к такому подходу, и моя способность поддерживать установку на внимание позволила моей пациентке глубже проникнуть в ее собственное переживание.

ПАМЯТЬ И ЖЕЛАНИЕ

С тех пор как Фрейд недвусмысленно высказался об особой важности временно приостановленного внимания, психотерапевты говорят о больших трудностях в следовании его совету. «Это слишком трудно», – жаловались они. «Как это можно сделать?» – спрашивали они. «Напряжения такого рода едва ли происходят в жизни», – вздыхал Шандор Ференци. «Как насчет интеллектуальной деятельности, «критического изучения», «разрешающего проблемы мышления» или «познавательной обработки?»» – интересовались они. Отто Фенихель, который в одиночку систематизировал большинство приемов психоанализа в своей по-прежнему значимой брошюре 1938 года «Проблемы методов психоанализа», включил усилия тех, кто пытался применить оригиналь-

ные рекомендации Фрейда, обвинив их в простом погружении в подсознательное и «ничегонеделании»⁶.

То, что все эти психоаналитики не могут понять – и их трудно в этом винить, потому что они не имеют опыта медитации, – заключается в том, что единственное душевное состояние, уверенное и взвешенное состояние чистого внимания, может касаться невербальной и рациональной или интеллектуальной мысли. Психотерапевт не должен инициировать познавательную обработку, поскольку по большей части она происходит без нашего участия. Когда есть что-то важное сказать, то это становится очевидным. Однако гораздо чаще интеллектуальная деятельность психотерапевта является защитой от переживания молчания пациента, отказом оказать в совместно переживаемом незнании, что делает открытие реальной возможностью.

То, что имеет терапевтическое действие для большинства людей, не представляет собой пересказ их прошлого, чтобы объяснить их страдания, а скорее непосредственное переживание, прямо в кабинете психотерапевта, эмоций, эмоциональных мыслей или физических следов эмоциональных мыслей, которые их занимают. Эти чувства вырастают из молчания и проявляют свое присутствие, когда в комнате устанавливается тишина. Часто выражаясь в форме сердитой требовательности, мрачной обиды или безнадежного гнева, они являются свидетельством базового недостатка, который ведет к повторяющемуся деструктивному поведению человека, не понимающего, почему он так поступает. Американский специалист по дзен-буддизму Шарлотта Йоко Бек описывает суть дзен как обучение тому, как *растопить «ледяную преграду эмоции и мысли»*⁷.

Медитация в этом смысле оказывает двойное влияние: она учит психотерапевта тому, как позволить самым личным чувствам проявиться в ходе общения с психотерапевтом, и она может научить пациента, как оставаться с ними, когда они проявятся. Только тогда появится возможность навсегда закрыть бесконечное повторение эмоций.

ПРИМЕНЕНИЕ ЧИСТОГО ВНИМАНИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ

Когда установятся достаточно доверительные отношения с психотерапевтом, чтобы пациент начал повторять нераскрывшиеся эмоции прошлого, задача психотерапевта переносится на то, чтобы научиться существовать с этими самыми чувствами. Здесь снова может быть очень полезна медитация. Как психотерапевта никто не научил, как самым эффективным образом использовать свое внимание, так же и пациента никто этому не научил. Как психотерапевты мы ждем от наших пациентов образования свободных ассоциаций, но мы не учим их этому. В частности, когда пациент испытывает тяжелое чувство, метод чистого внимания может быть очень полезен для преодоления обычного стремления выразить действием реальные чувства или спрятаться от них. Как психотерапевт я работаю с медитативной перспективой, обучая людей в контексте терапии тому, как обращать внимание на то, что они повторяют так, чтобы это было одновременно медитативным и терапевтическим действием.

Эмоции, которые мы повторяем, относятся к тем, с которыми мы больше всего ассоциируем себя и которые меньше всего осознаем; они являются тем, что мы отказываемся признавать в себе и к чему мы больше всего должны применять чистое внимание. Как описывала известная сторонница поведенческой терапии Марша М. Линехан на совещании специалистов под названием «Будда встречается с Западом: Интеграция восточной психологии и западной психотерапии»⁸ в 1988 году, участником которого был и я, даже самые эмоциональные или склонные к самоубийству «пограничные» пациенты в основном боятся своих собственных эмоций. Они проявляют – или, по выражению Фрейда, повторяют – множество эмоций, но одновременно они чувствуют отстраненность от тех своих качеств, которые очевидны для всех остальных, и испытывают перед ними страх. Как установила Линехан, можно выделить принципы чистого внимания и в поведенческой манере научить им таких пациентов, чтобы сделать их невосприимчивыми

к их собственным эмоциям. Аналогичный процесс необходим и с точки зрения психотерапии.

Все это очень наглядно проявилось в моей работе с пациенткой по имени Иден, в лечении которой долгое время не наблюдалось никакого прогресса. В возрасте сорока двух лет Иден, например, не могла дольше двадцати минут находиться в одной комнате со своей матерью, чтобы не начать бранить ее за ее промахи. Иден была недовольно собой, когда поступала таким образом, но не могла ничего с собой поделать; ее поведение было выражением глубокой боли. Обиженная недостатком интереса, который мать проявляла к ней в юности, Иден раздражалась гневными упреками всякий раз, когда мать делала пренебрежительные, назойливые или требовательные замечания, что случалось довольно часто. Когда мать задавала вопросы вроде: «Кто останется с детьми, когда ты уйдешь?», или: «Что ты давала сегодня детям на ужин?», или: «Почему малыш сегодня расстроен?», Иден воспринимала их как критические комментарии по поводу ее собственных материнских способностей, какими они, вероятно, и были. Однако ее гнев на подобные вопросы имел какой-то детский характер; в своих взаимоотношениях с матерью она так и не повзрослела, хотя в других жизненных ситуациях вела себя иначе. Ее требование, всегда невыполненное, заключалось в том, чтобы мать *по-другому* с ней обращалась. Ее потребность в компенсации была так сильна, что однажды, покинув дом матери после праздничного обеда, она позвонила, чтобы обвинить мать в том, что та не подумала даже обнять ее на прощание. Самое удивительное было то, что на самом деле мать обняла ее в дверях, а Иден даже не осознала этого.

Конечно, у Иден были причины для чувств такой силы. В ее памяти сохранились картины отношений матери и дочери, которые были близкими, но на удивление лишенными теплоты. Ее гнев на незамеченный жест матери предполагал наличие возникшего ранее и продолжающегося до сих пор несходства темпераментов. В более поздних воспоминаниях Иден сохранились те трудности, которые были у ее матери в понимании и удовлетворении потребностей дочери. В возрасте

между двенадцатью и пятнадцатью годами, когда тело Иден стало меняться, приобретая более развитые формы, ее мать игнорировала эти изменения и посылала дочь в школу в детских платьях. Иден стеснялась своего тела, но не могла обратиться к матери за помощью, опасаясь ее равнодушия. В то же время мать излишне вмешивалась в другие аспекты жизни Иден, постоянно обсуждая вес дочери и ее пристрастия в еде, что вынудило Иден скрывать от матери, что она ест. Только визит к семейному врачу, который посоветовал матери Иден одевать дочь надлежащим образом, выручил ее, но Иден продолжала чувствовать себя лишенной внимания и словно невидимой, как будто с ней было что-то не так. Однажды она написала матери письмо, где рассказала о своей боли и ощущении, будто она невидима, и оставила его у матери на подушке. Мать так и не ответила на него.

Став взрослой, Иден увлеклась философией буддизма, но отказывалась от формальной практики медитации. Свой отказ она выражала через независимость: она не хотела подчиняться какой-то искусственной структуре, предпочитала медитировать по-своему и не доверяла другим небезупречным наставникам, которые указывали, что она должна делать. Но в процессе сеансов психотерапии Иден поняла, что на самом деле она боялась собственной боли. Ее беспокойные отношения с матерью привели к тому, что она чувствовала себя такой ненужной и уязвленной, что никогда не позволяла себе оставаться со своими собственными ощущениями. Вместо этого она продолжала набрасываться на исходную проблему в тщетной попытке получить какую-то другую реакцию от матери, которая, должно быть, чувствовала себя в равной мере отчужденной.

На сеансах психотерапии Иден не выражала свой гнев, как она это делала с матерью. Долгое время она рассказывала мне подробности без всяких эмоций. Но однажды она просто расплакалась. Такое продолжалось несколько недель, и никто из нас не знал, почему она плачет. Она просто сидела и через какое-то время начинала плакать. Когда она плакала, то не всегда выглядела печальной, но продолжала рыдать, испытывая стыд от того, что она делала. Выяснилось, что она не только пе-

реживала обиду и боль из-за своих неудовлетворительных отношений с матерью, но, что гораздо важнее, она позволяла себе раствориться в моем присутствии. Это было то самое растворение, которое происходит в любви и радости, так же как и в горе, и которого Иден была лишена. Ее мать была слишком недовольна эмоциями дочери, чтобы позволить ей выразить их, о чем наиболее наглядно свидетельствовала ее неспособность ответить на письмо дочери. Стыд, который испытывала Иден по поводу выражения своих эмоций, отражал стыд, который она испытывала всегда из-за того, что не была такой, какой хотела ее видеть мать. Она была вынуждена раньше времени усилить границы своего «эго», чтобы справляться с требованиями матери, и она всегда чувствовала, что уступать своим собственным чувствам слишком опасно. Ее неконтролируемый гнев на мать в зрелые годы только усиливал восприятие ее чувств как опасных и неподдающихся контролю.

Мать Иден была озабочена подготовкой дочери к жизни в окружающем мире; у нее никогда не возникало мысли заглянуть во внутренний мир дочери. Терапия позволила Иден перестать ждать чего-то другого от своей матери и принять обиду, боль и ненужность, как естественные последствия несовершенных отношений с матерью. Проведенная работа была в чем-то противоположной тибетской практике воспринимать всех живых существ как матерей. Иден должна была перестать видеть в своей матери *мать*: она должна была воспринимать ее просто как другого человека, и, таким образом, переносить небольшие обиды, которые раньше слишком напоминали ей о ее детских переживаниях. Мой вклад как психотерапевта заключался не в анализе сложного положения Иден, а в моей способности создать среду, в которой она смогла спокойно пережить запретные чувства прошлого.

ВОЗМЕЩЕНИЕ

Хотя любые сложные эмоции (например, гнев, желание, возбуждение, стыд или тревога) могут стать объектом

терапевтического чистого внимания такого рода, наиболее часто встречающийся комплекс эмоционально окрашенных представлений включает в себя стремление к возмещению, что наглядно демонстрирует история Иден. То, что многие из нас не могут точно вспомнить, но постоянно выражают действием, является последствиями детской драмы, когда мы остаемся одни, подобно Оливеру Твисту. Возникающие чувства – это ощущение преждевременной оторванности или разобщенности, нереальности или заброшенности. В результате человек чувствует, как недавно сказал один мой пациент, как будто «все меня ненавидят» или как будто он невыносимо одинок. Еще может возникнуть потребность во внимании того, кто снова и снова оказывается неспособным его проявить.

Установлено, что мы редко бываем способны запомнить или пережить травматические события нашего детства непосредственно с помощью медитации или психотерапии. Более вероятно, что мы будем повторять поведение, которое в какой-то мере представляет собой попытку восстановить или исключить первоначальную утрату. Как показало отношение Иден к ее матери, гораздо легче сердито требовать полного изменения родительского поведения, чем терпеть несовершенные отношения, которые в действительности всегда существовали. Мы упрямо требуем такого возмещения, вопреки всему надеясь, что мы сможем наладить наши отношения с родителями, добиться от любимого подчинения, которого мы никогда не наблюдали, или достичь некой гармонии с теми, кто когда-то разочаровал нас там, где они уже не являются причиной разочарования. Во всех этих поступках побудительным мотивом является, однако, изменение другого человека, но не себя.

Моя работа как психотерапевта заключается в том, чтобы показать, как мы можем изменить себя. В подобных случаях люди сначала должны научиться посмотреть на то, что они повторяют (гнев, попытки разрушить разобщенность, которая разочаровывает, гнетущее желание внимания), а потом почувствовать внутреннюю пустоту, которая стоит за требованием возмещения. Именно пустота, с которой ассоциируют себя те, кто отмечен базовым недостатком, должна находиться в поле зрения чи-

стого внимания. С ней часто борются со всей яростью отвергнутого любовника, но, помогая людям преодолеть защитные ощущения гнева и перейти к непосредственному переживанию пугающей пустоты, можно постепенно избавить их от страха, который пронизывает их восприятие самих себя. Именно к этой цели давно стремится психотерапия, но к ней стало гораздо легче подойти благодаря использованию медитативного осознания.

ПРОПАСТЬ

В первые годы моей работы психотерапевтом я усвоил урок о необходимости возмещения, когда молодая женщина по имени Пейдж проходила у меня курс терапии после того, как она бросила колледж и пыталась совершить самоубийство. Она чувствовала себя опустошенной, лишенной опоры и поддержки семьи и боялась оказаться униженной в отношениях, которых она жаждала и страшилась. Вначале ее терзали страшные сны, в которых за ней постоянно следили, ей угрожали, к ней приставали или ее преследовали. Она начала звонить мне между сеансами, иногда она отчаянно молила о помощи, иногда выражала возмущение и раздражение по поводу того, что я не помогаю ей, требовала, чтобы я позвонил ей, назначил дополнительные сеансы и все бросил, чтобы заниматься только ею. Очень скоро я начал чувствовать, что я делаю что-то не так, хотя я очень старался помочь ей, успокоить, объяснить некоторую ограниченность моей роли и тому подобное. Все попытки взывать к ее благоразумию мало помогали Пейдж. Только когда я понял, что она фактически пытается уничтожить меня, что она не хочет видеть границы между нами, что ее потребность во мне смешивается с ее гневом и что она испугана интенсивностью своего гнева и нуждается в помощи, чтобы справиться с ним, только тогда я стал действовать как «достаточно хороший» психотерапевт.

В своих отношениях со мной Пейдж повторяла гнев, который она испытывала к своим родителям, которые в детстве мало обращали на нее внимание. Она пережи-

вала этот гнев в отношениях со мной и не проявляла интереса к тому, чтобы найти его причину в ранних годах своей жизни. Моя первая задача заключалась в том, чтобы помочь Пейдж пережить свои ощущения, не выплескивая их наружу. В таком гневе, в каком была Пейдж, она полностью не осознавала себя. Она была одержима праведным гневом; она чувствовала свое право предъявлять ко мне требования и больше была связана со своей правотой, чем со своим гневом. В ее снах тоже содержался ее гнев, но в перевернутой форме: люди преследовали *ее* и угрожали *ей*, но не наоборот. Пейдж видела свой гнев как водопроводный кран, который она не могла закрыть, и боялась просто быть сердитой, терпимо относиться к своим чувствам. Когда я запретил ей звонить мне между сеансами и создал четкие границы, Пейдж удивительным образом испытала облегчение – и более обоснованный гнев по отношению ко мне, что позволило ей начать ассоциировать туманных преследователей из ее снов со своими собственными раздвоенными чувствами гнева. Пейдж смогла совладать со своим гневом, осознав, что значит *чувствовать* гнев, и стала более человечной, не отаиваясь в мире отвратительных проекций.

Как только Пейдж научилась быть со своим собственным гневом, она стала более способной грустить о своем безвозвратно потерянном детстве. Вместо того чтобы в своей нынешней жизни сохранять условия, которые усиливали бы ощущение изолированной и отчужденной потерянности, как это было в отношениях со мной, Пейдж постепенно научилась принимать эти чувства как последствия своих детских переживаний. Постоянно применяя методы медитативного осознания к этим чувствам потерянности, становясь невосприимчивой к ним, Пейдж пришла в согласие с тем, кем она стала, и потянулась к тому, кем она хотела стать.

ПРЕВРАЩЕНИЕ ПРИЗРАКОВ В ПРЕДКОВ

Терапевтический процесс заключается в том, чтобы стимулировать именно такой тип печали. Психоаналитик

Ханс Лёвальд писал о превращении *призраков*, которые преследуют пациентов, в *предков* благодаря тому, что он назвал «кровью узнавания» в отношениях с психотерапевтом. Он утверждал, что призраков необходимо вывести из подсознания, разбудив их с помощью интенсивности терапевтических отношений, а затем отправив на покой, отослав их в прошлое, чтобы таким образом обеспечить человеку больше гибкости и интенсивности в современных отношениях⁹. В том же русле держался и английский психоаналитик Майкл Балинт: в своем обсуждении базового недостатка он писал о том, чтобы помочь пациенту превратить «яростное негодование в сожаление»¹⁰, помогая ему смириться со шрамами, которые были оставлены на его психике. В этих часто цитируемых аналогиях предполагается признание в том, что тяжелые эмоции, созданные исходными недостатками, на самом деле не исчезают; их можно положить на полку над входной дверью, как в китайском доме, но им следует оказывать большое уважение.

Когда шрамы обнаружены, недостатки признаны, гнев превращен в печаль, тогда появляется возможность использовать медитацию по-новому. Поскольку шрамы не исчезают, человек получает возможность нацелиться на дефект, вокруг которого объединяется большая часть чувств значимо существующего «я». Представители Запада, которые подвержены базовому недостатку, не могут начать использовать буддийское отсутствие индивидуального «я», не посмотрев сначала, как они ассоциируются со своей эмоциональной болью. Этот процесс редко включает *только* психотерапию или *только* медитацию; этот процесс требует как можно больше помощи. Однако только очистившись от «яростного негодования», которое затуманивает наблюдательный ум, можно по-настоящему начать процесс проработки.

ГЛАВА 10

ПРОРАБОТКА

Я вспомнил, как однажды несколько лет назад сидел в кабинете своего психоаналитика и рассказывал ему о споре, который произошел у меня с близкой мне женщиной. Я не могу вспомнить подробности, но сделал что-то, чтобы вывести ее из душевного равновесия, а она вдруг очень рассердилась – неоправданно и чрезмерно, на мой взгляд. Тогда я по-прежнему был сердит, и я помню чувство огорчения и разочарования, когда рассказывал об этом событии своему психоаналитику.

«Все, что я мог сделать, – это любить ее сильнее в то время», – грустно сказал я, собрав воедино годы моей практики медитаций и искренность моих глубоких чувств в надежде освободить свой ум от кипящего во мне гнева.

«Это не поможет», – бросил он, и это было похоже на удар палкой учителя дзен. Мой психоаналитик вопросительно посмотрел на меня, будто удивляясь моей глупости. «Что плохого в том, чтобы сердиться?» – спросил он.

Этот случай остался в моей памяти, потому что он высвечивает все трудности, с которыми мы сталкиваемся, когда пытаемся объединить буддийский и западный подходы к психологии. *Действительно ли плохо сердиться? Как мы можем от этого избавиться? Что означает проработка? В своей практике психотерапевта я снова и снова задавал себе эти вопросы, пока мне не стало ясно, что проработка эмоции, такой как гнев, означает нечто иное, чем простое устранение его. Потому что, как постоянно демонстрирует буддийское Колесо жизни, перспектива самого страдающего предопределяет, станет ли данное переживание средством продления страдания или средством пробуждения. Проработать что-либо означает изменить свое видение. Если вместо этого мы пытаемся изменить эмоцию или следы эмоции, мы можем получить*

краткосрочный результат, но мы останемся связанными силами привязанности или отвращения к тем самым чувствам, от которых мы пытаемся освободиться.

Как установил Фрейд, можно выявить беспокоящие эмоции или поведение через терапевтические отношения, но необязательно, что это заставит их уйти. Простым показом пациенту его повторений нельзя ни остановить эти повторения, ни дать интерпретацию их детских источников. Необходимо что-то еще, что-то, на что направлена буддийская стратегия чистого внимания: постепенное *познавание* того, что неприятное ощущение происходит от самого себя. «Нужно дать пациенту время, чтобы лучше познакомиться с сопротивлением, с которым он уже познакомился, проработать его, преодолеть его вопреки всему, путем продолжения аналитической работы в соответствии с фундаментальным правилом психоанализа»¹.

Таким образом, проработка – это процесс создания целого, нового обретения того, от чего мы были отстранены, и принятие того, от чего мы предпочли бы отказаться; также это процесс возвращения в настоящее того, что раньше было похоронено в прошлом, чтобы его можно было ощутить как часть себя. «Мы должны рассматривать болезнь [пациента] не как событие прошлого, а как силу текущего момента»².

Оказалось, что проработка чего-либо означает примирение с его неотвратимостью. Эту идею впервые подал мне мой психоаналитик, когда спросил меня, что плохого в том, чтобы быть сердитым. Точно к такому же выводу приходит тот, кто имеет дело с тем, что я назвал базовым недостатком. Эти «шрамы, оставленные в структуре ума»³, которые принимают форму гнева, стыда или одиночества, должны приниматься такими, как они есть, лишены бесполезного требования размещения, которое может скрывать их непосредственное восприятие. Именно это имелось в виду, когда говорилось о том, что болезнь надо рассматривать как «силу текущего момента». В практике чистого внимания буддизм предлагает метод расширения видения беспокоящих эмоций и принятия их как силу текущего момента. Ожидается, что свободные ассоциации, перенос и ана-

лиз сопротивления устраняют оставленные шрамы. Это терапевтическое действие, которое, как писал Фрейд в своей работе «Анализ конечный и бесконечный», трудно осуществить. Проработка чего-либо, оказывается, включает в себя не только воспоминание или повторение подавленного материала, но и приобретение навыков восприятия, которые обеспечат развитие того, что психоаналитики называют «эго». Буддизм всегда представлял медитацию как форму развития ума; психотерапия дошла до состояния, когда она тоже признала необходимость чего-то большего, чем простая способность проникновения в сущность. Она может обратиться к буддизму за советом, как этого добиться.

ОНО

Когда мы начинаем терапию, точно так же как мы начинаем медитацию, наши эмоции часто кажутся нам опасными. Ключ к этому на психотерапевтическом сеансе заключается в описании эмоции, как будто она является независимой сущностью. «На меня напал ужасный гнев», – мог бы я сказать, описывая свои проблемы с другом, который вывел меня из равновесия. Это показывает совершенно иной способ пережить гнев, чем если бы я просто сказал: «Я рассердился». Как психотерапевт, испытывающий влияние буддизма, я выяснил, что сразу чувствую такой отрицающий способ описания эмоций, потому что он является хорошим индикатором того, что еще не переработано. Сам факт признания своей собственной связи с какой-либо эмоцией подталкивает к сопоставлению, которое часто становится важным шагом в процессе психотерапии. Вспомните, что Будда держит зеркало перед теми существами мира ада, которых терзают гнев и желания. Психотерапевт в такой ситуации должен создать «среду, в которой человек может спокойно и легко состоять из всякой всячины, при этом не чувствуя себя потерявшим голову»⁴.

Как постоянно указывали психоаналитики, невротический характер имеет тенденцию отстраняться от эмо-

циональных переживаний, воспринимать мысли, чувства или ощущения как «оно», а не как «я», отрицать фундаментальные аспекты самопознания. Правильно понятая буддийская точка зрения заключается в том, что именно мы сами представляем собой эти переживания. Отрицать их субъективную реальность – значит сделать их чем-то неизменным, мощным и не поддающимся контролю. Человек в такой ситуации оказывается отрезанным от главных аспектов самопознания. Основопологающий принцип буддийской мысли заключается в том, что, прежде чем понять пустоту собственной личности, необходимо осознать личность *полностью такой, какой она является*. Задача психотерапии, а также медитации заключается в том, чтобы вернуть эти разрозненные элементы в сознание человека, позволить человеку увидеть, что на самом деле это вовсе не разрозненные *элементы*, а главные аспекты его собственной личности.

Когда такие эмоции как гнев описываются как непризнанные или разрозненные, они неизбежно переживаются как самостоятельные вещи или сущности, над которыми человек имеет мало власти, если вообще ее имеет. Это создает ситуацию, которая очень напоминает ранние направления психоаналитической мысли, в которых «ид» воспринимался как вместилище детских «побуждений», являющихся по своей природе «неизменными» или неспособными к взрослению или развитию⁵.

Подобно тому как буддийские практики рекомендуют концентрацию в качестве метода изучения пространственной метафоры, в психотерапии концентрация оказывается ключом к возвращению изгнанных и овеществленных эмоций, таких как гнев. Когда внимание тренируется на подобных эмоциях, в частности на телесном переживании таких эмоций, они постепенно перестают осознаваться как статическая и угрожающая реальность, а вместо этого становятся *процессом*, который определяется временем и пространством. Метод концентрации позволяет переживать тяжелые эмоции как вытекающие из собственной сущности, и тогда их можно понять и принять вместо того, чтобы бояться их злой силы. Так, в моем случае, когда я смог сосредоточить свое сознание на телесном ощущении гнева вместо того,

чтобы попытаться отразить угрожающую «вещь», противопоставляя ему «любовь», я смог признать неизбежность своей реакции. Я был оскорблен и охвачен гневом, однако ничего не было потеряно. Когда я это признал, то смог начать расслабляться.

Хотя гнев – самый частый кандидат для того рода обращения, чувство возбуждения тоже может быть удивительно угрожающим. Я вспомнил об этом недавно, когда молодая женщина, с которой я работал, начала рассказывать мне о романтическом вечере с потенциальным бойфрендом, оставившим у нее неприятное чувство неловкости. «Я отчетливо вижу всю сцену, – сообщила мне Гвен на следующий день после встречи. – Романтическая музыка, он подходит и садится рядом со мной. Беспокойство начинает нарастать. Оно было таким сильным, что я не выдержала».

«Вы говорите: “Это беспокойство нарастало”, – заметил я, отметив про себя, что она описала беспокойство как самостоятельную сущность. – А что случилось бы, если бы вы сказали: “Я начала беспокоиться?”»

«Оно было таким интенсивным, таким всепоглощающим...» – Гвен замолчала, не желая или не смея по-другому охарактеризовать свое переживание.

Гвен может служить наглядным примером человека, который не позволяет своему беспокойству или, возможно, своему возбуждению стать частью своего самопознания. Испытывая страх перед собственной реакцией, Гвен не могла пережить это беспокойство в себе и, следовательно, не могла сохранять близкие отношения, возбуждение от которых или опасность разрушить границы эго вызывали в ней эмоции, которые она не могла терпеть. Как оказалось, Гвен думала, что «это неправильно», если она испытывала беспокойство в такой романтической ситуации, что она должна была «раскрыться как цветок». Ее истинная реакция подтвердила ее взгляд на себя, совпадавший с тем, что выработался у нее под воздействием строгой, отвергавшей ее матери: в ней что-то было не так. Изъян, с ее точки зрения, и заключался в беспокойстве, которое она ощущала как опасную и угрожающую ей сущность, способную ошеломить и смутить ее, а вовсе не как временное, зависящее от обстановки самопознание.

Если бы Гвен изучала себя по принципам классического психоанализа, она могла бы остаться отстраненной от своего беспокойства и возбуждения, продолжая видеть в них разрозненных и угрожающих «других», которые она в лучшем случае могла научиться контролировать или управлять ими. В процессе обучения тому, как внести осознание в свое физическое переживание беспокойства, Гвен стала позволять себе более спонтанные и живые выражения самой себя, которые могли охватить беспокойство и близость, возбуждение и страх. Когда она узнала, что пугавшее ее беспокойство со временем может измениться и что она может одновременно чувствовать беспокойство и интимную близость, Гвен стала позволять себе более разнообразные переживания.

Так же как это происходит на традиционном пути медитации, Гвен начала расширять свой взгляд на себя как на личность, полагающуюся исключительно на пространственную метафору отдельных и конфликтующих «частей», до более целостного и связанного взгляда на себя как на личность, способную изменяться с упругостью и гибкостью. Это был главный сдвиг в ее восприятии себя. Он произошел благодаря усвоению новых приемов восприятия, которые позволили ей оставаться со своим возбуждением, вместо того чтобы превращать его в пугающую силу, угрожающую поглотить ее. Она смогла перейти из состояния *конфликта*, где *должное* чувство «раскрытия как цветок» вступило в противоречие в ее реальным беспокойством, к состоянию *двойственности*, где она могла быть одновременно возбужденной и обеспокоенной.

УЯЗВЕННОЕ ПРОСТОДУШЕ

С буддийской точки зрения в проработке, так же как и в медитации, первый шаг заключается в том, чтобы научиться оставаться с угрожающими эмоциями, не осуждая их. Следующий шаг – найти смысл «я», который скрыт за непризнанными действиями и эмоциями, когда преобладает пространственное восприятие личности.

Так, Гвен должна была найти и принять «я», которое испытывало беспокойство, а я должен был найти и принять «я», которое испытывало гнев. Когда человек идет по такому пути, конфликтные эмоции становятся менее угрожающими для сомнительно сбалансированной системы и больше отражающими основные человеческие потребности, требующие внимания. Таким образом, гнев можно воспринимать как неспособность или нежелание человека применять агрессию для преодоления раздражающего препятствия, а беспокойство можно понять как неспособность или нежелание признать голод или желание. Процесс проработки начинается с прослеживания чувства до исходной неудовлетворенной потребности до «я», которое не может признать эту потребность. Во многих случаях, когда потребность или препятствие обнаружены и человек признает свою связь с ними, работа психотерапевта идет довольно легко.

До определенного момента этот процесс работает очень хорошо. Однако когда дело касается детских травм, а вместе с ними невозможных требований возмещения, таких характерных для мира голодных духов, он имеет свои ограничения. Когда приходит осознание, что потребности из прошлого никогда не были и не могут быть удовлетворены, что препятствия из прошлого никогда не были и не будут преодолены, часто возникает чувство глубокого возмущения. Как я отмечал в предыдущих главах, именно этот тип осознания характеризует отстраненный западный опыт в психотерапии. Именно это возмущение является признаком того, что позднее было названо нарциссизмом: напрасное ожидание и эгоистичное требование, чтобы чувство пустоты было каким-то образом уничтожено. Принять то, что, просто настроившись на чувство возмущения, мы каким-то образом избавимся от него, к сожалению, было бы слишком наивным. Уничтожение неприятных эмоций в этом случае не приводит к разрешению ситуации, поскольку единственным решением, которое можно себе представить, является восстановление связей, которые уже нарушены.

Практика медитации действительно предлагает средство временного ослабления этой пустоты, чего почти невозможно добиться современными западными мето-

дами: через развитие состояния непрерывной концентрации, в котором разрушаются границы эго и преобладает чувство восторга. Такие состояния, которые в буддийской космологии олицетворяют миры наивысших и самых приятных желаний, представляют собой развитие удовольствия, усиливающее чувство оптимизма, надежды и широких возможностей. Но другой вклад буддийского подхода является еще более полезным, когда человек достигает самой глубины своего возмущения. Это в каком-то смысле секретное оружие буддизма, средство, с помощью которого можно перенести рассмотрение того, насколько возмущенным чувствует себя человек, на то, *кто есть* тот, который это чувствует, и таким образом оценить то, что буддийская психология считает *относительностью* нарциссических эмоций.

Согласно тибетской традиции, как говорил специалист по буддизму Роберт Турман, самое лучшее время, чтобы наблюдать свою личность, это время, когда мы находимся в состоянии уязвленного простодушия, когда мы обижены и думаем: «Как она могла так поступить со мной? Я не заслужил такого обращения»⁶. Именно в таком состоянии, говорил он, лучше всего обнаруживается «твердое ядро» личности; с буддийской точки зрения личность нельзя по-настоящему понять до тех пор, пока ясно не увидишь, какой она является.

Это состояние уязвленной наивности является буддийским эквивалентом базового недостатка, но в буддизме оно представляет собой огромную возможность, а не место покорности. С буддийской точки зрения достичь состояния уязвленного простодушия, удержать чувство возмущения в равновесии с медитативным осознанием — значит вступить на путь проникновения в сущность. Именно к этому моменту вели все подготовительные практики медитации, потому что путь проникновения в сущность, помимо всего прочего, позволяет проникнуть в природу того «я», которое чувствует себя уязвленным. Поэтому в моей практике психотерапевта я должен радоваться появлению этого неуловимого «я», чтобы показать моим пациентам в момент их наиболее сильного возмущения те возможности, которые им теперь открываются. С точки зрения дзен можно назвать это входом

без ворот, доступом на путь проникновения в сущность.

Невозможно переоценить силу такого подхода к неподатливым реактивным эмоциям, которые окрашивают переживания базового недостатка. Хотя первый шаг заключается в том, чтобы объединить непризнанные эмоции и найти и принять ощущение «я», которое было вытеснено, самый важный шаг, с буддийской точки зрения, заключается в том, чтобы перенести восприятие с реактивных эмоций на ощущение самого «я». В этом случае человек постепенно перестает наделять силой свое возмущение и переносит свой интерес на исследование природы «я». Согласно буддизму изменчивость реактивных эмоций всегда основывается на этом явлении. Вовсе не обязательно, что эмоции исчезают (хотя некоторые буддийские школы утверждают, что в конечном итоге это и происходит), но жизнь уходит из них по мере того, как становится ясно, что ощущение «я» оказывается гораздо менее прочным, чем предполагалось сначала. Те самые эмоции, которые с точки зрения уязвленного простодушия казались вопросом жизни и смерти, с точки зрения метафорической личности представляются абсурдными или по крайней мере относительными.

ЛИШЕННЫЕ СОДЕРЖАНИЯ

В области психотерапии и психоанализа давно идут ожесточенные дебаты о том, способны ли так называемые инстинктивные эмоции трансформироваться или нет. Сторонники классической точки зрения считают, что они неспособны; после того как подавление устранено или после того как гнев признан своим, они по-прежнему должны подчиняться регулированию или управлению со стороны эго. Сторонники противоположной точки зрения считают, что когда неприятный материал интегрируется благодаря действию сознания, происходит реальное изменение в переживании таких эмоций. Когда такое происходит, считают они, эти примитивные эмоции ощущаются как «лишенные содержания»⁷.

С этой точки зрения, это нет необходимости осуждать инстинктивные эмоции, когда они осознаны; сам процесс осознания лишает их свойственного им первоначального содержания. Буддийский подход предлагает очень важный промежуточный шаг для достижения такого результата. Такое опустошение действительно возможно, утверждает буддизм, но оно вытекает не из осознания эмоций, а из тщательного изучения лежащего в основе чувства отождествления, которое сопровождается эмоциональное переживание. Сосредоточив внимание на этом отождествлении, буддийский подход лишает почвы реактивные эмоции и открывает новый путь для их проработки. Этот подход вытекает непосредственно из логического продолжения медитативного пути, на котором методы чистого внимания, концентрации и внимательности уступают место аналитическому исследованию природы самопознания. Когда происходит перенос внимания с эмоции на отождествление с ней, переживание эмоции идет по новому пути. Это аналогично попытке увидеть далекую звезду невооруженным глазом: переведя на мгновение взгляд в сторону от звезды, можно увидеть ее более четко.

Мне кажется, что такой подход понравился бы Фрейдю. В своих работах об «инстинктах» он выражал аналогичную веру в силу непрерывного объективного изучения для того, чтобы вызвать преобразование в сознании, и пришел к выводам относительно инстинктов, которые были очень близки к буддийским выводам относительно личности. «Теория инстинктов является, так сказать, нашей мифологией, – писал он в «Новых вводных лекциях по психоанализу»⁸. – Инстинкты – мифические сущности, великопленные в своей неопределенности. В своей работе мы не можем не учитывать их, однако мы никогда не можем быть уверены, что ясно их видим».

Психотерапевты, пользующиеся буддийским подходом, согласятся с ним, но будут настаивать на переносе фокуса рассмотрения с инстинктов на «я», потому что, когда великолепная неопределенность «я» осознана, «инстинкты» становятся менее значимыми. Такое преобразование становится возможным благодаря изучению «я», которое чувствует себя уязвленным, а не благодаря изуче-

нию ощущений уязвленности. Когда мифическая природа такого проявляющегося «я» осознана, пустоту эгоистических эмоцией невозможно пропустить.

В психотерапевтическом контексте этот подход особенно полезен, потому что он дает возможность одновременной оценки интенсивности реактивных эмоций и опасной почвы, на которой они базируются. Проработка означает согласование обоих. Посмотрим, что случилось с моим пациентом Карлом, сорокалетним специалистом по рекламе, у которого занятия медитацией выявили обсуждаемую нами проблему.

Карл мог позаботиться обо всех. Во время наших сеансов он показал себя искусным рассказчиком, обрисовывая одну ситуацию за другой, так что мне ни разу не стало скучно. Я не сразу понял, что Карл легко повторяет со мной манеру поведения, которую он уже использовал в своей жизни в других важных отношениях. Его истории были такими интересными и значимыми, что он создавал впечатление человека, глубоко заинтересованного в психотерапии, но оказалось, что он был занят проявлением заботы обо мне.

Потребность Карла проявлять заботу о тех, с кем он был близко знаком, и скрывавшийся за этим страх зависимости были непосредственно связаны с трагической смертью его старшего брата в автомобильной аварии, когда Карлу было четыре года. Для родителей Карла это было большое горе, но они так и не смогли преодолеть свою скорбь и никогда не обсуждали свою трагедию. Карл не помнил своих переживаний потери: он стал внешне жизнерадостным, добившимся высоких результатов студентом и спортсменом, умело скрывавшим свое чувство изолированности до тех пор, пока не произошел разрыв его первой длительной связи. Я не стану вдаваться в подробности хода лечения Карла, но он смог достичь состояния, которое я охарактеризовал бы как оценка базового недостатка. Он больше не прятался от разрушительных эмоциональных последствий преждевременной смерти своего брата.

Когда Карл начал заниматься интенсивной медитацией, его ощущением стала безжалостная и угнетающая физическая боль. Это была не та боль, которая часто ха-

рактирует начало медитации: боль в спине, коленях или шее, которая сначала усиливается, но потом ослабевает, как только человек осознает место напряжения мышц и расслабит их. У Карла была боль совершенно другого рода, боль была такого качества, что она убедила Карла, будто у него какие-то физические нарушения. Боль занимала его внимание настолько, что он стал вообразить самое худшее развитие событий и запаниковал. Он делал все, что мог придумать, только бы избавиться от боли, но становилось еще хуже. Он чувствовал себя зажатым в тиски.

Только после того, как он подумал: «Эта боль никогда не пройдет», Карл связал свои физические переживания при медитации с эмоциональными при психотерапии. В этот момент Карл смог работать со своей болью как с болью, которая никогда не прошла бы, в действительности вытекающей из одновременной потери его старшего брата и привязанности его родителей. Используя чистое внимание, Карл смог без страха оставаться со своей болью, но до тех пор, пока он не научился переносить фокус с боли на «я», которое эту боль чувствует, прогресс не наступал. Этот перенос произошел, когда Карл начал повторять себе «Простите, простите», как будто он был виноват в горе своих родителей и их эмоциональной отчужденности.

Удерживая это чувство и окружая его медитативным осознанием, Карл начал ощущать свою постоянную физическую боль так, как будто легкие волны побежали вверх и вниз по его спине. Его ощущения были аналогичны тем, о которых рассказывают пациенты с хронической болью, когда им дают эффективное обезболивающее: «Моя боль та же самая, но она больше не причиняет мучения». После этого переживания Карл узнал свою боль, свой гнев и свою вину, и тем не менее он больше не чувствовал себя ограниченным ими. Его чувства не исчезли, но его навязчивая потребность обо всех заботиться прошла. После этого у него появился совершенно иной опыт интимных отношений. Вот что значит лишить инстинкты содержания: чувства Карла реально не изменились, но он больше не находился под влиянием их содержания.

ПЕРЕНАПРАВЛЕНИЕ АГРЕССИИ

Сила буддийского подхода заключается в том, что в критический момент уязвленного простодушия он позволяет быстро перенаправить внимание и агрессию с несущего разочарование «объекта» на неправильно осознанный предмет. Потребность в возмещении является на деле плохо прикрытой формой агрессии по отношению к разочаровавшему любимому человеку, скрытым страхом, что потеря связи в реальности была вызвана собственной ненавистью или потребностью. Путем перенесения внимания назад на осязаемое чувство «я» буддийский метод позволяет полностью изучить неустойчивость этих эмоций, при этом непрерывно сомневаясь в полном отождествлении с ними, которое препятствует тщательному исследованию. Таким образом, когда я начал проявлять интерес к чувству собственного «я», которое пришло вместе с гневом, у меня появилось ощущение расширения области, где проявлялся гнев. Я почувствовал себя менее виноватым, но больше не чувствовал гнева; фактически я стал способен рассматривать свой гнев как неизбежную и быстротечную реакцию на пережитое разочарование, а не как страшную угрозу изначально нестабильной связи.

Можно сказать, что такое чувство, как гнев, проработано, когда его появление позволяет сосредоточиться на сопутствующем чувстве «я», когда оно становится более преодолимым, чем чувство возмущения. Это перенаправление или расширение внимания не развивается в качестве защиты, с тем чтобы не быть обязанным испытывать гнев, а вытекает из намерения использовать любую возможность для изучения природы собственного «я». Бросая вызов действию эмоции, человек может перейти от взгляда, соотносящегося с самим собой, к положению открытости. Не отрицая непосредственной реальности чувства, человек тем не менее начинает посмеиваться над собой и своими привычными реакциями.

Одним из моих главных открытий в процессе психотерапии было то, что меня приводит в гнев малейшее нарушение близких отношений. Хотя я понимал, что это вытекает из преждевременного чувства отчуждения, ис-

пытанного в детстве, одно это знание давало мне понимание сущности, но не облегчение. Я оставался заложником своих чувств каждый раз, как друг или возлюбленная разочаровывали меня. Однако когда я научился использовать эти разочарования, чтобы сосредоточиться на своем собственном примитивном чувстве отождествления, кое-что начало изменяться. Я обнаружил, что не могу постоянно оставаться возмущенным. Я заставил себя ослабить контроль и поставить под сомнение свое убеждение, что отдельный эпизод ухода обязательно надо интерпретировать как заброшенность. Открыв свою собственную агрессию и используя ее, чтобы перенаправить свое внимание, я помешал себе стать пленником своих инстинктивных реакций.

До тех пор пока наличие того, кто мыслит, безоговорочно принимается, всегда будет существовать нарциссическая привязанность к травмам, которые не раскрыты в ходе терапии. Если такая травма может быть использована для обнаружения изменчивого чувства собственного «я», тогда она начинает выполнять некую функцию и может в конечном итоге служить более высокой цели. Терапия слишком часто оставляет людей во власти боли, но не дает им средства для ее использования. Она может раскрыть скрытое чувство «я», зерно нарциссизма, не зная, как с пользой использовать это открытие. Несмотря на терапию, человек продолжает ощущать себя загнанным в угол – без надежды и выхода. Именно в таких случаях Фрейд впадал в отчаяние от неспособности завершить анализ.

ЗАВЕРШЕНИЕ

Завершение психотерапии – это последний шанс стимулировать переход от уязвленного простодушия к изучению «я». В нем заключается последняя возможность использовать отношения с психотерапевтом, чтобы научить человека тому, как перенаправить осознание с ощущения травмы на пустоту и состояние существования без эго, что по учению Будды является противоядием

от душевных страданий. Как бы высокопарно это ни звучало, но иногда это самый практичный из имеющихся методов, чтобы в такое время помочь человеку восстановить сложные чувства, потому что завершение всегда приносит остаточные эмоции, которые не были проработаны.

Например, одним из моих первых пациентов был Джерри, который часто выражал страх перед прекращением отношений со мной. Проработав вместе много лет, мы в конечном итоге стали сокращать частоту сеансов. После волнующих занятий, отмеченных эпизодами, когда Джерри ревниво ждал за дверью моего кабинета окончания сеанса с другим пациентом, он, наконец, почувствовал себя готовым начать процесс завершения. Однако когда пришло время первого пропущенного сеанса, Джерри почувствовал себя так, будто я выбрасываю его. Он стал сердитым и обиженным, почувствовал себя отвергнутым, покинутым, неполноценным и разъяренным: всеми этими реакциями мы занимались в ходе его терапии. Джерри не мог не реагировать таким образом, несмотря на то что, посмотрев со стороны, он смог найти способ понять, что его уверенность ошибочна. Это понимание дало ему силу поработать над своими чувствами, как я описывал раньше. Когда он расширил свое сознание (как я научил его), чтобы включить в него свое физически ощущаемое отождествление с травмирующими чувствами, они стали казаться ему абсурдными. Чем больше он сосредоточивался на субъективном чувстве «я», тем больше он становился способным противостоять единственному чувству, которое он *не* переживал: грусть от расставания со мной. В результате Джерри пережил не только состояние гнева на меня, но и ощущение грусти от моего отсутствия в течение недели пропущенных сеансов. Как результат нашей совместной работы он смог самостоятельно завершить большую часть процесса; мне только пришлось показать ему, что он бросился слишком стремительно к завершению терапии, не оценив, как это будет выглядеть.

СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ

Когда Джерри начал скучать по мне, он стал способен искать новые переживания, которые потенциально могли сделать его счастливым. Вместо того чтобы пребывать в гневе или в печали, он взял на себя ответственность найти новые пути проявления интереса к жизни. Он смог перейти от сосредоточенности на проработке своих неприятных чувств к «работе в направлении» большего удовлетворения. Он руководствовался буддийским методом перенаправления внимания в критический момент уязвленного простодушия, потому что все еще оставался подверженным чувству возмущения и обиды, с которыми он начал курс психотерапии. Он был по-прежнему склонен преувеличивать любую мелочь, но уже мог превратить эти катастрофические явления в возможности для прорыва. Если верить обещаниям Будды, то возможность большего удовлетворения ждет тех, кто хочет работать со своей физической болью в этом направлении.

Раскрывая не только неразрешимые ощущения нарциссической травмы, но также субъективное чувство «травмированного», психотерапия может объединяться с буддизмом таким образом, который усилит действия обоих. Выявляя субъективное чувство «я» в чувственной и вспомогательной среде, психотерапия может сделать то, что часто не удается практике медитации: преодолеть преграды западного ума в поисках и удержании отрешенного и отчужденного чувства собственного «я». Не позволяя вмешаться чувству уязвленного простодушия, которое часто вырастает из успешных отношений с психотерапевтом, а, наоборот, используя это чувство как стартовую площадку для изучения появляющегося «я», буддизм предлагает решающую связь между проработкой и работой в нужном направлении, что давно не удавалось психотерапевтам. Эта связь представляет собой перенос перспективы, который может внезапно заставить закрытую ситуацию выглядеть вновь открытой.

Этот перенос, который буддизм непрерывно пытается стимулировать и описать по-новому, является самым важным вкладом, который предлагает буддизм сфере психотерапии. Когда кажется, что уже ничего нельзя

сделать, Будда обещает, что можно открыть еще одну дверь. Будда часто использует примеры смерти и потери в своем учении не из-за уверенности, что эмоционально реагировать на их появление является неправильным действием (как иногда думают активные последователи или скептические критики), а потому, что даже с этими самыми тяжелыми переживаниями можно работать. Мы не можем подойти к освобождению от эмоциональной боли, не встретившись сначала с тем, кто мыслит.

ДВИГАТЕЛЬ ОЧИЩЕНИЯ

Далай-лама начинает каждое свое выступление, говоря о том, как сильно человеческие существа стремятся к счастью и каким образом духовная практика помогает достичь этого счастья. Стратегия сосредоточения внимания на проявление «я» в моменты нарциссической травмы является совершенным примером наиболее широко применяемого буддийского подхода. Противостояние беззаботному желанию мира животных, например, в Колесе жизни изображается в виде книги, а противоядие от бездонной жажды мира голодных духов описывается как духовная пища, оба из которых являются могущественными символами очищения. Способность *удерживать* эмоции в переходном пространстве чистого внимания изображается в буддийских учениях как приносящая большее удовлетворение и завершенность, чем отрицание или терпимость.

Состояния приятных чувств в практике концентрации известны своими восхитительными и доставляющими удовольствие оттенками чувств, а возможность окатиться привязанным к их чувственному размаху является верным признаком их существования в виде сублимированных состояний желаний. Сбалансированное состояние самообладания, как хороший чай, всегда высоко оценивалось в буддийской литературе за наивысшее удовольствие, которое оно предоставляло. Совершенно очевидно, что с буддийской точки зрения само осознание является двигателем очищения; его развитие дает

медитирующему метод раскрытия удовольствия, которого иначе не возможно достичь. Именно в этом контексте возникает стратегия проникающего нарциссизма как противоядие от следов базового недостатка, и именно в этом контексте писал психоаналитик Эрих Фромм в своей главной работе «Дзен-буддизм и психоанализ»: «Для тех, кто страдает от отчуждения, лечение состоит не в *отсутствии* болезни, а в *присутствии благополучия*»¹⁰.

Однако Фромм ошибался, приравнивая буддийский подход полностью к формированию благополучия. Как мы видели, буддийская медитация вызывает переживания восторга и ужаса, сублимированных состояний желания и агрессии. Отмечая только состояние восторга, Фромм допускает ошибку, когда он уравнивает мистическое переживание с безбрежным чувством. Как учил Будда, состояния благополучия по сути своей нестабильны; они могут временно противостоять симптомам отчуждения, но они не являются средством лечения. Отчуждение требует смысла, а не благополучия, чтобы эффективно успокоиться: то, что предлагает Будда, это путь, ощущение цели, формирование которого требует агрессивной переориентации осознания, чтобы включить принятие личности. Точно в те моменты, когда мы чувствуем себя особенно заблокированными, когда наша внутренняя агрессия и чувства самозащиты инстинктивно пробуждаются, у нас появляется возможность работать в направлении большего понимания. Агрессия уязвленного простодушия может быть использована для разрушения нарциссизма – вот что подразумевается под «разрушительным потенциалом» медитации.

Психоаналитики не замечали простой, но важный момент: медитация не ставит целью создание состояний благополучия; ее цель – разрушение веры в то, что «я» – это – присуще нам изначально. «Мысли существуют без мыслящего», – учил психоаналитик У. Р. Байон. Проникновение в сущность – озарение – происходит лучше всего тогда, говорил он, когда отпадает всякая необходимость существования «мыслящего». Именно это открыл Будда много лет назад. Медитативные переживания необязательно должны быть безбрежными, они просто-напросто показывают нам, в каком состоянии неопределенности мы находимся.

ПРИМЕЧАНИЯ

ВВЕДЕНИЕ: ПОСТУЧАТЬСЯ ВО ВРАТА БУДДЫ

1. Рик Филдз, «Как лебеди прилетают на озеро: Повествовательная история буддизма в Америке» (Boulder, Colo.: Shambhala, 1981), стр. 135.
2. Зигмунд Фрейд, «Цивилизация и ее тяготы», т. 21. Полное собрание трудов Зигмунда Фрейда по психологии, ред. и пер. Джеймс Стрейчи (London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis, 1961), стр. 72.

ГЛАВА 1. КОЛЕСО ЖИЗНИ: БУДДИЙСКАЯ МОДЕЛЬ НЕВРОТИЧЕСКОГО РАЗУМА

1. Зигмунд Фрейд, «Воспоминание, повторение и проработка», т. 12, стр. 152.
2. Зигмунд Фрейд, «Динамика переноса», Полное собрание трудов, т. 12, стр. 108.
3. Д. У. Уинникотт, «Игра и реальность» (London and New York: Routledge, 1971).
4. Зигмунд Фрейд, «О всеобщем стремлении к унижению в сфере любви», т. 11, стр. 188–189.
5. Зигмунд Фрейд, «Цивилизация и ее тяготы», т. 21, стр. 76.
6. Михаэль Айген, «Область веры в трудах Уинникотта, Лакана и Байона», *International Journal of Psycho-Analysis*, 62 (1981), стр. 422.
7. Д. У. Уинникотт, «Общенье и не общенье, ведущие к изучению определенных противоположностей», в *The Maturation Processes and the Facilitating Environment* (New York: International Universities Press, 1965), стр. 187.
8. Там же, стр. 186.
9. См.: Льюис Арон, «Прорабатывая прошлое – работая на будущее», *Contemporary Psychoanalysis*, 21 (1991), стр. 87–88.
10. См.: Петер Маттиссен, «Река девятиголового дракона: Zen Journal 1969–1982» (Boston: Shambhala, 1987), стр. 192.
11. У. Р. Байон, «Внимание и интерпретация» (New York: Basic Books, 1970), стр. 105.

ГЛАВА 2. УНИЖЕНИЕ: ПЕРВАЯ ИСТИНА БУДДЫ

1. Нарада Маха Тера, «Будда и его учения» (Colombo, Sri Lanka: Vajirarama, 1973), стр. 62.
2. Там же, 89–90; и Ньянатилока, «Мир Будды», 14-е изд. (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1968).
3. Люсьен Штрик, «Мир Будды» (New York: Grove Weidenfeld, 1968), стр. 52–53.
4. Зигмунд Фрейд, «За пределами принципа удовольствия», Полное собрание трудов, т. 18, стр. 20–21.
5. Жанин Шассере-Смиргель и Бела Грюнбергер, «Фрейд или Райх? Психоанализ и иллюзия» (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1986), стр. 130.
6. Вильгельм Райх, «Анализ характера», 3-е изд. (New York: Orgone Institute Press, 1949), стр. 213.
7. Отто Ранк, «Генезис объектного отношения», в *The Psychoanalytic Vocation: Rank, Winnicott and the Legacy of Freud*, (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1991), стр. 173.

8. Отто Ранк, «Терапия воли», пер. Дж. Тафт. (New York: Norton, 1978), стр. 124.
9. Адам Филлипс, «Уинникотт» (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1988), стр. 81.
10. Там же, стр. 134.
11. Д. У. Уинникотт, «Искажение эго с точки зрения истинного и ложного я», в *The Maturation Processes and the Facilitating Environment* (New York: International Universities Press, 1965), стр. 145.
12. Зигмунд Фрейд, «О нарциссизме: Введение», Полное собрание трудов, т. 14, стр. 116.
13. Ричард Де Мартино, «Человеческая ситуация и дзен-буддизм», в *Zen Buddhism and Psychoanalysis* (New York: Harper & Row, 1960), стр. 146.
14. Стивен Батчелор, «Вера в сомнении: Взгляд на изменчивость буддизма» (Berkeley, Calif.: Parallax Press, 1990), стр. 83.

ГЛАВА 3. ЖАЖДА: ВТОРАЯ ИСТИНА БУДДЫ

1. Зигмунд Фрейд, «Формулирование двух принципов работы ума», Полное собрание трудов, т. 12, стр. 219.
2. См. Т. Р. В. Мурти, «Центральная философия буддизма: Изучение системы Мадхьямика» (London: Unwin Hyman, 1955), стр. 3.
3. Из сутры 63 Маджихима-никая. Цитируется по: Люсьен Штрик, «Мир Будды» (New York: Grove Weidenfeld, 1968), стр. 147.
4. Ананда К. Кумарашвами и И. Б. Хорнер, «Живые мысли Гаутама Будды» (London: Cassell, 1948), стр. 149.
5. Алиса Миллер, «Драма одаренного ребенка: Поиск истинного я», пер. Рут Уард (New York: Basic Books, 1994), стр. 39.
6. Адам Филлипс, «О поцелуях, наслаждении и скуке» (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1993), стр. 76.
7. Дайсэцу Тэйтаро Судзуки, «Сутра Ланкаватара: Текст Махаяны» (Boulder, Colo.: Prajna Press, 1978), стр. 159.
8. Д. У. Уинникотт, «Искажение эго с точки зрения истинного и ложного я», в *The Maturation Processes and the Facilitating Environment* (New York: International Universities Press, 1965), стр. 148.
9. Кристофер Боллас, «Силы судьбы: Психоанализ и человеческий язык» (London: Free Association Books, 1989), стр. 21.
10. Ханс Вальденфельс, «Абсолютное ничто: Основы диалога буддизма и христианства» (New York: Paulist Press, 1976), стр. 68.

ГЛАВА 4. ОСВОБОЖДЕНИЕ: ТРЕТЬЯ ИСТИНА БУДДЫ

1. Джозеф Гольдштейн и Джек Корнфилд, «Поиск сердца мудрости: Путь медитации озарения» (Boston: Shambhala, 1987), стр. 83.
2. Ньянатилока, пер., «Мир Будды» (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1971), стр. 38.
3. Зигмунд Фрейд, «Пять лекций по психоанализу», Полное собрание трудов, т. 11, стр. 53–54.
4. Зигмунд Фрейд, «Леонардо да Винчи и воспоминания его детства», т. 11, стр. 74–75.
5. Этот эпизод описан также у Стивена Левайна, «Кто умирает?» (New York: Doubleday/Anchor Books, 1982), стр. 98–99.
6. Зигмунд Фрейд, «Цивилизация и ее тяготы», т. 21, стр. 68.
7. Люсьен Штрик, «Мир Будды» (New York: Grove Weidenfeld, 1968), стр. 271.
8. См., например: Рой Шафер, «Новый язык для психоанализа» (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1976), стр. 155–178.
9. Жанни Шассере-Смиргель, «Идеал эго: Психоаналитическое эссе о расстройстве идеала», пер. Поль Барроуз (New York: Norton, 1985), стр. 56.
10. Ричард Кларк, пер., «Стихи о верном уме» (Fredonia, N. Y.: White Pine Press, 1984), стр. 155.

11. Филип Ямпольский, пер., «Основополагающая сутра шестого патриарха» (New York: Columbia University Press, 1967), стр. 193.

ГЛАВА 5. ПОСТОЯННОЕ ДВИЖЕНИЕ: ЧЕТВЕРТАЯ ИСТИНА БУДДЫ

1. Томас Мертон, «Мистика и мастера дзен» (New York: Dell, 1961), стр. 18–19.
2. Валпола Рахула, «Чему учил Будда» (New York: Grove Press, 1974), стр. 45.
3. Анни Райх, «Выбор нарциссического объекта у женщин», *Journal of American Psychoanalytic Association*, 1 (1953): стр. 22–44.
4. Тенцин Гьяцо, «Доброта, ясность и озарение», пер. и ред. Джеффри Хопкинс (Ithaca, N. Y.: Snow Lion, 1984), стр. 40.
5. Роберт А. Ф. Турман, «Золотая речь Цзонхавы о сути истинного красноречия: Смысл и просветление в ведущей философии Тибета» (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1984), стр. 68.
6. Херберт В. Гюнтер, «Философия и психология в Абхидхарма» (Berkeley, Calif.: Shambhala, 1974), стр. 207.
7. Калу Ринпоче, «Драхма, которая одинаково освещает все живые существа подобно свету санда и лунны» (Albany: State University of New York Press, 1986), стр. 111.
8. Ричард Кларк, пер., «Стихи о верном уме» (Fredonia, N. Y.: White Pine Press, 1984), стр. 148–151.

ЧАСТЬ II. МЕДИТАЦИЯ

1. Ананда К. Кумарашвами и И. Б. Хорнер, «Живые мысли Гаутама Будды» (London: Cassell, 1948), стр. 184–185.
2. Ньянапоника Тера, «Видение Дхаммы: Буддийские труды Ньянапоника Тера», (New Beach, Maine: Samuel Weiser, 1986), стр. 33.
3. Зигмунд Фрейд, «Цивилизация и ее тяготы», Полное собрание трудов, т. 21, стр. 72–73.

ГЛАВА 6. ЧИСТОЕ ВНИМАНИЕ

1. Ньянапоника Тера, «Сердце буддийской медитации» (New York: Samuel Weiser, 1962), стр. 30.
2. Джозеф Гольдштейн, «Переживание озарения: Естественное развитие» (Santa Cruz, Calif.: Unity Press, 1976), стр. 20.
3. См., например, мои статьи по данному вопросу: «О пренебрежении равномерной приостановленным вниманием», *Journal of Transpersonal Psychology*, 16 (1984): 193–205 и «Внимание в психоанализе», *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 11 (1988): 171–189. См. также Зигмунд Фрейд, «Рекомендации врачу, практикующему психоанализ», т. 12, стр. 111–112; и Фрейд, «Две энциклопедические статьи», т. 18, стр. 235–262.
4. Зигмунд Фрейд, «Анализ фобии у пятилетнего мальчика», т. 10, стр. 23.
5. Зигмунд Фрейд, «Рекомендации врачу, практикующему психоанализ», т. 12, стр. 111–112.
6. Д. У. Уинникотт, «Способность быть одному», в *The Maturation Processes and the Facilitating Environment* (New York: International Universities Press, 1965), стр. 29–37.
7. Уэ Нискер, «Джон Кейдж и музыка звука», *Inquiring Mind*, 3, № 2 (1986), стр. 4.
8. Д. У. Уинникотт, «Воспоминания рождения, травма рождения и тревожность», в «Избранные труды: Через педиатрию к психоанализу» (New York: Basic Books, 1958), стр. 183–184.
9. Михаэль Айген, «Камни в потоке», *Psychoanalytic Review*.
10. Д. У. Уинникотт, «Переходные объекты и переходные явления», в «Игра и реальность» (London: Routledge, 1971), стр. 14.
11. Сюнрю Судзуки, «Ум дзен, ум начинающего» (New York: Weatherhill, 1970), стр. 36–37.

ГЛАВА 7. ПСИХОДИНАМИКА МЕДИТАЦИИ

1. Бхадантакарийя Буддхагхоша, «*Висуддхи Мага (Путь к очищению)*», пер. Бхикху Ньянамоли, т. 1 (Berkeley, Calif.: Shambhala, 1976), стр. 149–150.
2. Бхадантакарийя Буддхагхоша, «*Висуддхи Мага (Путь к очищению)*», пер. Бхикху Ньянамоли, т. 2 (Berkeley, Calif.: Shambhala, 1976), стр. 753.
3. Даниэль Браун и Джек Энглер, «*Медитация состояний внимательности: Исследование надежности*», в *Transformations of Consciousness: Conventional and Contemporary Perspectives on Development*, (Boston: New Science Library, 1986), стр. 189.
4. Стивен Митчелл, «*Надежда и страх в психоанализе*» (New York: Basic Books, 1993), стр. 101.
5. Даниэль Гоулман, «*Медитативный путь: Многообразие медитативных переживаний*» (Los Angeles: Tarcher, 1988).
6. Джек Корнфилд, «*Путь к сердцу: Опасности и перспективы духовной жизни*» (New York: Bantam, 1993), стр. 108–110.
7. Ньянапоника Тера, «*Сердце буддийской медитации*» (New York: Samuel Weiser, 1962), стр. 144–145.
8. Стивен Митчелл, «*Надежда и страх*», стр. 149.
9. Марион Милнер, «*Подавленное безумие здравомыслящих людей: Сорок четыре года изучения психоанализа*» (London: Tavistock, 1987), стр. 260–261.
10. Михаэль Айген, «*Дыхание и личность*», в *The Electrified Tightrope* (Northvale, N. J.: Jason Aronson, 1993), стр. 46.
11. Джозеф Гольдштейн, личная беседа с автором, февраль 1994.
12. См. Эммануэль Гент, «*Мазохизм, покорность, подчинение. Мазохизм как извращенное подчинение*», *Contemporary Psychoanalysis*, **26** (1990), стр. 108–136.
13. Джессика Бенджамин, «*Узы любви*» (New York: Pantheon, 1988), стр. 129.
14. Стивен Митчелл, «*Надежда и страх*», стр. 31.
15. Гарри Стек Салливан, «*Данные психиатрии*», в «*Clinical Studies in Psychiatry*», ред. Хелен Суик Перри, Мери Лэдд Гавел и Марта Гиббон (New York: Norton, 1956), стр. 33.
16. Жак Лакан, «*Труды: Избранное*», (New York: Norton, 1966), стр. 2.
17. См. Рой Шафер, «*Новый язык для психоанализа*» (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1976).
18. Роберт А. Ф. Турман, «*Золотая речь Цзонхава о сути истинного красноречия: Смысл и просветление в ведущей философии Тибета*» (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1984), стр. 131.
19. Джон Блоуфельд, «*Учение Хуанбо: О передаче ума*» (New York: Grove Press, 1958), стр. 86.

ЧАСТЬ III. ТЕРАПИЯ

1. Джозеф Гольдштейн и Джек Корнфилд, «*Поиск сердца мудрости: Путь медитации озарения*» (Boston: Shambhala, 1987), стр. 95.
2. Д. У. Уинникотт, «*Определение культурного опыта*», в «*Игра и реальность*» (London: Routledge, 1971), стр. 100.
3. Зигмунд Фрейд, «*Анализ конечный и бесконечный*», *Полное собрание трудов*, т. 23, стр. 235.
4. Йозеф Бройер и Зигмунд Фрейд, «*Исследования истерии*», *Там же*, т. 2, стр. 305.

ГЛАВА 8. ВОСПОМИНАНИЕ

1. Зигмунд Фрейд, «*Воспоминание, повторение и проработка*», *Полное собрание трудов*, т. 12, стр. 147.
2. Д. У. Уинникотт, «*Страх срыва*», *International Review of Psycho-Analysis*, **1** (1974): стр. 106.

3. См. прим. 1; 12:149.
4. Бхадантакарийя Буддхагхоша, «*Висуддхи Мага (Путь к очищению)*», пер. Бхикху Ньянамоли, **2** (Berkeley, Calif.: Shambhala, 1976), стр. 524.
5. См. прим. 1; т. 12, стр. 147.
6. Майкл Балинт, «*Базовый недостаток: Терапевтические аспекты регрессии*» (London: Tavistock, 1968), стр. 21.
7. Исидор Фром, личная беседа с автором, 1990.
8. Карл Юнг, «*Йога и Запад*», в «*Психология и религия: Запад и Восток*», *Избранные работы К. Г. Юнга*, пер. Р. Ф. К. Халл, Bollingen Series, No. 20 (New York: Pantheon, 1958), т. 11, стр. 537.
9. Буддхагхоша, «*Висуддхи Мага*», стр. 1.

ГЛАВА 9. ПОВТОРЕНИЕ

1. Зигмунд Фрейд, «*Воспоминание, повторение и проработка*», *Полное собрание трудов*, т. 12, стр. 150.
2. Стампопа, «*Драгоценный орнамент освобождения*» (Berkeley, Calif.: Shambhala, 1971), стр. 216–217.
3. У. Р. Байон, «*Внимание и интерпретация*» (New York: Basic Books, 1970), стр. 42.
4. Жанин Шассеге-Смиргель, «*Женственность психоаналитика в профессиональной практике*», *International Journal of Psycho-Analysis*, **65** (1984), стр. 171.
5. Шандор Ференци, «*Гибкость методов психоанализа*», в «*Последний вклад в проблемы и методы психоанализа*» (New York: Basic Books, 1955), стр. 98.
6. Отто Фенихель, «*Проблемы методов психоанализа*» (New York: Psychoanalytic Quarterly, 1941), стр. 5.
7. Шарлотта Йоко Бек, «*Ежедневный дзен: Любовь и работа*» (San Francisco: Harper, San Francisco, 1989), стр. 71.
8. Марша М. Линехан, наблюдение, сделанное в ходе публичной дискуссии. «*Будда встречается с Западом: Соединение восточной психологии с западной психотерапией*», апрель 1988.
9. Ханс Лёвальд, «*О терапевтическом действии психоанализа*», *International Journal of Psycho-Analysis*, **58** (1960), стр. 29.
10. Майкл Балинт, «*Базовый недостаток: Терапевтические аспекты регрессии*» (London: Tavistock, 1968), стр. 183.

ГЛАВА 10. ПРОРАБОТКА

1. Зигмунд Фрейд, «*Воспоминание, повторение и проработка*», *Полное собрание трудов*, т. 12, стр. 155.
2. Там же, стр. 151.
3. Зигмунд Фрейд, «*За пределами принципа удовольствия*», там же, т. 18, стр. 20–21.
4. Адам Филлипс, «*Уинникотт*» (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1988), стр. 80.
5. Льюис Арон, «*Перебатывая прошлое – работа на будущее*», *Contemporary Psychoanalysis*, **27** (1991), стр. 81–109.
6. Роберт Турман, «*Что значит для тебя быть буддистом? Когда ты говоришь о необходимости выпустить эго, что значит «эго», о котором ты говоришь?»* *Tri-cycle: The Buddhist Review*, **3**, № 1 (1993), стр. 28.
7. Отто Фенихель, «*Психоаналитическая теория невроза*» (New York: Norton, 1945), стр. 92.
8. Зигмунд Фрейд, «*Новые вводные лекции по психоанализу*», т. 22, стр. 95.
9. См. Арон, прим. 5.
10. Эрих Фромм, «*Психоанализ и дзен-буддизм*», в «*Zen Buddhism and Psychoanalysis*» (New York: Harper & Row, 1960), стр. 86.

Марк Эпштейн

МЫСЛИ БЕЗ МЫСЛЯЩЕГО

Редакторы *А. Г. Ермошина,
Н. В. Резанова*
Переводчик *Н. В. Тимофеева*
Оформление *В. В. Петрухин*
Компьютерная верстка *С. Р. Сорука*
Корректор *Л. А. Зелексон*
Ответственный за выпуск *А. Э. Ловчиновская*

Изготовление оригинал-макета – издательство ДЕКОМ.
Диапозитивы изготовлены ЗАО «Д-графикс», тел. (8312) 35-95-03

Подписано в печать 28.10.2003. Формат 84 x 108/32.
Гарнитура «Нью-баскервиль». Печать офсетная, бумага офсетная.
Физ печ. л. Тираж 3000 экз. Заказ № 2164.

Издательство ДЕКОМ, 603000 Нижний Новгород, ул. Горького, 107,
тел. (8312) 33-75-31, факс (8312) 35-54-74
e-mail: izdat@dekomprint.com www.dekomprint.com
Текст отпечатан с готовых диапозитивов в ОАО «Чебоксарская типография № 1»,
428019 г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15

ISBN 5-89533-079-7



9 795895 330790

Эта книга рассматривает вопрос,
как духовность Востока
может повлиять на западную психологию.
Автор, американский врач-психотерапевт, доказывает,
что современная медицинская наука, вооружившись
древними учениями о доброте и терпении
и техниками медитации, помогает достичь внутреннего
покоя – источника духовного и физического здоровья.
Книга, снабженная предисловием Далай-ламы,
интересна как специалистам,
так и всем, кто стремится познать свой внутренний мир.

