

Роберт Джонсон

КАК ОВЛАДЕТЬ СВОЕЙ ТЕНЬЮ



ГЛУБИННЫЕ АСПЕКТЫ
ТЕМНОЙ СТОРОНЫ ПСИХИКИ

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Robert A. Johnson

OWNING YOUR OWN SHADOW

**UNDERSTANDING THE DARK SIDE
OF THE PSYCHE**

Роберт Джонсон

КАК ОВЛАДЕТЬ СВОЕЙ ТЕНЬЮ

**Глубинные аспекты
темной стороны психики**

Институт общегуманитарных исследований
Москва

2015

ББК 88.8

УДК 159.964.2

Д 28

Роберт Джонсон. Как овладеть своей тенью. Глубинные аспекты темной стороны психики. / Перевод с англ. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2015 – 96 с.

Перевод с английского Анастасия Багрянцева.

ВВ этой книге Роберт Джонсон показывает, что нам необходимо «овладеть» своей тенью – скрытой, темной стороной психики. Следуя за автором, мы видим, как возникает тень; как она взаимодействует с другими частями личности и с внешним миром; видим, что она вбирает в себя.

Джонсон утверждает: если мы не примем свою тень, если не начнем уважать ее, – то не сможем достичь целостности. Ведь скрытые, подавленные части психики никуда не исчезают и могут внезапно (и часто болезненно) проявиться.

ISBN 978-5-88230-589-4

© Институт общегуманитарных исследований, 2015

Предисловие

Говорят, что у доктора Юнга было любимое предание о живой воде, которое звучало приблизительно так: чтобы дать о себе знать, вода решила выйти на поверхность земли. Она забила ключом из артезианской скважины и стала изливаться свободным вольным потоком. Люди приходили пить волшебную воду, поскольку она была такой чистой прозрачной и чистой, что утоляла у человека жажду и придавала ему сил. Но людей не понравилась такая идиллия. Они огородили источник, ограничили к нему доступ, стали считать его своей собственностью, написали законы, предусматривающие тех, кому разрешалось пить из источника, и закрыли к нему доступ. Вскоре источник стал собственностью самых властных и самых могущественных людей. Вода разгневалась и обиделась: источник в этом месте исчез и забил в другом месте. Владельцы первого источника настолько увлеклись охраной на него своих прав собственности, что не заметили, как вода исчезла. Они продолжали торговать водой, которой уже не было, и почти никто не заметил, что на самом деле вода ушла. Но некоторые упорные люди, недовольные происходящим, стали искать новый артезианский источник и нашли его. Вскоре и второй источник стал чьей-то собственностью, повторив судьбу первого. Источник появлялся еще несколько раз в разных местах – и всякий раз история повторялась.

Эта печальная история произвела сильное впечатление на Юнга, когда он увидел, насколько можно извратить истину, превратив ее в эгоцентричную игрушку. Такие же мрачные процессы происходили в науке, искусстве и особенно – в психологии. Но самое поразительное в этой истории заключается в том, что живая вода обязательно где-то течет, и умный и упорный человек, который хочет отыскать источник, обязательно его найдет.

Вода часто символизировала глубинную духовную пищу человечества. В наше время вода по-прежнему выполняет свою историческую миссию, – но ее источники находятся в разных концах света. Вода может покинуть привычное место и неожиданно появиться в других местах. Но, слава Богу, вода еще есть.

В этой книге мы исследуем такие потаенные уголки, где сейчас находится живая вода. Она такая же свежая и так же доступна людям, как в тех источниках, о которых шла речь выше. Самое сложное заключается в том, что живую воду можно найти в самом неподходящем месте. Известна библейская фраза: «Из Назарета может ли быть что доброе?» (Ин. 1:45-51). Сейчас Назарет для нас является святым местом – как родина Спасителя, но в библейские времена он был бедным захолустным городком, который меньше всего подходил для воплощения святого духа. Многие люди не смогли отыскать животворящие источники, данные Богом, потому, что не подозревали, что они могут быть в самых неподходящих местах. История с Назаретом все время повторяется.

Одним из таких неожиданных мест является наша Тень. Она представляет собой нагромождение разных личностных особенностей, наличие которых в себе мы не признаем. Впоследствии мы увидим, что эти негативные особенности являются крайне важными, поэтому на них нельзя не обращать внимания. Как и живая вода, наша Тень ничего не стоит. Она всегда находится рядом, мешая нам жить, и не отступает от нас ни на шаг. Относиться к Тени с уважением, принимая ее такой, какая она есть – это сложный процесс, связанный с духовным ростом. Этот опыт является всеобъемлющим, а потому – сакральным и самым важным в человеческой жизни.

1

ТЕНЬ

Тень... Что это такое: странное и неизвестное, ползущее за нами, как хвост ящера, и все время нас преследующее в нашем психологическом мире? В чем заключается роль Тени в психике современного человека?

Персона – это облик, который мы хотели бы иметь и восприниматься окружающим миром. Это психологическая оболочка, находящаяся между нашей сущностью и нашим окружением, – как наша одежда, по которой нас встречают другие. Это – сущность, которую мы собой представляем, и то, как себя осознаем¹.

Как появляется Тень?

Все люди рождаются цельными личностями и, надеюсь, цельными они и умирают. Но в самом начале жизненного пути мы съедаем замечательный плод Древа Познания, и тогда все, что нас окружает, разделяется на хорошее и плохое. Так начинает формироваться наша Тень: мы «разделяемся» и становимся сложнее.

Приобщаясь к культуре, мы делим особенности нашей сущности, данные Богом, на те, которые общество одобряет, и те, которые нужно скрывать. Этот процесс очень важен и очень нужен: без такого отделения добра от зла нельзя научиться культурному поведению.

¹ В своих ранних работах Юнг использует понятие «Тень» в общем смысле. Позже это понятие стало обозначать характерные черты, присущие нашему полу, которые были утрачены. В этой книге мы используем слово «Тень» в общепринятом смысле.

Но черты характера, которые мы в себе отвергаем, не исчезают бесследно; они скапливаются в потайных местах нашей личности. Если они скрываются там достаточно долго, то у них начинается самостоятельная жизнь – жизнь Тени. Тень – это сущность, которую человек не осознает и не обращает на нее внимания. Зачастую наполнение энергией нашей Тени ничуть не меньше, чем у нашего Эго. Если в Тени накапливается больше энергии, чем в Эго, то либо ее энергия прорывается с бешеной яростью, либо мы помимо своей воли совершаем разные неблагоразумные поступки, либо у нас начинается депрессию, либо с нами происходят неприятные вещи, имеющие некий свой, непонятный нам смысл. Тень становится чудовищем, которое заняло наш психологический дом.

Самое выдающееся достижение человечества, процесс цивилизации, представляет собой отчуждение черт нашего характера, противоречащих нашим идеалам. Не пройдя этот процесс, человек остается «примитивным» и не может найти свое место в развитом обществе. Мы рождаемся цельными, но культура так или иначе требует от нас, чтобы развивалась лишь часть нашей сущности, и мы отказались от остальной части своего наследия. Свою сущность мы разделяем на Эго и Тень, потому что в соответствии с требованиями культуры у нас существуют определенные правила поведения. Так мы расплачиваемся за то, что в райском саду съели плод Древа Познания. Культура лишает нас «простоты», вместо нее наделяя нас более сложной и более изощренной силой. Кто-то может сказать, что детей не следовало бы слишком рано вовлекать в процесс «культурного разделения», ибо таким образом у них крадут детство. Их следует оставить в райском саду, пока они, как следует,

Как овладеть своей тенью

не окрепнут, чтобы участвовать в культурном процессе и не сломаться. Так как разные люди взрослеют с разной скоростью, нужно внимательно отслеживать развитие детей, чтобы понять, насколько они уже готовы жить в современном обществе.

Путешествуя по миру интересно посмотреть, какие черты в разных культурах относят к Эго, а какие – к Тени. Тогда становится совершенно ясно, что культура – это искусственно навязанная, но совершенно необходимая структура. Мы знаем, что в одних странах существует правостороннее дорожное движение, а в других – левостороннее. На Западе [гетеросексуальный] мужчина может идти по улице, держа за руку женщину, но не другого мужчину. В Индии мужчина может держать за руку друга-мужчину, но не женщину. В присутственные места или в храмы на Западе принято приходить в обуви. На Востоке войти в обуви в храм или в жилой дом считается проявлением неуважения. Если войти в обуви в индийский храм, вас оттуда выставят и скажут, чтобы больше туда не возвращались, пока не научитесь себя вести. На Среднем Востоке в конце трапезы следует отрыгнуть, тем самым показав, что еда вам понравилась; на Западе такое поведение сочтут крайне неприличным.

Этические критерии выбора совершенно произвольны. Например, в одних обществах индивидуализм считается величайшей добродетелью, а в других – величайшим грехом. На Среднем Востоке обезличенность считается добродетелью. Ученики великого художника или поэта скорее подпишут свое творение именем наставника, чем своим собственным. В западном обществе человек стремится сделать свое имя максимально известным. В современном мире столкновение столь противоречивых точек зрения может быть опасным, хотя в

условиях стремительного развития коммуникационной сети происходит сближение людей. Тень одной культуры может стать «ящиком Пандоры» для другой.

Поразительно видеть, как некоторые позитивные черты человеческого характера превращаются в Тень. Как правило, обычные черты относятся к норме. Все, что ниже нормы относится к Тени. Но и все, превышающее норму, тоже попадает в Тень! Некоторые самые драгоценные качества нашей сущности скрываются в Тень, так как не находят места во всеобщем уравнительном процессе, называемым культурой.

Любопытно, что с позитивными сторонами своей Тени люди борются гораздо сильнее, чем с темными. Они довольно легко могут достать из шкафа скелет легко, но боятся овладеть золотом Тени. Ощущение внутреннего благородства потрясает гораздо больше, чем осознание своей никчемности. Разумеется, человеку присуще и то и другое, но он не может выявить в себе одновременно оба этих качества. «Золото» связано с нашим высшим призванием, а на некоторых этапах жизни призвание можно принять с большим трудом. Не обращать внимания на «золото» столь же вредно, как и на темные стороны души. Некоторые люди могут испытать потрясение или просто заболеть, пока не сумеют извлечь на поверхность свое скрытое «золото». Безусловно, такое интенсивное переживание может оказаться нам необходимым, чтобы увидеть, что существенная часть нашей сущности оказывается подавленной или просто не находит себе применения. В первобытных племенах шаманы и целители часто сами заражают себя болезнями, чтобы получить бесценный опыт исцеления сначала самих себя, а затем перенести его на соплеменников. Зачастую мы сами используем

Как овладеть своей тенью

такой образ раненого целителя, научившегося лечить себя, и в его переживаниях находим «золото».

Независимо от того, с чего мы начали, и какие культурные традиции унаследовали, в зрелом возрасте у нас явно выражены Эго и Тень, система понятий «правильно-неправильно», похожая на «качели» – перекладину, концы которой по очереди поднимаются и опускаются.² Религия занимается восстановлением целостности личности. Ее цель заключается в восстановлении разрушенных связей, исцелении ран, нанесенных культурным отбором. Нам крайне важно участвовать в культурном процессе, чтобы выйти из животного состояния. Кроме того, это нам нужно, чтобы выполнить свое духовное предназначение: вновь соединить в одно целое наш распавшийся, разобщенный мир. Человек должен покинуть райский сад, но вместе с тем он должен возродить небесный Иерусалим.

Теперь ясно, что нам нужно создать Тень – без нее культура существовать не сможет. Затем нам нужно восстановить целостность личности, утраченной при знакомстве с культурными идеалами, иначе нам придется жить в состоянии внутренней разобщенности, которое в процессе нашего развития ощущается все более и более болезненно. Как правило, первую половину жизни человек отдает на откуп культурному процессу – нако-

² «Эго» и «правильно» во всех культурах считаются синонимами. Понятия «Тень» и «неправильно» тоже образуют пару. Очень важно точно понимать, «что такое хорошо и что такое плохо» с точки зрения культуры и как себя вести в соответствии с этими представлениями. В рамках культуры «правота» обладает мощной силой, но при этом она очень консервативна. Если средневековая инквизиция приговаривала осужденного к сожжению на костре, то для вынесения такого решения нужно было иметь неоспоримое основание. Пристрастное отношение суда подпитывали факты развития индивидуализма и мыслей о свободе веры в душе жителя Запада. Фанатики всегда испытывают смутные, даже не осознаваемые ими колебания.

плению опыта, приобретению навыков, созданию семьи и заботе о ней, а также всевозможному самообучению. Вторую половину жизни он занимается восстановлением целостности (освящением) личности. Кто-то может возразить, что такое движение по кругу лишено смысла, если не принимать во внимание, что в конце жизни целостность становится осознанной, тогда как в ее начале она была по-детски бессознательной. Такая эволюция личности, несмотря на внешнюю бессмысленность, стоит всех пережитых болей и страданий. Может случиться единственная неприятность, если человек потерянся на полпути и не сможет окончательно обрести целостность. К сожалению, многие жители Запада так и не прошли этот трудный путь до конца.

Колебания между культурой и Тенью

Полезно представить человеческую личность в образе простейших детских качелей: доски, которую положили на бревно. Процесс воспитания соответственно социальным нормам заключается в разделении Богом особенностей нашей сущности: приемлемые черты находятся на правом конце доски, неприемлемые – на левом. Согласно неумолимому закону нельзя пренебрегать ни одной особенностью (характера). Каждую из них следует поместить на тот или иной конец доски. Культурным называется человек, у которого социально-одобряемые черты находятся справа (на «правильной» стороне) и хорошо заметны, а социально-неодобряемые – слева и скрыты. На обеих сторонах таких «качелей» должны оказаться все черты человеческой сущности, без исключения. Ни одну из них нельзя пропустить.

Немногие люди осознают (а западная культура, по сути, вообще не обращает внимания) на следующее:

Как овладеть своей тенью

чтобы человек находился в состоянии психологического равновесия, эти «качели» должны быть сбалансированы. Если находит социальное признание и одобрение все, что находится на правой стороне качелей, то на левой стороне должен быть такой же противовес (и наоборот). Иначе качели перевернутся, и нарушится состояние душевного равновесия человека: его обычное поведение станет совершенно противоположным. Примером такого резкого изменения поведения может служить алкоголик, который неожиданно стал рьяным поборником трезвости. Или консерватор, забывший всякую осторожность и ставший авантюристом – такие люди поменяли местами концы качелей и, нарушив устойчивое равновесие, лишились позитивного эффекта.

Кроме того, перегруженные качели могут сломаться в точке опоры. У человека такое состояние называется психозом или нервным срывом. В разговорной речи такое состояние очень точно описывается фразой: «человек сломался». Равновесие обязательно нужно сохранять, хотя зачастую на это тратится немало энергии.

Психика так же тщательно поддерживает свое равновесие, как тело – свою температуру, кислотно-щелочной баланс и другие физиологические полярные противоположности. Мы считаем такое физиологическое равновесие в порядке вещей, почти не задумываясь о том, что аналогичные процессы могут протекать и в области психологии.

Утонченный рисунок из средневекового манускрипта позволяет нам получить об этом наглядное представление. Мы видим стилизованное Древо Познания с золотистыми плодами, как бы вырастающее из пупка Адама. Сам Адам выглядит несколько сонным, словно

он не полностью осознает, что произвел на свет. Рядом с деревом стоят две женщины. Слева – Дева Мария в монашеском облачении. Она срывает с дерева плод и протягивает его толпе раскаивающихся грешников ради их спасения. Справа стоит обнаженная Ева. Срывающая плод с того же дерева, она протягивает его людской толпе, обрекая их на вечные муки. Мы видим яркий пример того, как плоды одного и того же дерева обладают двойственным воздействием. Это очень странное дерево! Когда одной рукой мы срываем с него золотистый плод созидания, то другой рукой срываем плод разрушения. И при этом упорно отказываемся это признавать. Нам бы хотелось созидать, не разрушая, однако это практически невозможно.

К сожалению, в наше время преобладает представление о том, что добродетель или святость сосредоточены, насколько это получается, на правой, «хорошей» стороне качелей. В карикатурном виде святость изображается в образе добропорядочного господина, поместившего все, что у него есть, в лучшую часть своей личности. Такое состояние крайне нестабильно и грозит быстро «перевернуться». Равновесие нарушится, и жизнь станет невозможной.

Точка опоры, или середина доски, – это цельное (священное) место. Не возражаю: чтобы формировать отношения с внешним миром нам следует использовать окультуренную «правую» часть нашей сущности. Однако это можно осуществить только при сохранении равновесия между «левой» и «правой» стороной «качелей». По возможности нам приходится скрывать от общества темную сторону своей сущности. Но чтобы избежать смертной тоски, нам никогда не нужно пытаться скрывать ее от самих себя. Истинная святость –

Как овладеть своей тенью

или полезность человеческой личности – заключается в том, чтобы у качелей в точку опоры, и делать только то, что можно уравновесить полной противоположностью. Такое представление далеко от сентиментального представления о добродетели, считающейся нашим незыбленным идеалом.

Разумеется, мы хотим сознательно сформировать свою Тень! Блаженный Августин в книге «Град Господень» гневно провозглашает: «Действовать – значит грешить». Создавать – значит одновременно разрушать. Мы не можем зажечь свет, если нет темноты. В Индии бог созидания Браhma имеет свою противоположность – бога разрушения Шиву, между ними находится Вишну, объединяющий эти противоположности. Никто из нас не может избавиться от темной стороны жизни, но можно разумно с ней расплачиваться. За свои божественные видения Святой Антоний заплатил ночных кошмарами, в которых его одолевали призраки зла. Испытывая мучительные терзания во время контакта с этими противоположностями, он в конечном счете пришел к сверхъестественному озарению, которое мы вправе называть святостью.

В конечном счете, можно достичь такого равновесия между светом и тьмой, которое человек в состоянии выдержать. Природа состоит из противоположностей: света и тьмы, создания и разрушения, верха и низа, маскулинности и фемининности³. Неудивительно, что в природе действуют те же основные законы, которые присущи нашей психологии. Есть немецкое слово *doppelganger*,

³ Мы утратили способность произносить возвышенные слова о понятиях-антонимах, вторыми в этих парах. Наша философия утратила внутреннее равновесие из-за языка, на котором мы разговариваем. Какими же слова нам употреблять для описания тьмы и как оценить ее смысл – столь же высокий, как смысл света?

означающее зеркальное отражение, чью-то противоположность. Гете был глубоко потрясен, когда однажды вечером, подходя к дому, столкнулся с призраком своего *doppelganger*, двойника, который тоже жил у него внутри. Немногим из нас доводилось в жизни повстречаться со своей Тенью, однако наш психологический двойник следует за нами, словно отражение в зеркале, хотя мы можем не иметь об этом ни малейшего представления.

Подавляющее большинство людей считают, что они – единственные хозяева в своем доме. Допустить наличие у себя Тени, и затем овладеть ею – значит признать, что у нас есть множество граней, которые, как правило, скрыты от внешнего мира. Доктор Юнг рассказывал, как он впервые ощущил в своей душе присутствие «другого».

Мне приснился сон, который меня испугал и одновременно ободрил. Дело происходило ночью в каком-то незнакомом месте. Я шел медленно с большим трудом – навстречу дул сильный ветер. Вокруг стоял густой туман. У меня в ладонях был крошечный огонек, который в любой момент мог погаснуть. Все зависело от того, смогу ли я сохранить этот огонек. Неожиданно у меня возникло ощущение, словно что-то появилось у меня за спиной. Оглянувшись, я увидел, что за мной следует гигантская черная фигура. Но я сразу же осознал, что, несмотря на свой страх, мне обязательно нужно пронести свой огонек сквозь в эту ветреную ночь, несмотря на все страхи. Проснувшись, я сразу осознал, что этой фигурой была моя собственная Тень, появившаяся от моего огонька и падавшая на ключья тумана. Кроме того, стало понятно, что этим огоньком было мое сознание – единственный свет,

Как овладеть своей тенью

который у меня был. Хотя этот свет был чрезвычайно мал и хрупок по сравнению с силами зла, все же это был мой единственный свет.

У самого Юнга процесс приобщения к культуре проходил в крайне строгой обстановке: начиная с детства, проведенного в пуританской семье швейцарских протестантов, и заканчивая жесткой дисциплиной при изучении медицины. Концентрация внимания в течение длительного времени помогла Юнгу сформировать целеустремленную личность. Все его занятия проходили при полном игнорировании темных примитивных сторон личности, которые появлялись в сновидениях. Чем более совершенной и осознающей себя является личность, – тем плотнее становится ее Тень на противоположной стороне (качелей).

В этом заключается одно из величайших озарений Юнга: Это и Тень имеют один и тот же источник и хорошо друг друга уравновешивают. Присутствие света способствует появлению Тени – одно не может существовать без другого.

Овладеть собственной Тенью значит достичь священного места – духовного центра, которого иначе достичь нельзя. Не справиться с этой задачей – значит утратить собственную святость и потерять цель в жизни.

Для описания этого священного места в Индии есть три понятия: *sat*, *chit*, *ananda*. *Sat* – это реальное содержание жизни (как правило, в левой части «качелей»); *chit* – максимально достижимый идеал (как правило, в правой части «качелей»), а *ananda* – блаженство, радость, восторг познания – это центр, точка опоры «качелей». Когда *sat* и *chit* объединяются в пару (и в достаточной степени осознанно), рождается радость жизни, *ananda*. Достичь

такого состояния можно, лишь овладев своей Тенью. Если мы поступаем совершенно правильно, нам следует сознательно или бессознательно уравновесить свое поведение каким-то неверным (образно говоря, «левым») поступком. При этом даже не нужно оглядываться, чтобы убедиться в том, что мы поступили равносильно, но со знаком «минус». Именно поэтому многими художники так сложно общаться в частной жизни. Но люди, обладающие более широкими творческими способностями, умеют включать «темный» материал в свои произведения, которые становятся воплощениями Тени. Это настоящие гении. Они обладают целостностью, жизнеспособностью, святостью. Мы подразумеваем изначальный смысл слова святость – ясное осознание человеческой природы в ее полноте, а не одной только с точки зрения одной добродетели, которая не обладает жизненной силой и вообще далека от жизни.

Как-то мой друг у меня спросил, почему многим творческим людям жизнь отвела так мало времени на созидание. В истории есть множество примеров эксцентричного поведения великих людей, которое иногда вызывает шок. Мизерный талант почти не отбрасывает Тени, но чем больше талант, – тем больше и плотнее оказывается его Тень. Шуберт сошел с ума; миру хорошо известно об очень темной стороне жизни Пикассо: каждый из нас слышал истории о разных странностях в поведении своих выдающихся земляков. Хотя очень одаренные люди, видимо, должны испытывать более мучительные страдания, каждому человеку нужно осторожнее использовать свои творческие способности – и «тьму», сопутствующую его таланту. Создание произведения искусства, добрые слова, помочь другим людям, украшение дома, защита семьи – у всех этих действий и поступков» на

Как овладеть своей тенью

противоположном конце «качелей» есть эквивалентные негативные «двойники, которые могут довести нас до греха. Мы не можем отказаться от творчества, не можем перестать самовыражаться таким образом. Однако мы в состоянии принимать во внимание эту динамику и совершать какие-то не слишком заметные, но осознанные компенсаторные поступки.

Мария-Луиза фон Франц и Барbara Ханна, которые вместе вели хозяйство в швейцарском Кюснахте, создали такую традицию: тот, кому особенно повезло, должен был выносить накопившийся за неделю мусор. Это было простым но действенным средством. В символическом плане они отыгрывали темные стороны позитивного. Доктор Юнг часто приветствовал друзей вопросом: «Ничего ужасно удачного не случилось?» – в этом вопросе ясно выражено его осознание тесной взаимосвязи света и Тени.

Мне вспоминаются одни выходные, когда мне пришлось провожать совершенно невыносимых гостей, которые долго испытывали мое терпение, задерживаясь у меня в гостях сверх всякой меры. Я проявил огромное терпение и был с ними крайне вежлив, но как только они уехали, вздохнул с нескрываемым облегчением. Я решил, что за свою добродетель заслуживаю поощрения, и отправился в питомник – купить что-нибудь красивое для своего сада. Не успев осознать происходящего, я стал так громко спорить с садовником, что вызвал смех у окружающих. Поскольку я сознательно не совладал со своей Тенью, она «легла» на этого беднягу! Равновесие удалось сохранить, но как глупо и неловко все получилось!

Многих женщин тяготит отыгрывание темных сторон психики творческими мужчинами. Многих мужчин тяготят темные стороны фемининной психики – сопут-

ствующие продукты их творческой сущности. Хуже всего, что темную сторону психики творческих родителей приходится нести их детям. Есть пословица, что «природа отдыхает на детях гениев»: у детей министров всегда возникают большие проблемы, а дети богатых родителей рискуют прожить жизнь, лишенную всякого смысла.

Кроме того, мы страдаем от развития технократии. Мы живем в эпоху самых великих созиданий за всю историю: нам доступны всякие технические чудеса, переезды и перелеты, у нас появляется новое чувство освобождения от рутины жизни. В результате исследований оказалось, что среднестатистической семье понадобилось бы 28 слуг, чтобы выполнить лишь ту часть домашней работы, которую мы возложили на своих механических помощников. Это замечательная эпоха! Но вместе с техническим прогрессом обязательно появляется его Тень. Она проявляется в виде скуки и одиночества, которые прямо противоположны рационализму созданного нами общества. На глобальном уровне мы развязали войну и политическую борьбу, чтобы свое видение утопии сделать эквивалентным представлению о Новом Мире Смелых и Отважных. Высокий уровень творчества современного общества можно сохранить, только выявив сопутствующую ему Тень и оплатив ее интеллектуально.

Как же тогда человеку создавать добро и красоту, не причиняя соответствующего ущерба? Можно жить в соответствии своим идеалам, делать все, что можешь, быть вежливым, хорошо делать свою работу и жить культурной цивилизованной жизнью, – если при этом мы *ритуально* признаем эту иную размерность реальности. Бессознательное не может сообщить нам о разнице между «реальным» и символическим действием. Это значит, что мы можем ценить красоту и доброту – и символи-

Как овладеть своей тенью

чески расплачиваться с этой темнотой. Такое отношение позволяют нам сохранять в исправности левую сторону качелей. Согласно Библейской традиции, если человек сможет достичь состояния этого перед заходом солнца или, по крайней мере, перед Субботой, то ему удастся сохранить свою внутреннюю гармонию.

Пример: Если я корректирую свою Тень после посещения «неудобных» гостей, то не позволю упасть своей Тени на постороннего человека. Мне следует с уважением относиться к своей Тени, ибо она является моей составной частью. Но мне нельзя ее отбрасывать на кого-то другого. Пятиминутный ритуал или выявление присутствия у меня Тени после ухода гостей и удовлетворит ее, и сохранит окружающих от ее темноты.

Было время, когда Тень была сосредоточена в рамках одной профессии. Мне стоило немало усилий дать в моих книгах и лекциях максимально ясное представление о том, что и как следует делать. Если не поддерживать такую практику, может рухнуть весь мир. А если эта практика констеллировала во мне все самое худшее и активизировала мою Тень? Самое лучшее, что можно было сделать, – перестать этим заниматься, и когда это худшее само проявилось, я оказался в состоянии полного замешательства. Это значило следующее. Если оставить эту Тень в бессознательном, не осознав ее, значит, мне придется заплатить цену, назначенную дьяволом. Тогда вскоре я кому-то нагрублю, пойду по какому-то явно ложному пути или у меня наступит депрессия. В той или иной форме, умной или глупой, свои правила будет диктовать Тень.

Значит ли это, что мне нужно столь же деструктивным, как и созидающим, в равной мере темным и светлым? Да. Но при этом мне обязательно нужно осозна-

вать, как и где мне придется заплатить цену за Тень. После любой творческой работы можно совершить какой-нибудь ритуал, способствующий восстановлению равновесия. Лучше всего это сделать индивидуально, так как иначе можно нанести травму своим близким или окружающим. Можно написать какую-нибудь мрачную «чернуху» (сейчас не стоит подробно вдаваться в эту тему, так как противоположная чаша моих весов уже вышла из равновесия) или поработать с активным воображением,⁴ проявив необходимое уважение к Теневой стороне личности. Эта символическая деятельность необходима, чтобы вернуться в состояние равновесия, никому не нанести вред и никого не травмировать. Чтобы сохранить в равновесии левую часть «качелей», создано много религиозных обрядов, выполняющих компенсаторную роль.

Поразительным примером равновесия культурной жизни является Католическая Месса. Мужественный человек заметит в службе много темных мест: очень живо говорится о кровосмешении, предательстве, отвержении, мучениях, смерти – и хуже того. Все это способствует раскрытию таинства, но до известных пределов: пока человек не увидит темную сторону таинства, насколько он сможет. Если он пришел на Мессу, обладая высшей степенью осознания, то будет трепетать от ужаса, который в него вселяется, – и получит искупление благодаря ее уравновешивающему воздействию. Когда Мессу усовершенствовали ради культурного процесса, она утрастила значительную часть своего воздействия. Раньше

⁴ См. мою работу *Inner Work: Using Dreams and Active Imagination for Personal Growth* (San-Francisko: Harper & Row. 1986), где дается описание этого искусства. См. также: Р. Джонсон, Сновидения, активное воображение, внутренняя работа, М. КЛАСС, 2011.

Как овладеть своей тенью

пришедший на Мессу человек *должен был становиться мертвенно-бледным от ужаса*.⁵

Основной символ христианства, крест – это двумерные качели с двумя пересекающимися в центре осями. Он показывает границы смещения вправо и влево, а также вверх и вниз. Если человек может воздавать должное почтение этому равновесию и тому, что оно в себе содержит, он будет истинным католиком (что означает, целиком или полностью). Требуется вывести это слово за рамки его узко-сектантских ограничений и придать его оригинальному значению более широкий смысл. Тогда оно преподнесет самое изумительное откровение.

Западное христианство раскрывает свою собственную неуравновешенность, делая одну составляющую креста длиннее другой. Делая акцент на духовной стороне реальности больше, чем на ее земной, женственной и чувственной стороне, мы бессознательно компенсируем этот дисбаланс, делая нижнюю часть креста длиннее, чем три оставшихся. Греческая и Православная церковь это знают лучше, поэтому их крест имеет четыре равных составляющих.

Имеется объяснение тому, как наш западный (католический) крест оказался таким. Христианская доктрина была сформулирована в то время, когда земные, женственные аспекты жизни имели существенно больше влияния, чем имеют сейчас. Большинство людей достают воду из колодца, переходят сами или перевоз-

⁵ Поскольку сублимированное уравновешивающее воздействие Мессы утратило свою эффективность, в наше время мы используем менее действенные средства для достижения равновесия. Мотивы ужасов, гангстерских приключений, преступности, мода на что-то ослепительно яркое и шокирующее в заголовках нашей прессы, популярность таинственных убийств – все это становится компенсацией нашей высокой производительности и нашему творчеству. Но это очень грубые отголоски по сравнению с тонким искусством ранних культур.

ят животных с одного места на другое, пашут поля и приумножают стада. Они живут благодаря природе и ее сексуальности. Христианство пыталось сделать акцент на менее известном духовном аспекте жизни. Это было правильно для людей, не имевших связи с землей. Но сегодня условия нашей жизни совершенно иные. Мы неделями не касаемся ногой земли, и совсем немного городских жителей имеют какое-то отношение к производству пищи. Когда представители службы регистрации населения в Нью-Йорка узнали, что дети из самых бедных семей даже не знают, откуда берется молоко, они сделали небольшой переносной аппарат и показывали в школах, как происходит процесс доения.

Для современных людей теология также требует своего нового выражения. Преобладают те же базовые законы, однако нам нужны другие пути для движения по направлению к целостности и выходу из равновесия. Пропорции креста соответствуют идеальному состоянию, но они будут изменяться для каждого отдельного человека, в зависимости от обстоятельств (перспектива может быть разной для мужчин и женщин) и времени жизни, когда мы исследуем эти тонкие отношения. Где бы мы ни оказались, нам следует относиться с должным почтением к той части жизни, которая находится в тени, чтобы возродить в себе те качества, которые мы забыли или оставили без внимания.

Отказаться от темной стороны своей личности – значит продолжать хранить в себе темноту; позже это может найти свое выражение как мрачное настроение, психосоматическое недомогание, или бессознательно спровоцированный несчастный случай. В настоящее время мы имеем дело с целым обществом, которое поклоняется своей светлой стороне и отрицает темную, а

Как овладеть своей тенью

потому последняя находит свое проявление в войне, экономическом хаосе, забастовках и расовой нетерпимости. С первой страницы любой газеты нас затягивает наша коллективная тень. Нам следует быть целостными, хотим мы того или нет. Единственный шанс заключается в том, что нам следует сознательно интегрировать свою тень, причем сделать это, соблюдая нравственные нормы или в результате некоторого невротического поведения. Джордж Бернард Шоу сказал, что единственной альтернативой мученичеству является искусство. Это означает, что нам следует приложить все свои творческие способности (в символическом мире и мире обрядов и ритуалов) или же столкнуться лицом к лицу с его альтернативой – грубым насилием.

Какое-либо восстановление нашего раздробленного мира должно начаться с отдельных людей, которые обладают способностью к инсайту и мужеством, чтобы стать хозяином своей собственной тени. Ничто «внешнее» не поможет, если у человечества вовсю действует внутренний проективный механизм. Склонность к тому, чтобы видеть свою тень «вовне» – в своем соседе или в другой расе или культуре – это самый опасный аспект, присущий современной психике. Он породил две опустошительные войны в этом столетии и угрожает разрушением всех утонченных достижений нашего современного мира. Никто из нас не хочет войны, но все вместе мы движемся в ее направлении. Не мировые чудовища породили этот хаос, а коллективная тень, в которую каждый из нас вложил свой вклад. Вторая мировая война дала нам бесконечное количество примеров проекций тени. Одна из самых цивилизованных наций на земле, немецкая нация, впала в идиотизм проецирования своей ядовитой тени на еврейский народ. Мир никогда не видел подоб-

ных разрушений, а мы все еще наивно думаем, что их преодолели. В начале 1990 годов, с падением Берлинской стены и новых отношений с Советским Союзом, у нас начался короткий период эйфории и мы пришли к выводу, что темные дни остались позади. Казалось, что совершилось чудо, когда после многолетней холодной войны стала уходить в сторону тень, существовавшая между Соединенными Штатами и Советским Союзом. Вместе с тем это еще один пример того, чего может достигнуть человеческое творчество: мы бессознательно собирали энергию, высвобождаемую из этих отношений, и помещали тень в другое место!

Всего месяц спустя мы ввязались в другой конфликт, за которым стояла ужасающая техническая мощь. Когда Соединенные Штаты начали войну в Персидском заливе, мы снова почувствовали всплеск первобытной психологии, где обе стороны проецировали демонов и дьяволов друг на друга. Такой тип поведения, обусловленный спрятанными за спиной руками с ядерной бомбой, – больше, чем может перенести мир. Разве это способ предотвращения катастрофических войн, где одна тень ловит другую?

Наша западная традиция позволяет предположить, что если даже несколько людей обретут целостность, будет спасен целый мир. Бог обещал, что если в Содоме и Гоморре найдется хотя бы один праведник, эти города не подвергнутся разрушению. Мы можем изъять это обстоятельство из исторического контекста и приложить к городу, существующему у нас внутри (our own inner city). Работа с тенью – единственный способ помочь внешнему городу – и создать более уравновешенный мир.

Существует ужасная пословица, в которой говорится о том, что каждое поколение должно иметь свою войну,

Как овладеть своей тенью

чтобы молодые люди могли почувствовать вкус крови и хаоса на поле сражения. Наша армия и флот играют огромную роль в нашем обществе, и любой парад или военные сборы начинают горячить кровь, текущую в жилах молодых и старых мужчин. Хотя я осознанно задаюсь вопросом о войне, у меня не было иммунитета к такой разгоряченной крови, когда одним холодным утром я оказался в Страсбурге. Я увидел отборный французский иностранный легион, маршировавший по улице; цветные мундиры солдат; их товарищество, их бравые песни толкали меня на то, чтобы отдать все, чтобы присоединиться к ним. Показалась на поверхности моя собственная тень и на какой-то момент горячая кровь взяла власть над интеллектом и способностью думать.

Целое поколение может жить современной цивилизованной жизнью, едва касаясь природы своей тени. Тогда все становится предсказуемым – двадцать лет передышки – чтобы стала извергаться непрожитая тень и разразилась война, которую никто не хотел – но в которую все: и мужчины, и женщины, внесли свой вклад. Очевидно, коллективная потребность в выражении тени превосходит индивидуальное стремление ее удерживать в себе. И Получается так, что за эпохой науки и творчества следует эра поразительного самоуничтожения. Есть лучшие способы войти в контакт с тенью, но до тех пор пока эти знания не станут общими, мы будем по-прежнему подвержены таким взрывам в их самой разрушительной форме.

Исходя из того, насколько длительными и сложными были и Первая, и Вторая Мировая война, Юнг отмечал, что выстоять в войне может разумное и грамотное общество. Он говорил, что первобытные люди за несколько недель уставали вести свои войны и отправлялись

домой. Они не обладали настолько сконденсированной тенью, ибо имели более сбалансированную жизнь и никогда не отклонялись от центра равновесия, как это делаем мы. И чем выше становится цивилизация, тем более вероятным становится ее собственное разрушение. По воле Бога для каждого из нас эволюция прошла слишком быстро, чтобы мы могли разобраться в своей собственной тени в сочетании со светом, заработанным тяжким трудом, и создать что-то лучше, чем просто их противоположность. Это должна быть истинная святость.

Тень в проекции

Что происходит с левой чашей весов, если человек оставляет ее бессознательной и не находит для нее должного выражения?

Пока мы не станем над ней осознанно работать, тень почти всегда будет проецироваться; то есть она аккуратно ложится на кого-то или на что-то еще, так что мы не можем взять на себя за нее ответственность. Так все происходило еще пятьсот лет назад, и сознание большинства из нас застыло на уровне средневекового. Мир средневековья был основан на взаимном обмене проекциями тени; он был основан на непробиваемой ментальности, на защитном панцире, на городах, огороженных стенами, на одержимости силой, на овладении мужчиной всем, что относится к женственности, на королевском покровительстве и городах-государствах и на вечной взаимной осаде крепостных ворот. Средневековое общество почти полностью управлялось патриархальными ценностями, известными своей односторонностью. В этой теневой политике принимала участие даже церковь. Лишь отдельные личности, которых мы называем

Как овладеть своей тенью

святыми (не все из них известны по именам), монахи-бенедиктинцы и некоторые эзотерические сообщества избегали игры в проекции.

Сегодня раскручивается целый бизнес, чтобы содержать нашу тень. Киноиндустрия, дизайнеры-модельеры и литература создают много удобных мест для помещения нашей тени. Газетные полосы полны известиями о ежедневных бедах, преступлениях, и ужасах, чтобы извне накормить нашу теневую сущность, хотя она должна быть интегрирована в каждого из нас в качестве составляющей части его личности. Мы теряем свою личностную целостность, извлекая свою внутреннюю темноту и набрасывая ее на все, что находится вне нас. Проецировать всегда легче, чем ассимилировать.

Темная страница человеческой истории заключается в том, что одни люди набрасывают на других свою тень и заставляют ее носить. Мужчины бросают свою тень на женщин, белые – на чернокожих, католики – на протестантов, капиталисты – на коммунистов, мусульмане – на хинди. Живущие по соседству люди могут превратить какую-то одну семью в козла отпущения, и тогда члены этой семьи будут носить тень целой группы. И действительно, любая группа бессознательно считает одного из своих членов паршивой овцой, превращая его тем самым в носителя мрака целого сообщества. Так было с самого начала зарождения культуры. Каждый год ацтеки выбирали юношу и девушку в качестве носителя тени и таким образом совершая ритуальное жертвоприношение. Слово «привидение» («bogey») имеет интересное происхождение: в древней Индии каждое племя выбирало человека на роль привидения. Его должны были убить в конце года, чтобы он унес из жизни вместе с собой все зло сообщества. Люди были ему настолько благодарны

за эту службу, что вплоть до своей смерти привидение не должно было выполнять никакую работу и от него в принципе никто ничего не мог попросить или потребовать. Он уже считался представителем иного мира. Поскольку он нес на себе энергию коллективной тени, то обладал исключительной властью и внушал страх. Из Индии через запад мы все еще ощущаем угрозу: “Если ты будешь плохо себя вести, человек-привидение унесет тебя с собой!” Так мы пугаем ребенка, заставляя его быть в ладу с темной стороной жизни”.

В Ветхом Завете существует множество примеров жертвоприношений, которые используются в качестве средства изгнания человеческой тени (грехов). Можно спорить с тем, что в античности и в средние века люди могли войти в контакт со своей тенью, проецируя ее на врага. Но современный человек не может продолжать этот опасный процесс. Эволюция сознания требует от нас интеграцию тени, если мы хотим создать Новую Эпоху.

Это очень трепетное обстоятельство, несмотря на то, что тень проявляется находит свое выражение в незначительных фактах повседневной жизни. У меня был друг, отец которого был профессором Кембриджа на пенсии. Каждую зиму их семейного пса, старого и капризного, следовало помещать в конуру. Зато когда каждую весну его приносили домой, весь дом начинал сиять. Пожилой человек предпочитал убирать пса из дома вместо того, чтобы вешать свою тень на других членов семьи. Нередко люди держат своих любимых животных, чтобы те несли на себе их теневую сторону.

Наверное, самый большой вред наносится в том случае, когда родители навешивают свою тень на своих детей. Это настолько широко распространено, что боль-

Как овладеть своей тенью

шинству людей следует очень много работать, чтобы сбросить родительскую тень перед тем, как они начнут взрослую жизнь. Если родитель навешивает свою тень на маленького ребенка, это расщепляет юную личность и вызывает конфликты с участием эго-тени. Когда этот ребенок вырастает, нам предстает огромная тень, с которой мы должны вступать в контакт (гораздо больше, чем общая для всех нас культурная тень, которую мы на себе несем). Кроме того, у него будет склонность навешивать свою тень на своих детей. В Библии говорится, что грехи человека будут сказываться в его третьем и четвертом поколении». Если вы хотите наградить вашего ребенка самым лучшим даром, обеспечить ему самый свободный доступ в жизнь, снимите с него свою тень. Говоря на языке психологии, оставить ему безгрешное наследие – это самое величайшее наследство. И тогда внезапно получится так, что в процессе своего развития в зайдете так далеко в принятии своей тени, что интегрируете ее в свою психологическую структуру – где она впервые возникла и где ее следует искать для достижения своей собственной целостности.

Юнг рассказывал о мужчине, который пришел на анализ, жалуясь, что он никогда не видит снов. Зато его пятилетнему сыну снятся очень живые и яркие сны. Юнг увидел в снах сына непрожитую тень отца, рассматривая их как часть их общей психологии. Спустя месяц отцу стали сниться сны, а у сына, наоборот, они прекратились. Теперь пациент Юнга взял на себя свою собственную ношу, вместо того, чтобы бессознательно возлагать ее на своего сына.

Мой родной отец был инвалидом, поэтому ему удалось реализовать очень мало из своего потенциала. В результате меня не покидало ощущение, что я живу две

жизни параллельно: одну – собственную, другую – не прожитую жизнь своего отца. Это была тяжелая ноша, но в ней могли раскрыться творческие возможности, если бы я сознательно отнесся к этому обстоятельству. Такие вещи становятся возможными только когда мы становимся уже старыми и достаточно зрелыми, чтобы понимать, что мы делаем, – хотя обычно такая мудрость не приходит раньше, чем мы достигнем среднего возраста.

Трудно переоценить то количество страданий, которое переходит от поколения к поколению. На рабочем столе у президента Гарри Трумэна был маленький знак: «Здесь останавливается олень». Мы лучше всего облагодетельствовали бы своих детей, если бы только смогли остановить бегущего за ними по пятам рогатого оленя.

Меня часто спрашивают, возможно ли отказаться от навешивания проекции своей тени на другого человека. Однако мой ответ может быть полезен, если человек сознательно и надежно держит свою тень в руках. Обычно когда на вас навешивается проекция тени другого человека, ваша собственная тень вырывается из-под контроля, и столкновение неизбежно. Когда ваша тень похожа на бензобак и ждет только одного: чтобы в нее попала спичка, вы представляете славную мишень для тех, кто хочет вас вывести из себя. Чтобы не навешивать на себя чужую тень, вам следует не обороняться, а увернуться, подобно хорошему матадору, и пропустить мимо разъяренного буйвола. Мне вспоминается женщина, которую я консультировал много лет назад; ее муж, оставив занятия спортом, возложил на нее свою тень. Женщина рыдала несколько раз в день, и, казалось, ничего не сможет остановить это разрушение. Я обучал эту женщину умению увернуться от его тени: не сражаться с ней и не

Как овладеть своей тенью

отстраняться от нее, оставаясь в холодном одиночестве, а просто самой крепко стоять на земле. Поскольку она не попалась на крючок, тень долго заставляла ходить ходуном весь дом. Наконец, мужчина увидел, что он наделал, и между ними состоялся очень хороший разговор. Тень вернулась на свое исходное место и стала в высшей степени конструктивной.

Существует изумительное изречение, которое принадлежит Махатме Ганди: «Если вы будете следовать старому своду законов: око за око и зуб за зуб, – вы останетесь жить в слепом и беззубом мире». Вы можете сгладить с себя проекцию тени и разорвать бесконечный круг мести, если ваша собственная тень находится под контролем вашего сознания. Находиться под воздействием тени другого человека и ничего на это не ответить не имеет ничего общего с гениальностью. Никто не имеет права бросать на вас свою тень, и вы имеете право на самозащиту. Поэтому все мы знаем как легко – и насколько человечно – чувствовать на себе такой натиск. Иногда наш внутренний сознательный наблюдатель отступает назад и говорит: «Значит я так поступаю в силу Божией благодати». Юнг говорил об этом несколько иначе: мы должны быть благодарны своим врагам, ибо их темнота позволяет нам избежать своей собственной.

Продолжение насилия приносит вред – не только другим, но и нам самим, ибо проецируя свою тень, мы отбрасываем прочь существенную составляющую своей собственной психологии. Нам требуется соединиться с нашей темной стороной ради своего собственного развития, и нам нет никакого дела, когда мы отбрасываем ее на других, стараясь избавиться от этих ужасных и совершенно нежелательных ощущений. Трудность заключается в том, что большинство из нас живут во внутренней

паутине теневого обмена, который обкрадывает обе стороны потенциальной целостности. Тень также содержит значительную энергию, которая является краеугольным камнем нашей жизнеспособности. Высоко культурный человек с такой же сильной тенью имеет большие проблемы, связанные с личной энергией. Уильям Блейк говорил о потребности восстановления этих двух частей человеческого «я». Он говорил, что нам следует отправиться на небеса в поисках формы, а затем в ад – за энергией, а затем соединить то и другое. Только когда мы можем повернуться к своим внутренним небесам и своему внутреннему аду, – может возникнуть высочайшая форма творчества.

Хотя в основном мы испытываем потребность в том, чтобы уклониться от проекции тени, отступить назад, не попав на аркан и не став мишенью стрел, пущенных в нас другими, существуют какие-то моменты, когда мы можем сделать много хорошего, сознательно неся на себе их тень. Об этом есть удивительная история, показывающая, что происходит, когда мы просто отступаем и больше ничего не делаем, позволяя проекции следовать своим путем. Юная японская девушка в маленькой рыбачкой деревеньке забеременела, но по-прежнему оставалась в доме у своих родителей. Все деревенские жители выпытывали у нее имя отца ребенка, чтобы при случае показывать пальцем на негодяя. В конце концов, выслушав много раздраженных и гневных слов она созналась. «Это пастор», – сказала она. Жители деревни пошли к пастору и доложили, что они знают о случившемся. «Увы», – все что ответил он.

Много месяцев деревенские жители были очень подавлены таким поступком пастора. Прошло какое-то время, и в деревню вернулся молодой человек, отсут-

Как овладеть своей тенью

ствовавший там долгое время. Он попросил молодую женщину выйти за него замуж. Оказалось, что именно он был отцом ребенка, а женщина придумала эту невероятную историю, чтобы защитить его. Тогда жители деревни пошли к пастору, чтобы перед ним извиниться. «Увы», – ответил он.

В данной истории показана сила ожидания, пока другие работают со своей Тенью. На самом деле пастор своим молчанием – не пытаясь как-то возражать или отрицать – оказал жителям деревни огромную услугу, когда они смогли проработать эту проблему самостоятельно. И только потом у них стали возникать вопросы «Откуда эта готовность поверить той девушке? Почему мы совершили нападки на пастора? Как мы справляемся с собственными нехорошими ощущениями и тревогой?»

Все это возможно лишь тогда, когда мы находимся в контакте с собственной тенью, и у нас не возникает мысли об ответном ударе. Нам не следует забывать и о том, что достаточно легко преподнести подарок, вскорости разрушив его какой-то теневой сущностью.

Нам советуют возлюбить врагов своих, но это невозможно, когда наш внутренний враг, наша собственная тень, ждет того момента, как бы наброситься на нас в самый неподходящий момент. Если же мы научимся любить своего внутреннего врага, тогда у нас есть шанс полюбить и освободиться от врагов внешних.

Скажем, «Фауст» Гете, вероятно, один из ярчайших примеров в литературе, когда мы можем наблюдать ту самую встречу Эго и Тени. Мы видим обессилевшего профессора, который близок к самоубийству из-за того, что практически стерта грань, отделяющая Эго и Тень. Итак, наступает переломный момент, когда его качели

уже не могут раскачиваться туда-сюда. И именно тогда Фауст встречает совершенно невообразимую собственную тень, Мефистофеля, который появляется во владениях его Величества, Сатаны. Надо сказать, в момент их встречи происходит мощнейший взрыв энергии. Тем не менее они проявляют завидное упорство, и этот яркий и мощный по силе своего воздействия может служить нам наилучшим руководством, если говорить об освобождении Эго и Тени. Фауст преодолевает свою безжизненность, у него появляются силы и энергия, он способен, наконец, испытать страсть. Спасение даровано и Мефистофелю – его безнравственная жизнь остается в прошлом, и он также открывает в себе способность любить. Любовь – единственное слово в нашем западном обществе, которое можно считать адекватным для описания подобного синтеза Эго с Тенью.⁶ В том, что происходит с Фаустом, очень наглядно показывается то, что освобождение Эго становится возможным только тогда, когда параллельно происходит освобождение Тени. И по мере того, как Тень начинает осознаваться, она становится более гибкой, легкой и податливой. Если говорить о Фаусте, то происходит некое наполнение именно благодаря его То же самое можно сказать и про Мефистофеля. Но правильнее будет сказать, что освобождение Эго или Тени вряд ли будет возможным, пока не произойдет трансформация противоположного.

Именно это непосредственное соприкосновение возвращает как Эго, так и Тень к их первоначальной целостности. В сущности, весь этот процесс можно охарактеризовать следующим образом: устранение существующего разрыва между Адом и Раем. Люцифер (еще одно из на-

⁶ На этой величайшей драме я останавливаюсь более подробно в своей книге «Трансформация: Понимание трех уровней мужского сознания» (San Francisco: Harper-Collins, 1991)

Как овладеть своей тенью

званий нашей Тени) был когда-то одним из этих божественных созданий, и в конце концов ему надлежит вернуться на свое законное место. Это довольно емкое утверждение в контексте мифологии может быть применимо также и к нашей психике. Ведь речь идет о том, что задача каждого из нас, – и это касается обоих полов, – восстановить нашу Тень и иначе взглянуть на все те качества, которые мы отвергали раньше.

Золото тени

Я уже писал о том, что Тень – это некая темная сторона, которую человек не может принять в себе. Но я также обращал внимание на то, что из Тени можно проецировать и все лучшее, что есть в человеке, на другого человека или ситуацию. Наше поклонение перед великими людьми – не что иное, как Тень. В таком случае мы отвергаем свои самые лучшие качества и перекладываем их на кого-то другого. Это сложно понять, но мы часто отказываемся принимать свои благородные черты, а вместо этого помещаем их в Тень, в качестве замещения. Некий четырнадцатилетний подросток находит себе кумира, старше его всего на два года, и хочет, чтобы тот взвалил на себя то, что этому юноше не под силу. За несколько месяцев он ассимилирует эти качества и начинает жить тем, что незадолго до этого поместил в Тень. Возможно, вскоре его кумиром станет восемнадцатилетний, которого он тоже захочет догнать. Ведь, как правило, именно так человек и развивается, поднимаясь на следующую ступень. Сегодняшний герой – это будущий характер.

Когда я только начинал анализ, мне приснился один необычный сон, в котором я поглотил Альберта Швей-

цера, своего кумира в ту пору. Если отбросить гиперболу, это сновидение говорило о том, что мне необходимо принять свои собственные качества, – все то, что я видел у Швейцера, – и перестать проецировать их на внешнего героя. Вообще эта тема слишком обширная, но сновидение точно указывало на то, что я должен стать Альбертом Швейцером. Всем героям необходима интернализация. И какая-то детская часть во мне, безусловно, всячески противилась этому развитию.

Тогда я вдруг задумался о том, действительно ли можно реализовать столько различных аспектов человеческой личности? Швейцер – один из величайших людей своего времени, гуманист, имеющий докторскую степень в таких областях, как музыка, медицина и философия. Конечно же, его вклад в науку и культуру был огромным. Но я не должен был отдавать ему свой потенциал.

Надо сказать, достаточно непросто анализировать то, как мы обычно проецируем свои лучшие качества. Это все равно, что бояться раньше времени очутиться в Раю! С точки зрения Эго, появление какой-то совершенной черты может отрицательно сказаться на всей личности. Томас Элиот очень точно отражает этот процесс в своем стихотворении «Убийство в Соборе»:

Прости нас Господи, ибо мы люди простые.
Мы запираем дверь и садимся у очага.
Мы страшимся благословения Божьего, одиночества
Божьей ночи, поражения неизбежного и лишений со-
путствующих;
Мы страшимся несправедливости человеческой
Менее, чем справедливости Божьей,
Мы страшимся руки о окна, и огня в яслях,
И драчуна в трактире, и толчка в яму

Как овладеть своей тенью

Менее, чем страшимся Любви Господней.⁷

Однажды мне довелось присутствовать на одной из блестящих лекций Джека Сенфорда, моего хорошего друга, юнгианского аналитика и епископа из Сан-Диего. И на этой лекции Джек, – как обычно, очень осторожно, – высказал следующую интересную мысль: «Вы должны понимать то, что Господь любит вашу Тень больше, чем ваше Эго!» Я ожидал, что на него сейчас же обрушатся гром и молнии или, на худой конец, хоть какие-то возражения последуют из аудитории. Но, ни в ответ тишина. И лишь состоявшийся чуть позже разговор с самим Джеком внес некоторую ясность в происходящее тогда:

Если говорить об Эго...то для него важны, главным образом, собственные защиты и реализация амбиций. Все то, что препятствует этому, должно подавляться. Все то, что подавляется...становится тенью. Часто это вполне позитивные качества в основе своей.

На мой взгляд существует два вида «Тени»: (1) темная сторона Эго, тщательно скрываемая от самого себя, и которую Эго не признает до той поры, пока жизненные обстоятельства не вынудят к этому и (2) то, что мы подавляли в себе, – только бы это не мешало нашей эгоцентричности, – связанное главным образом с нашим Я, каким бы ужасным это ни казалось нам.

Вообще Бог (Я) отдает предпочтение Тени, а не Эго, ибо Тень со всеми теми опасностями, которые

⁷ Т.С. Элиот, «Убийство в Соборе», in *The Complete Poems and Plays: 1909-1950* (New York: Harcourt Brace, 1971). p. 221. – пер. В. Топоров (Спб «Изд. Дом Кристалл», 2010)

она таит в себе, оказывается более подлинной и ближе к ядру.⁸

Мы живем в такое время, когда люди вряд ли готовы услышать подобные рассуждения в отношении светлой и темной сторон человеческой природы. Но мы должны – так или иначе – к этому прислушаться, если не хотим допустить конфликта, который может разрушить целую цивилизацию. Мы больше не можем позволить себе перекладывать собственную непрожитую жизнь на кого-то еще.

Когда-то Юнг предупреждал нас о том, что вытащить «скелет из шкафа» пациента в процессе анализа не составит труда, но вот извлечь «золото» из Тени – задача и впрямь не из легких. Люди боятся своих благородных качеств ничуть не меньше темнейших сторон. Если вам довелось отыскать это «золото» в ком-то еще, он будет из последних сил сопротивляться этому. Именно отсюда наше поклонение кумирам. Гораздо легче восхищаться Доктором Швейцером издалека, нежели признать эти качества в себе (пусть и не выраженные столь явно).

Я владею этим практически шестым чувством, умея распознавать «золото» в другом человеке, и мне нравится показывать людям их высочайшее достоинство и истинную ценность. Зачастую они всячески сопротивляются этому. Или же перекладывают эти ценности на меня, вместо того, чтобы признать это в себе. Надо сказать, что данный трюк столь же эффективен, что и отказ от самого качества. Красота (или ценность) – в том, как это видится со стороны.

А ведь в этой самой Тени скрыто столько энергии. Зная свое Эго и исчерпав все возможности, мы можем

⁸ Эта тема подробно рассматривается в прекрасной книге Джона Сэнфорда «Странный судебный процесс над Доктором Хайдом» (John Sanford, *The Strange Trial of Dr. Hyde*). San Francisco: Harper & Row, 1987.

Как овладеть своей тенью

обратиться к неиспользуемой нами Тени, которая даст прекрасные новые жизненные ресурсы.

Но если мы проецируем Тень, то допускаем следующие ошибки. Во-первых, мы действительно причиняем вред другому, нагружая его собственной Тенью – или светом, ведь это тяжкое бремя, когда кому-то приходится быть героем за нас. Во-вторых, мы погружаем себя в некую стерильную среду, отказавшись от своей Тени. И тогда мы утрачиваем всякую возможность изменений и не замечаем той центральной точки, благодаря которой могли бы испытать высочайшие переживания в своей жизни.

Одна мудрая женщина, когда я жаловался ей на то, что чувствую себя «выжатым, как лимон», еще до начала лекций, рассказала мне, как можно вернуть себе энергию. Итак, она предложила мне куда-нибудь уединиться, взять полотенце, сильно намочить его, свернуть в жгут и ударить им об пол изо всех сил. Но не просто ударить, а кричать при этом, не сдерживая своих эмоций. Тогда мне это показалось каким-то бредом, я даже не мог допустить такой мысли. Но когда я вышел после этого упражнения на кафедру, у меня появился блеск в глазах. Я ощущал прилив энергии, у меня снова были жизненные силы и голос. Моя лекция была грамотно выстроенной и хорошо структурированной. Тень следовала за мной, но не переполняла меня.

Если вы сможете прикоснуться к своей Тени, образно говоря, и как-то изменить свой обычный паттерн, тогда откроются каналы, и оттуда хлынет энергия. Подобная динамика позволяет нам делать такие выводы. Известно, что попугаи легче запоминают всякие бранные слова, нежели обычные фразы, потому что мы произносим эти ругательства очень смачно. Попугай не знает значения этих слов, но он считывает ту энергетику, которую мы

вкладываем в эти слова. Даже животные способны почувствовать всю ту мощь, которую мы скрываем в Тени!

Тень в Средние века

В Средневековье человеку, непроизвольно мечущемуся между двумя полюсами этих качелей, приходилось очень непросто. И лишь постепенно, если человек был открыт этому процессу, ему открывалась истина, что середина и есть то лучшее, что может быть. Как это ни странно, но середина – это не какой-то непонятный компромисс, которого мы страшимся, но место, где мы можем пережить радостные мгновения и испытать миг наивысшего наслаждения. Величественные видения религиозного мира – скажем, то, что мы находим в Книге откровений Иоанна Богослова – имеют, в основе своей, высочайшее чувство симметрии и баланса. Они представляют нам ту самую середину, которую мы так превозносим. В Древнем Китае это называлось Дао и объяснялось, что срединный путь – не компромисс, но творческий синтез.

Но человек не может подолгу находиться в центральной точке, как бы на острие бритвы, вне времени и пространства. Достаточно одного мгновения, оказавшись в этой центральной точке, чтобы наполнить смыслом последующие годы нашей обыденной жизни. В Индии существует даже поверье, что если человек задержится в этом месте дольше, чем на мгновение, то он потеряет ориентацию и умрет. Но вообще-то большинству из нас это не грозит.

Для жизни на Западе более подходящим было бы следующее определение: «мы находимся в середине этих качелей, а наши ноги плотно прижаты», что и позволяет нам балансировать с такой легкостью. Это поддерживает Дуальность, но при этом и та, и другая сторона вполне

Как овладеть своей тенью

досягаемы. То равновесие, которое поддерживается, не позволяет произойти серьезному расщеплению. И это не какой-то непонятный компромисс, но сильная жизнь, в которой есть баланс.

Вступая во взрослую жизнь практически все усилия человека оказываются направлены на дисциплину. Человек постигает свою будущую профессию, узнает нормы, приемлемые в социальной жизни, готовит почву для вступления в брак, укрепляет материальную базу – и вся это неизбежно приводит к тому, что рядом с ним появляется большая Тень. Есть то, что приходится оставить позади; многое так и остается «невыбранным» в силу ожиданий данной культуры. Приближаясь к среднему возрасту процесс культурного развития оказывается главным образом завершен, и это очень скучно. Возникает такое чувство, как будто мы пустили на это всю нашу энергию, при этом энергия Тени – огромна. Тогда, совершенно неожиданно для себя, мы можем начать разрушать то, что когда-то с таким трудом создавалось. Мы можем влюбиться, разрушить свой брак, уйти с работы, пытаясь избавиться от всей этой рутины. Надо заметить, что это очень опасные моменты, но они могут подготовить почву для целого нового этапа в жизни, если мы научимся извлекать энергию из Тени и правильно ее использовать.

Когда-то у меня проходил терапию художник, который постоянно рисовал брови. У него было бесчисленное множество таких целлюлоидных картинок, а вместе эти картинки представляли анимационный мультфильм. Этому художнику настолько хорошо удавалось изображать брови, а в рисунках было столько экспрессии, что он вообще ничего больше не делал. И так продолжалось изо дня в день, из года в год, до тех пор, пока однажды он не

оглянулся вокруг, произнес какое-то ругательство и пошел куда глаза глядят. А теперь этот человек, переживающий кризис середины жизни, стоял передо мной. У него больше не было той основы, которая так ему помогала. Я попытался объяснить ему, что он совершенно истощен, – если говорить о той составляющей его жизни, – и ему придется войти в контакт со своей непройденою Тенью, если он хочет обрести новые жизненные силы. Это был очень интересный человек, но войти в контакт со своей Тенью оказалось для него совсем непросто. На начальных этапах ему в этом помогли непроизвольные ругательства. Вообще, если к этому подходить грамотно, то это может стать новым источником творческих сил и открыть новые ресурсы в жизни. И, напротив, тупорыкий подход приведет лишь к разрушениям, а также утрате формы и структуры. Между Раем и «дном», – лишь акт сознания, не более того.

В одном из первых изданий журнала «Психология Сегодня» была прекрасная статья, в которой давались советы поменять профессию лет в пятьдесят. В этой статье автор описывает то чувство опустошенности, которое испытывает большинство людей, достигнув пика в своей профессии, когда больше нечему научиться. Автор статьи высказывает предположение, что человек может попробовать себя в какой-то совершенно иной области, – на это может уйти примерно несколько лет, – овладеть какой-то новой профессией. Скажем, морской офицер может стать священником, а фотограф – заняться продажами.

В Восточной Европе практикуется методика преподавания иностранных языков взрослым, в которой мы можем также видеть грамотное использование той самой энергии, связанной с нашей непройденою жизнью. В процессе такого обучения, когда человек максимально концентрируется на предмете, он выбирает себе идентичность,

Как овладеть своей тенью

совершенно противоположную той, которая была у него раньше. Профессор колледжа может представить себя бороздящим морские просторы, а мошенник – пастором. Вот уж когда случаются настоящие прорывы энергии! И именно эта энергия помогает в усвоении нового языка – задача, которая может оказаться очередной непосильной ношей, если к ней подходить с обычными мерками.

Ритуальный мир

Я уже отмечал, что существуют определенные ритуалы, как правильно войти в контакт с собственной Тенью и установить с ней творческие отношения. Так как же происходит этот ритуал? Прежде всего, вы должны иметь доступ к содержанию того, что находится как в вашем Эго, так и в Тени. Надо признать, задача не из легких! Невозможно совершать изменения с той частью личности, о которой человек ничего не знает. Средневековым героям приходилось убивать своих драконов; современные герои должны вернуть своих драконов домой и интегрировать их в себя.

В этом ритуале вам нужно будет получить доступ к левополушарному содержанию вашей психики, что позволит этому содержанию найти соответствующее выражение, при этом не разрушая правого полушария. Это можно нарисовать, создать скульптуру, написать захватывающий рассказ, станцевать, сжечь или захоронить – на самом деле, подойдет все, что поможет выразить данный материал, не нанося при этом вреда самому человеку. Как мы уже отмечали, самые ужасные вещи происходят во время церемоний Мессы, но ограждение для алтаря можно считать необходимым контейнером, а пастор, максимально вовлеченный в эту драму, носит специальную одежду, защи-

щающую его от невероятной энергетики подобного действия. Он также совершает специальный ритуал в ризнице до и после Мессы, что должно как-то защитить его от той сверхчеловеческой силы, к которой он призывает. Кроме того, мы не должны забывать и о том, что символический или ритуальный опыт воспринимается как подлинный и воздействует на человека так же, и реальное событие.

Психика не понимает разницы между действием внешним и внутренним. С точки зрения нашего Я теневые стороны проживаются одинаково хорошо. Культура может развиваться лишь тогда, когда мы символически проживаем свои нежелательные аспекты. В любом здоровом обществе существует богатая ритуальная жизнь. В менее здоровых обществах людям приходится полагаться на то, что им диктует их бессознательное: войны, насилие, психосоматические заболевания, невротические недуги и несчастные случаи – все это низкопробные способы проживания Тени. В то время как церемонии и ритуалы представляются гораздо более эффективными способами достижения тех же целей.

Само понятие ритуал старо как мир, и в любую эпоху оно включало в себя, главным образом, разрушения: жертвоприношения, сжигание на костре, ритуальные убийства, кровопускание, пост иексуальное воздержание. Возникает вопрос «почему»? Да потому, что это не что иное, как ритуальный язык, защищающий нашу культуру и позволяющий выразиться Тени на символическом уровне. Легко впасть в заблуждение, что мы защищаем культуру, уничтожая эти деструктивные проявления. Но мы вскоре поймем, что единственной возможностью обеспечить энергией культуру будет как-то присвоить эти проявления. Вот почему настоящий религиозный ритуал – это не только свет, но и тьма. И

Как овладеть своей тенью

опять же, возвращаясь к католической мессе, мы можем увидеть там превосходный баланс между разрушением и созиданием, силами зла и искуплением.

Разве мы можем пренебречь фактами, подтверждающими современные представления? Согласно нашей современной концепции, если мы сможем к этому подойти действительно творчески, это позволит нам побороть темные силы, и тогда мы победим. Но ведь здесь необходимо совершенно иное решение.

Любой творческий акт признает целостную реальность. Здесь вряд ли возможны какие-то половинчатые меры. Наше стремление к свету уводит нас от еще большей реальности, тем самым закрывая от нас еще более широкую перспективу. Реальность (и если это не Бог, я даже не знаю, что это может быть) невозможно отыскать в каком-то одном представлении о жизни, – независимо от того, насколько это представление может оказаться благообразным, – но в целостности нашего опыта.

История Марии Антуанетты может служить прекрасным примером попытки присвоения собственной Тени. Итак, королеве однажды наскучила ее жизнь в одном из самых роскошных дворцов мира. И тогда она решила, что ей бы хотелось соприкоснуться с чем-то более земным и она приказала построить коровники неподалеку от дворца, где и собиралась держать коров. Сама же королева хотела стать молочницей! Были приглашены лучшие зодчие Франции, коровники (их и по сей день можно увидеть в Версале, ведь красота этих зданий действительно бесспорна) были построены, как и предполагалось, а из Бельгии прислали лучших коров. Когда все уже было готово, королева собиралась сесть на треногу и стать той самой дояркой, но в самый последний момент

это занятие показалось ей мало симпатичным, и тогда она приказала своим служанкам делать это за нее.

Здесь надо отметить, что самый первый импульс королевы был верным Ей действительно было необходимо то, что могло как-то гармонизировать все те формальности, существовавшие при дворе. Если бы она продолжала этот ритуал (доить коров), ее жизнь – а также история Франции – могла принять совершенно иной поворот. Но увы, королева была обезглавлена. То, что имеет отношение к земному, нашло свое выражение. В этом жестком акте было отражено то, что имеет отношение к земным действиям, в то время как это могло быть прожито, если бы королева действительно позволила себе стать молочницей.

Мария Антуанетта была не верном пути, пытаясь как-то уравновесить свою утонченную жизнь во дворце с простым крестьянским бытом. Но ей не удалось довести дело до конца, так как у нее вызывал отвращение непосредственно процесс (дойка коров). Если бы она смогла претворить в жизнь свой земной импульс, при этом продолжая вести привычный для себя образ жизни во дворце, – это было бы воистину гениальным решением. Кто знает, сколько всего деструктивного мы могли бы избежать, если бы дали право голоса своей Тени и позволили ей ритуально проявить себя?

Наша судьба могла быть совершенно иной, если бы мы нашли в себе смелость объединить противоположности. В таком случае дойка коров – это то самое «золото» в тени, спасительная благодать. И хотя в большинстве ритуалов берутся за основу теневые стороны личности, важно не забывать о том, что все те возможности («золото») происходят из того же самого источника. Поэтому объединить эти противоположности оказывается еще сложнее, чем теневые стороны!

Как овладеть своей тенью

Идеальный баланс можно видеть в том, с чем мы со-прикасаемся в Америке каждый день, но редко отмечаем это. Вы никогда не обращали внимания на долларовую банкноту, которую мы часто держим в руках. Это пирамида с глазом на вершине. Основание треугольника отражает двойственность нашего восприятия. На оси Эго – Тень мы можем видеть пару противоположностей: правильное и неправильное, хорошее и плохое, добро и зло, свет и тьма. Если рассматривать эту шкалу применительно к себе, то здесь, как мы понимаем, эти противоположности бесконечны. Но именно сознание позволяет нам синтезировать эти противоречащие между собой элементы и приблизиться к всезнающему оку в центре. На долларовой купюре глаз находится над противоположностями, дабы показать его главенствующую позицию.

Свет из центральной точки не имеет противоположностей. Подобно Чаше Грааля, он вне времени и пространства.⁹ И он открывается нам в переходные моменты. В той вспышке, которая походит на непонятный компромисс, рождается совершенно восхитительный синтез. В Библии говорится: «Светильник для тела есть око. Итак, если око твое будет чисто, то все тело твое будет светло» (Мф., 6:22). Единственный глаз, центр качелей – это место просветления. И здесь мы имеем совершенно иное сознание; а надпись на долларовой купюре – «Перед новой эпохой» – обещает нам эту новую эпоху.

⁹ Более подробное описание Чаши Грааля дается в моей книге «Он: Глубинные аспекты мужской психологии» (*He: Understanding Masculine Psychology*, revised edition (New York: Harper & Row, 1989)

2

РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ КАК ТЕНЬ

Как это ни странно, но самые сильные и мощные проекции человека проявляются тогда, когда он влюблен. Это также проекция Тени и возможно сильнейший религиозный опыт, который только возможен. Не будем забывать и о том, что Тень, по Юнгу, как раз то, что находится в бессознательном. Но все же сейчас речь не об этом. Для нас сейчас важно то, как мы влюбляемся, а не то, что происходит дальше.

Состояние влюбленности – это проекция самых важных и бесконечно ценных качеств на другого человека, хотя иногда, в редких случаях, это может быть проекция и не только на человека. Есть люди, которые возлагают свои божественные способности на профессию или искусство или даже какое-то место. В переводе на наш человеческий язык это будет звучать, как, например, человек влюбился в медицину, работы Пикассо или долину реки Огайо. Наши примеры, главным образом, будут основаны на том опыте, когда мы видим свой божественный образ у другого человека. Но здесь задача еще более усложняется, ибо мы не должны забывать о том, что этот божественный образ, которым мы наделяем других, – все это действительно так, но у нас нет права признать это до тех пор, пока мы не справимся со своими проекциями. Совершенно невообразимо! И как можно утверждать, что проекция неверна, но это тот са-

Как овладеть своей тенью

мый божественный образ нашего возлюбленного? Способность постичь эту грань представляется одной из самых тонких и трудных задач в нашей жизни.

Романтическая любовь или влюбленность отличается от той любви, которая всегда является более спокойной и приземленной. Если говорить о влюбленности, то здесь всегда присутствует что-то неземное и большее, чем просто жизнь.

Проекция нашего божественного образа

Влюбиться означает спроектировать именно эту драгоценную часть собственной Тени, некий образ Бога – мужской или женский – на другого человека. И тогда этот человек сразу же наделяется подобными возвышенными и священными качествами. О таком человеке говорятся самые возвышенные слова, используя божественный язык. В данном случае приведена в действие правая сторона качелей (крайний полюс), и это тут же притягивает противоположность. Когда влюбленность переходит в то, что противоположно ей, нет ничего печальнее в человеческом опыте. Большая часть браков на Западе начинается с проекций, потом наступает период развенчания иллюзий, и, в конце концов, слава Богу, эти отношения становятся более человечными. Это значит, что за основу в этих отношениях берется нечто более глубинное, что и представляет собой другой человек. И покуда влюбленность нечто, сродни божественному, любовь, основанная на реальности, гораздо лучше служит нашим скромным условиям жизни.

И хотя мы этого не замечаем тогда, состояние влюбленности мешает нам увидеть в другом просто человека. Интересно то, что мы некоторым образом наносим

вред другому человеку, влюбляясь в него, так как на самом деле видим собственную проекцию Бога, а не другого человека. Двою влюбленных какое-то время буквально летают от счастья, да и потом их переполняет чувство блаженства. Так происходит до тех пор, пока они не ощущают течения времени благодаря этому божественному опыту. И лишь спустившись на землю, они смогут реалистично взглянуть друг на друга, и только тогда у них появится возможность зрелой любви. Если один человек влюблен, а другой нет, тот, который не испытывает столь сильных чувств, может высказать предположение: «Возможно, наши отношения только улучшатся, если ты посмотришь на меня реального, а не на придуманный тобой образ».

На карикатуре Джеймса Тербера можно увидеть все эти стадии разочарования. Итак, перед нами супруги средних лет, которые недоумеваю: «Так куда же подевалось все это волшебство?» И действительно, когда от проекции влюбленности ничего не осталось, берет верх другая сторона реальности – и при этом самые теневые аспекты человеческих отношений. Если мы сможем с этим справиться, это означает, что мы обрели человеческую любовь – пусть не столь восхитительную, как любовь божественная, зато гораздо более стабильную.

Тень очень важна в браке, и мы можем создавать или разрушать наши отношения, в зависимости от того, насколько это осознаем. Мы забываем о том, что влюбившись, нам также придется соприкасаться и с тем, что вызывает у нас неприязнь и даже отталкивает нас – нечто совершенно непереносимое – в другом человеке. Все это верно и в отношении и нас самих. Но именно такое противоборство может привести в дальнейшем к невероятному росту.

Как овладеть своей тенью

Не так давно я слышал об одной паре, которая очень правильно подошла к вопросу Тени еще до бракосочетания. В ночь перед свадьбой они провели своеобразный ритуал, давая друг другу «теневые клятвы». Жених обратился к невесте со словами: «Я отдашь тебе свою идентичность и заставлю мир видеть тебя моим продолжением». Невеста отвечала ему: «Я буду послушной и мягкой, но на самом деле у меня все должно быть подконтрольно. И в случае разрыва, тебе придется отдать мне дом и решать прочие финансовые вопросы». Потом они выпили шампанского и от души посмеялись над своими слабостями, зная о том, что в процессе брака эти теневые фигуры неизбежно возникнут. Таким образом, они забежали вперед в этой игре, признав свою Тень и сорвав с нее маску.

Когда мы проецируем свой божественный образ на супруга, это таит в себе такую же опасность, что и проецирование наших теневых сторон, наших страхов и тревоги. Мы говорим своему возлюбленному: «Надеюсь, с тобой я испытую божественное вдохновение и творческие порывы. Я разрешаю тебе изменить мою жизнь». В таком случае мы ожидаем от своего возлюбленного того, что раньше выполняли различные духовные практики: некоего обновления, искупления грехов, спасения наших душ.

В двадцатом столетии на Западе мы можем наблюдать нечто из ряда вон выходящее, когда из коллективного бессознательного возникает романтизм, и мы открываем для себя искусство находить божественное в другом человеке. На Востоке это стало известно гораздо раньше, но главным образом в контексте гуру и ученика. Понимая великую силу подобного опыта восточный мир старался удерживать это в узких рамках религиозной жизни и запрещать в обычных отношениях. И это не ли-

шено мудрости: действительно лучше поместить такую силу в контейнер, ибо слишком тяжело ее вместить в себя. Обычные человеческие отношения, в которых мы отыгрываем эту божественную драму, не способны выдержать такой моши.

Вообще такие понятия, как влюбленность, романтическая любовь возникли относительно недавно в нашей истории. Вместе с ними наш западный мир утратил самые возвышенные чувства, на которые способен человек, и обрек себя на величайшие страдания, которые только можно представить. Практически в каждом современном романе говорится о том, насколько сильна у нас мотивация влюбиться – или же это страх неразделенной или безответной любви. Как бы то ни было, но романтизм прочно вошел в наше современное общество. В лучше случае – это наивысшие проявления человека; в худшем – это может оказаться самым болезненным опытом, который нам только известен. Посеяв ветер в двенадцатом столетии, мы пожинаем бурю в веке двадцатом.

Мы унаследовали лишь два мифа, возникшие в двенадцатом столетии. В мифе о Чаше Грааля рассказывается об индивидуации и духовных поисках; в мифе о Тристане и Изольде говорится о силе романтической любви. В обоих мифах нам предлагается подойти иначе непосредственно к переживанию божественного. Мы так и не знаем, мог ли этот бесценный опыт быть ассимилирован. До появления этих двух великих мифов Западное общество всегда почитало Бога наряду с другими общественными ценностями. Бог присутствовал в обители храма, и человек не соприкасался с этим напрямую. Он поклонялся каким-то своим богам, совершая действия, соответствующие его собственным ценностям, пусть

Как овладеть своей тенью

они были и не столь велики. К этим ценностям можно отнести безопасность, душевное равновесие, ритуал. Во многих культурах это можно наблюдать и по сей день. А ведь еще в двенадцатом веке мы столкнулись с невероятной способностью лично прикоснуться к источнику высокого напряжения – Богу. В этих двух мифах человечество говорило: «Пусть Моисей и запрещает самому встретиться с Богом, но я это сделаю!» Понять эти два мифа означает понять современную дилемму. Истинный миф позволяет разобраться, что же происходит в нашей культуре со всеми ее характерными особенностями, и какая судьба ожидает эту культуру.¹⁰

Тристан и Изольда показали нам, к чему может привести романтическая любовь. Мы увидели те опасности, с которыми сталкиваемся, проецируя божественное на другого человека. И мы приходим в ужас от того хаоса, когда пытаемся объединить эти два уровня. Здесь можно провести аналогии с тем, что происходит, когда пытаются подключить внутреннюю электропроводку к линии электроснабжения мощностью 10 тысяч вольт. Естественно, никакая внутренняя проводка, рассчитанная на 110 вольт, не выдержит такую перегрузку. Поэтому, как бы ни была привлекательна данная идея, – напряжение в 10 тысяч вольт, – это может быть осуществимо лишь при помощи соответствующего контейнера, сопоставимого по мощности. Ни один обычный человек не в состоянии выдержать напряжение в 10 тысяч вольт. И при этом в культуре бытует убеждение, что напряжение в 10 тысяч вольт – это основа брака. И если брак сохраняется, это означает, что супругам удалось перейти на человеческий

¹⁰ О том, что такая романтическая любовь в контексте Мифа о Граале, я рассказываю в своей книге «Она: Глубинные аспекты женской психологии» (*She: Understanding Feminine Psychology* (San Francisco: Harper & Row, 1983)).

уровень с напряжением в 110 вольт, и они постигли искусство любви.

Любовь с напряжением в 110 вольт намного ценнее и более доступна, нежели какое-то экстравагантное шоу, являющее нам чудеса пиротехники, с напряжением в 10 тысяч вольт. Любовь в человеческой соразмерности гораздо ценнее, чем романтический опыт «воспарить в поднебесье».

Наш личный опыт романтических отношений

В истории о Тристане и Изольде рассказывается о двух возлюбленных, отказавшихся от защиты, связанной с соблюдением традиции. В результате они оказываются в реальности, которую не один из них не способен выдержать. Случайно отведав любовного зелья, предназначенного для короля и королевы, они стали обладать такой божественной силой, с которой с трудом могли совладать. Ведь далеко не каждый человек способен выдержать такое. В лучшем случае, мы обретаем какие-то новые способности, которые сможем развивать, – если на это хватит времени; в худшем – это может стать непростительным грехом обладания чем-то невероятно огромным и в общем-то безличным. Но теперь мы знаем, что такое энергия в 10 тысяч вольт, и понимаем, насколько это непросто.

Вряд ли человечество откажется от этой чудовищной силы, и я не уверен, что ее можно вернуть обратно, даже если бы мы этого захотели. Наши современники оказываются перед дилеммой, взаимодействуя с силами, с которыми они не могут справиться, но при этом они также не могут и отказаться от них.

Каждая влюбленная пара заново отыгрывает этот миф о Тристане и Изольде. И все же у нас есть шанс как-то его

Как овладеть своей тенью

изменить, делая наши отношения более осознанными. Если человек способен постигнуть величие Бога – как светлые, так и темные начала – это не должно закончиться горечью и разочарованием.

Прошло не одно столетие, прежде чем представление о божественном воплощении стало доступным нашему пониманию. Так что теперь потребуется какое-то время, дабы укрепить и упрочить этот опыт.

Иметь доступ к ресурсам, которые находятся у нас в Тени, – особенно непростая задача. И мы не можем владеть этими ресурсами в смысле обладания, ибо Это слишком маленький контейнер, и все то, что в него поступает, тотчас же ускользает. Для того чтобы полностью обладать этими ресурсами, человеку нужно представить себя – ни много, ни мало – самим Господом Богом или же заявить, что Бог мертв. Надо сказать, последнее не менее абсурдно. Ницше оказался в опасной близости к этому, за что поплатился собственным рассудком. Проецируя на кого-то эти возможности, мы наделяем другого человека какими-то сверхчеловеческими чертами, чему не так просто соответствовать. Поэтому в своей духовной жизни мы должны примириться с этой огромной сверхчеловеческой силой.

В этой связи мне вспоминается один сон тридцатилетней давности, очень точно отражающий эту дилемму в моей собственной жизни:

Я оказался обладателем кольца, дарующего его носителю неслыханные возможности. С этим кольцом человек мог стать невидимкой, преодолевать пространства, обладать властью над другими. Но со временем контроль над его силой становился все слабее, и уже кольцо имело власть над своим об-

ладателем. Именно так и происходило с юношой, который подбежал ко мне и владел этим кольцом. Кольцо было у него давно, и он уже не мог больше совершать эти магические трюки, становясь невидимкой, и так далее. Его преследовала полиция, чтобы отобрать кольцо, пока он не сотворит с его помощью что-то непоправимое. И он уже не может скрыться от них, так как магические чары кольца больше не действуют, в то время как власть темной стороны сохраняется. Итак, не успел он приблизиться ко мне, как неожиданно у меня в руках оказывается то самое кольцо, и теперь уже полиция охотится за мной. Став новым счастливым обладателем этого кольца, я мог призвать себе на помощь все его магические чары и с легкостью уйти от полиции. Но уже тогда я понимал, что пройдет каких-нибудь двадцать лет, и я окажусь точно в такой ситуации, что и этот молодой человек. У меня было всего пять секунд – пока еще сознание было ясным, а кольцо не успело обрести власть надо мной и погрузить меня в непреодолимую инфляцию. За эти пять секунд я успел поднять кольцо высоко над головой и бросить его со всей силой наземь. В тот самый момент прибыла полиция, и уже все мы бросились на поиски кольца, дабы удостовериться в том, что его и впрямь больше не существует, – пусть даже какого-то осколка, – и больше ни с кем не повторится подобная история. Надо сказать, нам так и не удалось отыскать ничего похожего на это кольцо, лишь какой-то золотой отблеск на земле, – все то, что от него осталось. Полиция вынесла мне благодарность, и мы направились к ближайшему водоему полюбоваться золотыми рыбками.

В этой драме рассказывается об обычном человеке, который принимает решение отказаться от необычайных возможностей и остаться на земле. Вообще в какие-то решающие жизненные моменты всегда можно разобраться, что тебе действительно принадлежит, а что нет. И бывают такие моменты, когда здравый смысл подсказывает человеку, что такое решение возможно. Если же упустить такой момент, то человек, опьяненный обретенным всемогуществом, начнет злоупотреблять им.

Говоря о силе романтической любви, здесь действуют те же самые механизмы. И в нашем браке точно так же. Мы обладаем этим кольцом лишь какие-то доли секунд. Но стоит нам попытаться отыскать некие божественные черты у своего партнера, испытанный шок, силой в 10 тысяч вольт, может уничтожить нас. Вряд ли обычный человек способен выдерживать нечто подобное долгое время. И поэтому мы всегда должны помнить о том, что нам придется вернуть эту энергию обратно Богу и земле.

Если же мы сможем увидеть божественную силу в браке и вернуться к привычному для себя напряжению, тогда нас не ожидает тот конец, который постиг когда-то Тристана и Изольду.

Есть еще одна древнегреческая легенда, предупреждающая нас о том, что мы должны почитать то божественное, что является источником всех отношений. В этой истории рассказывается об Атalanте, сильной и умной женщине, которая была самой быстроногой бегуньей на земле. Она отправилась с Яссоном на поиски Золотого Руна и даже состязалась в борьбе с мужчинами. Когда же пришло время замужества, она высказала пожелание, что ей подойдет лишь тот, кто сможет победить ее в состязании по ходьбе, наперед зная о том, что эта задача

невыполнима. Атalanта очень похожа на наших современных героинь – амбициозных, состоявшихся и не плохо себя ощущающих в мире мужчин. Единственная проблема в том, что ей было неведомо само искусство отношений.

И вот юный Гиппомен влюбляется в нее и обращается за помощью к богине Афродите. Заинтригованная этой юной особой, которая так мало заботится о своей внешности, Афродита дает кавалеру три золотых яблока, и в ходе состязания Гиппомен должен бросить их к ногам девушки. Когда Атalanта останавливается, чтобы сбрать их, юноша вырывается вперед и одерживает победу, став ее женихом. Но, увы, страстным любовникам не терпелось заключить свой брак без каких бы то ни было жертвоприношений в храме Афродиты. И тогда Богиня пришла в такую ярость, что превратила их во львов, заставив катить колесницу с ней по небу.

В древнем мире не было иллюзий в отношении романтики. Тогда люди знали, что эти чувства мимолетны, как дар богов. И в этом меньше обесценивания: люди являлись лишь носителями божественной энергии. В наше время, когда нам дарована такая энергия, требуется некий ритуал благодарения, что поможет нам принять эту энергию и вернуть ее обратно к своему законному источнику.

Парадокс как религиозный опыт

Подходя к своей Тени осознанно у нас появляется возможность проанализировать очень важные аспекты собственной личности, которых мы обычно остерегаемся и стараемся избегать. И тогда мы оказываемся в области парадоксов.

Как овладеть своей тенью

Парадокс – это тот самый артезианский источник смыслов, столь необходимых нам в нашем современном мире. Во всех великих мифах, так или иначе, затрагивается эта тема, и в них же говорится о том, что сокровища можно найти в самых неподходящих для этого местах. Что хорошего можно найти в Назарете? Какие сокровища могут быть скрыты в ваших собственных потаенных уголках? Говоря о внутренней стороне, можно ли ожидать чего-то позитивного от собственной Тени? Как это ни странно, но все самое лучшее можно найти в том, на что мы не обращаем внимания. Итак, мы делаем все, что зависит от нас, только бы избежать этого болезненного парадокса. Но следуя по пути отказа мы лишь погружаемся в бесполезный опыт отрицания. За отрицанием следует тяжелое бремя бессмыслицы. Человек может выдержать любые испытания, если в этом есть смысл. Отсутствие же смысла невыносимо. Отрицание бесполезно и деструктивно. Если же говорить о парадоксах, то здесь мы имеем творческое начало. И это то, что действительно позволяет нам принять реальность. Исторически всякий религиозный опыт находил свое выражение в парадоксах; скажем, принципы христианского учения, изложенные на языке парадоксов. И покуда отрицание статично и непродуктивно, парадоксы связаны с благоволением и таинством.

Рассмотрим один пример. Любой человеческий опыт может выражаться в парадоксах. Электрическая розетка на стене имеет два разъема: доступ к положительному и отрицательному электрическому заряду. Из этих противоположностей и происходит электрический ток. День сменяется ночью, в этом контрасте и заключается весь смысл. Мужественность имеет смысл лишь тогда, когда на другом полюсе присутствует женственность. Актив-

ность важна только применительно к отдыху. Вкусовые предпочтения – вопрос контрастов. Где есть верх, там имеется и низ. Направление севера и юга определяется полюсами Земли. Где бы я был без тебя? Что за удовольствие без воздержания?

В силу каких-то непонятных причин мы часто отказываемся от реальности, полной парадоксов, и наступает какой-то идиотский момент, когда мы начинаем полагать, что можем обойтись без всего этого. И как раз в этот самый момент наши парадоксы становятся чем-то противоположным. Когда досуг никак не связан с работой, это плохо в любом случае. И мы начинаем испытывать дискомфорт, разрываясь между этими крайностями. Когда человек пытается сосредоточиться на одном, не обращая внимания на другое, парадокс переходит в противоречие. Необходимо обращать внимание на обе стороны в этой оппозиции. И если человеку становится некомфортно, это можно считать первым шагом на пути к исцелению.¹¹ Тогда болезненное переживание противоречий трансформируется в таинство парадоксов.

В нашей современной культуре, с ее светско-будничной моралью, есть наиболее верный способ сломить личность, а именно: предоставить человеку противоречащие друг другу ценности. При этом Христианство учит нас следовать тем заповедям, которые в социуме практически полностью игнорируются.

В какой-то момент – обычно, в середине жизни – напряжение становится слишком сильным, и эти две противоположные точки зрения требуют нового и иного подхода. Мы больше не можем позволить себе разрываться между этими двумя полюсами. Напряжение ста-

¹¹ Здесь важно отметить, что глагол страдать (to suffer) происходит от латинского *sub plus ferre*, что означает «выносить» или «позволять».

Как овладеть своей тенью

новится настолько сильным, что нужно от чего-то отказаться.

Мы ненавидим парадоксы из-за того, что это приносит такую боль, но ведь это тот самый непосредственный опыт реальности, помимо привычной для нас системы взглядов, когда мы способны испытать величайшие инсайты. Парадоксы позволяют выйти за известные нам пределы и разрушить поверхностные и неадекватные способы адаптации. Большую часть времени мы стараемся поддерживать обе точки зрения, противоречащие между собой, и стараемся избежать конфронтации. Именно так можно охарактеризовать жизнь многих современных людей. В обычной жизни мы можем наблюдать самые разные примеры подобных противоречий. Мне нужно идти на работу, но я этого не хочу; мне не нравится мой сосед, но я не должен ему этого показывать; мне следует сбросить вес, но я так люблю поесть; мой бюджет трещит по швам, то налоги огромны, и все же... Все это противоречия, с которыми нам приходится сталкиваться каждый день. И тем не менее мы должны развенчать эти иллюзии, как бы это ни было болезненно. Ведь мы не можем просто взять и уничтожить одну из сторон, обеспечивающих этот баланс. Но мы можем иначе взглянуть на эту проблему. Если мы примем эти противоположные составляющие и осознанно подойдем к тому, что их столкновение неизбежно, тогда нам придется принять и парадокс. Наша способность принимать парадоксы говорит о духовной силе и, конечно же, зрелости.

Перейти от оппозиции (спор) к парадоксу (здравомыслие) означает совершить прорыв в сознании. Этот прорыв помогает нам пройти через хаос середины жизни и дает ощущение перспективы в дальнейшем.

Упражнение, приведенное ниже, поможет нам обозначить противоположности, с которыми мы сталкиваемся, а потом попытаться перевести их в область парадокса. Для начала мы можем взять противоположные ценности: то, с чем практически каждый из нас сталкивается в обыденной жизни, и определенные религиозные правила.

победа	поражение
прибыль	благотворительность
еда	пост
действие	пассивность
зарабатывать	отдавать
обладание	раздать все бедным
владение	бедность
активность	пассивность
секс	целибат
решительность	нерешительность
свобода	смирение перед властью
выбор	долг
демократия	послушание
ясное сознание	медитация
сдержанность	бурный восторг
фокусирование	видение в целом
лучше больше	лучше меньше

Вряд ли кто-то не согласится с перечисленными выше практическими ценностями. «Одержать победу» – здорово; «получить что-то» – что в этом плохого?; хороший доход – это прекрасно; хорошо поесть – но ведь человек не может прожить без еды; всякие действия позволяют довести любое дело до конца; зарабатывать – это говорит об ответственности; обладать чем-то – значит

Как овладеть своей тенью

быть оплотом сообщества и важным человеком; определенный доход – это безопасность; быть чем-то занятым – одна из возможных добродетелей (для ленивых рук дьявол всегда отыщет работенку); секс – краеугольный камень самой жизни; быть решительным означает эффективность и надежность; в основе свободы лежат те же самые механизмы формы правления, которую мы имеем сейчас; выбор – превыше всего для свободного человека; власть означает эффективность; сознание с определенным фокусом на чем-то – лучшее притивоядие мечтательной полуосознанности примитивных людей; некая ясность, безусловно, важна; и каждый знает, что больше, вне всякого сомнения, лучше.

Эти добродетели – то ценное, что есть в нашем западном мире. На них основана наша культура, и благодаря им было создано все лучшее в нашем обществе.

Но как же быть с тем вторым списком, в котором перечислены религиозные ценности? Практически каждое воскресенье мы слышим о них, и они составляют подтекст нашей христианской культуры. В церкви нам говорят о том, что лучше отдавать, чем брать; продай все, что имеешь, и раздай бедным; поститься – значит обрести мощь духа; подставь другую щеку; «благословенны нищие духом, ибо их есть царство Небесное» (Мф. 5:3); «у них ничего не было ничего своего, но при этом было все общее». В рассказе о работящей Марте и неприметной Мэри, нам говорится о том, что Мэри – лучшая. Целибат – высшая добродетель для священников и монахов, которые являются образцом в нашей христианской культуре. Нам также говорят: не суди. Любой вопрос должен быть перенаправлен в высшую инстанцию; выбор за теми, кто старше по рангу; смирение – высшая добродетель; там, где власть, нет места любви; засыпать

на ходу от воздержания в еде или истощения – быть на пороге видения; испытывать возвышенную радость – прирожденное право любого христианина; ликовать от вина Господня – цель жизни.

Невероятные противоречия! И при этом каждый из нас живет в этом несоответствии, независимо от того, придерживаемся ли мы христианских ценностей или нет. Это неотъемлемая часть нашего языка, традиций, историй. Наша Конституция основана на свободе и демократии, – право каждого выбирать свой путь, – но наши религиозные догмы говорят нам о том, что мы должны стремиться к чему-то большему, а не иди на поводу у нашего «я». Тут нами управляет Божья воля. Очевидно, это противоречие наиболее ярко проявляется в той надписи, которую мы можем видеть на наших деньгах «На Бога уповаляем». Неудивительно, что сейчас столько разговоров о том, чтобы убрать эту фразу, ведь большинство людей теперь не верит в Бога!

По возвращении из своей поездки в Индию меня переполняли религиозные верования этой мистической страны, со всей созерцательностью и представлениями буддистов об отсутствии выбора. Все это научило меня тому, что Господня воля всегда едина, а если вам кажется, что между двумя альтернативами есть выбор, это означает, что вы плохо справились с домашним заданием. Когда все понятно, совершенно очевидно, что следует делать дальше. В этом нет никакого выбора, ибо господний разум един и не знает двойственности.

Получив письмо от своего друга, я как раз пытался как-то упорядочить полученные знания. На бланке этой организации можно было прочесть следующую фразу: «Наша цель – максимально расширить возможности выбора для каждого человека». Какая пропасть отделяет

Как овладеть своей тенью

Восток от Запада! И при этом мои друзья в Индии живут в мире и согласии с собой, в то время как мои американские друзья, для которых так важно сделать правильный выбор, всегда напряжены и испытывают тревогу.

Каждая добродетель в этом мире имеет ценность благодаря своей противоположности. Где свет, там и тьма. Мужественность бессмысленна без женственности; забота без пренебрежения. Истины всегда неразрывны, и человек должен понимать это, чтобы жить в согласии с реальностью. Страдание означает позволение; и в этом смысле у таинство двойственности вызывает у человека страдания. И если вы делаете что-то *здесь*, нечто происходит *там*. Такова реальность.

И что же из этого следует? Как мы поступаем с этими явными невыносимыми противоречиями? В сущности, это то, что лежит в основе любой невротической диссоциации и любой психологической проблемы. И если мы подойдем к этому вопросу неверно, все это может закончиться невротическим параличом, когда уже и впрямь будет слишком поздно. И тогда выясняется, что мы испытываем такую тревогу, что не можем выполнить простейшее действие! Мы не можем что-то предпринять, равно как продолжать бездействовать в равной степени губительно для нас. Именно в этой точке оказываются многие из нас, когда страдания совершенно непереносимы. Начав делать это, мы можем испытывать чувство вины из-за *того* – и тогда нашим страданиям нет конца, и выхода из этого тоже нет. Если мы делаем что-то, доставляющее нам удовольствие, то обязательно все испортит чувство вины из-за того, что мы должны были заниматься совершенно другим в этот момент. Если мы выполняем то, что должны, тогда то, чего мы хотим и о чем мечтаем, мешает нам выпол-

нять эти задачи. Бетховен описал это на языке музыки в скверцо к Девятой симфонии. Музыка в этой симфонии идет по кругу, и нет никакого выхода. И лишь в конце происходит какое-то освобождение, синтез, и мы испытываем подлинную радость.

Вам никогда не приходилось выполнять следующее задание (есть такая методика): доказать, что 2 равняется 3? Решение пишется на доске, и ни один студент не может быстро сообразить, в чем же ошибка. А ловушка здесь в том, что в ходе решения необходимо что-то разделить на ноль, и поскольку это невозможно, то мы и получаем неверный результат. Свои психологические комбинации мы пытаемся строить приблизительно так же и получаем столь же неверные решения.

В тех противоположностях, о которых я говорил, есть одно главное заблуждение. Двойственность столь же неверна, что и доказательство того, что 2 равно 3. Если бы это было в действительности так (нашей реальностью), не думаю, что мы смогли бы выжить. Наши психологические структуры были бы разрушены. И иногда происходит именно так!

Наша ошибка (слава Богу еще есть место ошибкам, иначе наша жизнь стала бы просто невыносимой!) состоит в том, что мы неверно используем слово *религиозный*. Слово *религия* происходит от латинского корня «*ge*», что означает вновь, а «*ligare*» – связывать, соединять или на-водить мосты. Всем нам известное слово «*ligature*» имеет тот же самый корень. Таким образом, религия означает воссоединение. Это слово никогда нельзя закрепить за какой-то одной частью из пары противоположностей. И я уже отмечал разницу между секулярным и религиозным подходом. Надо сказать, что это вопиющая чудо-вищная ошибка, и именно с ней связано большая часть

Как овладеть своей тенью

невротических недугов человечества. Считать один путь – профанацией, а другой – священным, означает в корне неверное применение языка. Нет такого понятия как некий религиозный акт или свод определенных характеристик. Возможно лишь религиозное прозрение, исцеляющее или помогающее наводить мосты. Это то, что позволяет восстановить и примирить противоположности, мучающие нас. Религиозное таинство – это искусство постижения противоположностей и объединения их вместе, преодолевая тот разрыв, который причинял столько страданий. Это помогает нам перейти от противоречий, – того болезненного состояния, когда одно противоположно другому, – в область парадоксов, когда мы можем рассматривать одновременно два противоречащих друг другу понятия и считать их равнозначными. Так вот только тогда наш духовный опыт противостояния может привести нас к гармоничной целостности – и мы обретем единство более полное, чем каждая из противоположностей может дать нам по отдельности.

Утверждать, что лучше отдавать, чем получать, – значит пребывать в таком же заблуждении, доказывая, что два равняется трем. Фокус лишь на одной из пар противоположностей, скажем, «религиозной», – будет в корне неверным. В данном случае только синтез будет правильным определением.

Мы должны вернуть понятию «религиозный» его истинный смысл. Только тогда можно будет говорить о его исцеляющей силе. Исцелять, объединять, связывать, наводить мосты, возвращать вновь – все эти понятия действительно священны.

Таинство парадокса

Перевести нашу энергию из того, что мы называем противоположностями, в область парадоксов – действительно огромный прорыв в эволюции. Позволяя противоположностям захватить себя, человек оказывается в ситуации неразрешимых жизненных проблем и событий. Большинство людей тратит свою жизненную энергию на поддержание этой борьбы внутри себя. В любой откровенной беседе человек может понять, что происходит не так и у него самого. Современные люди тратят столько энергии, чтобы противостоять той ситуации, в которой они оказались. Это противостояние можно сравнить с коротким замыканием. Оно забирает всю нашу энергию, как потеря крови.

Перевести противоположности в область парадоксов значит позволить существовать двум сторонам, и той, и другой противоположности – существовать полно-правно и равноценно. Возьмем для примера следующую ситуацию. Сегодня утром я должен работать над проектом, но мне этого вовсе не хочется, а желаю я совсем другого. Эти два противоположных желания могут оказаться разрушительными, если я допущу, чтобы они так и оставались в оппозиции. Но если я оставлю их на какое-то время, то может возникнуть решение, приемлемое для обоих; или же еще лучше – ситуация будет более выигрышной по отношению к обоим. Иногда возможен и просто компромисс, что все равно лучше, чем оппозиция. Но все же это не самое лучшее решение. Я могу выйти на прогулку с собакой и по возвращении сделать какую-то часть работы. Таким образом, будет сделано то, что необходимо, и удовлетворена моя потребность в отдыхе. Но вряд ли это можно считать настоящим парадоксом. Если мне удастся достаточно долго выдержи-

Как овладеть своей тенью

вать свои конфликтующие импульсы, тогда эти противоположные силы смогут привести к положительным результатам в обоих направлениях и привести к инсайту, который пойдет на пользу им обоим. И это будет не компромисс, но то глубинное понимание, которое сможет открыть мне собственную жизнь в перспективе, и тогда я смогу знать наверняка, что же я должен делать. Эта определенность – одно из ценнейших качеств, известных человечеству.

Конечно же, у меня возникает соблазн описать решение, но это будет неправильно, ибо любое решение должно возникнуть в той уникальной ситуации, с которой человек сталкивается. Готовые формулы или прочие средства – всего этого недостаточно в данный момент. Решение должно возникнуть в динамике противоборствующих энергий.

Исаак Динесен, датский автор в своей книге «Из Африки» говорит о том, что человек бывает по-настоящему счастлив три раза в жизни. Первое – это избыток энергии. Второе – утоление боли. И третье – полная уверенность в том, что человек исполняет волю Господню. Первое – привилегия юности. Второе – всего лишь миг. Но третье предполагает огромную работу, а именно: внутреннюю работу. Если человеку удается преодолеть двойственность в жизни, он приходит к абсолютной уверенности в том, что исполняет волю Господню. И это та самая радость, которую каждый из нас считает своим истинным достоянием, не дающая нам покоя или вдохновляющая нас, как цель в жизни.

Для этого требуется прежде всего присвоить себе эти ценности и вместо того, чтобы вступать в невротическую борьбу, – когда одно борется против другого, – позволить им обрести благородный статус парадокса. Хо-

рошо одержать победу, но также неплохо и проиграть. Хорошо иметь, но нет ничего плохого в том, чтобы отдать это нуждающимся. Свобода – прекрасно; ведь это признание власти. Рассматривать эти составляющие нашей жизни с точки зрения парадоксов – значит открыть для себя бесконечные новые возможности. Давайте не будем говорить о том, что эти противоположности несовместимы, ведь именно они создают ту божественную реальность, которая становится для нас возможной в обычных человеческих условиях. Неправильно будет утверждать и то, что первое в этой паре противоположностей – мирское, а второе – религиозное. Мы должны постараться воспринимать их как божественную истину. И проблема здесь лишь в нашей неспособности увидеть это скрытое единство. Быть лояльным к парадоксам – значит *заслужить это право на единство*. И действительно самый ценный опыт христианской жизни именно в этом единстве. Для человека важен этот бесценный опыт мистической теологии, когда он уступает парадоксам. В средневековом мире хорошо понимали этот опыт, позволяющий выйти за пределы столкновения противоположностей, который приводил человека в состояние гармонии с божественным.

Оставаясь в области парадокса мы сможем обрести то единство суждений, которое вне всевозможных споров и компромиссов. И тогда у нас будет некая единая установка, позволяющая перенаправить всю нашу энергию точно в фокус. Большая работа приносит свои плоды.

Парадокс любви и силы

Наверное, сложнее всего примирить между собой такую пару противоположностей, как любовь и сила. Со-

Как овладеть своей тенью

временный мир весь истерзан этой дилеммой, и в попытках как-то примирить их провалов гораздо больше, нежели удачных решений.

Человек не может никогда не столкнуться с этим в жизни. В силе без любви отдает жестокостью; любовь без силы становится неинтересной и слабой. Однако, когда два человека сближаются, обычно в их жизни происходит взрыв. Большинство взаимных обвинений между ссорящимися влюбленными или супругами основано на столкновении сил власти и любви. Отдать должное каждому из них и выдержать парадоксальное напряжение – одна из благороднейших задач. Слишком просто принять одно за счет другого, но это делает невозможным тот синтез, который может быть единственным верным ответом. За неудачей следует разъединение – развод, разрыв, ссора. И лишь истинный парадокс может привести к огромной преданности и тому мистическому союзу, который способен преодолевать возникающие трудности на пути.

Фанатизм всегда является признаком того, что человек принимает какую-то одну сторону в паре противоположностей за счет другой. Высокий энергетический заряд фанатизма – это отчаянные попытки удерживать одну половину в безвыходном положении, в то время как другая половина одерживает верх. Фанатик – человек с хрупкой личностной структурой, которую вообще достаточно сложно описать. В основе такого стремления к правоте лежит желание «быть правым». Возможно, мы не против услышать то, что пытается донести нам другой человек, но мы можем испугаться, когда баланс сил становится неравным. Прежнее равновесие нарушено, так что если вы уступите, то непременно проиграете. Но ведь Это так старается сохранить статус-кво! В таком случае нужно до-

вериться высшим силам и иметь смелость пожертвовать своей точкой зрения ради спасения отношений.

«Ligare» – то, что лежит в основе религиозного опыта, – означает связывать, восстанавливать, объединять, делать целостным, постараться найти то, что предшествует разъединенности. За этими понятиями – наше будущее.

Тень как доступ к парадоксу

Мы начинали наше обсуждение с Тени и вполне резонным будет вопрос: какое имеет отношение парадокс к Тени? В действительности, самое прямое, ибо парадокс – та наивысшая точка соединения – никогда не возникнет до тех пор, пока человек не примет свою Тень и не признает за ней соответствующее место и ценность. Признать собственную тень означает подготовить почву для будущего опыта. В Библии и всевозможных историях рассказывается о том, что благочестие нужно искать в самых простых местах и обыденной жизни. В мифах говорится, что среди наших повседневных конфликтов и разного рода напряжения можно отыскать драгоценную жемчужину. И такой опыт доступен любому. Кто-то сказал однажды, что Шекспир мог, заглянув в любое жилище, отыскать там бессмертную драму. Загляните в жизнь любого человека и вы найдете там массу парадоксов, что можно считать необходимой подготовкой к религиозной жизни, со всеми теми представлениями, которые являются более значительными, нежели жизнь отдельно взятого человека. Переход от конфликта – к парадоксу – а затем откровению: в этом сущность божественного прогресса.

Кто не влюблялся в человека, понимая при этом, что этого делать не следует? Сохранять верность этому

Как овладеть своей тенью

и одновременно быть в ладу со своими нравственно-этическими принципами, означает допустить такое Я, которое превосходит по силе отдельное Я.

Кому из нас не знакомо такое состояние, когда столько времени тратится на рассуждения о том, стоит ли сделать что-то важное или лучше еще немного побыть в праздности, оставаясь при этом в блаженном «нигде»? Ни то, ни другое нельзя считать целостным; но именно в парадоксе между ними и рождается эта святыня.

Оказавшись в кабинете терапевта люди рассказывают о конфликте ценностей с большим смущением, что причиняет им страдания. Конечно же, им бы хотелось как-то разрешить этот конфликт. Но ведь они могли бы получить нечто гораздо большее, если бы у них было достаточно осознанности, чтобы они могли выносить этот парадокс. Одна моя подруга пришла к назначенному часу на прием к доктору Мейеру в Цюрихе. Этот врач был известен тем, что он на все отвечал единственное слово «да». На хорошем английском моя подруга изложила ему те трудности, которые она переживала в своей жизни, а потом вдруг расплакалась, признаваясь, что больше не в силах все это терпеть. «Ну хорошо», – ответил ей доктор Мейер. «Теперь что-то должно произойти». Это сурьое лечение, но оно подходит для тех, кто способен его вынести.

Когда ядро, которое невозможно удержать, пробивает неприступную стену, мы оказываемся наедине с религиозным опытом. И здесь ценно то, что для человека возможен рост. Юнг заметил однажды: «Найдите то, чего человек больше всего боится, – это и есть зона ближайшего развития». Это человека формируется как металл – между молотом и наковальней.

Но это подходит только для сильных духом, и человеку будет не так легко найти моральную или нравственную опору в этом процессе. В наше время героизм можно переформулировать следующим образом: это возможность выдерживать парадокс.

Итак, переходя к практике, что же вы будете делать? Уже сам вопрос выводит вас из равновесия, так как вам приходится выбирать между «делать» и «быть». Здесь подойдет не всякое решение. Один из первых выпусков журнала «Психология сегодня» привлекал внимание следующим заголовком на обложке «Ничего не нужно делать. Просто будьте там». Это можно было принять за шутку, ибо нам предлагался буддизм там, где мы в этом вряд ли нуждались. Но мы действительно способны прийти к следующей ступени своего развития через парадокс и лишь благодаря осознанному ожиданию. Это больше не в состоянии ничего сделать; оно должно ждать то, и это не так просто.

Вот что говорит об этом доктор Мария-Луиза фон Франц:

Юнг отмечал, что когда человек оказывается в безвыходной ситуации или испытывает конфликт, не имеющий решения, – все это можно считать классическим началом процесса индивидуации. Это означает, что ситуация не имеет решения. Бессознательному необходим этот конфликт, чтобы эгосознание оказалось в сложной ситуации. И тогда человек сможет осознать то, что всякие его попытки что-либо предпринять будут неправильными, и какое бы решение он не принял, оно тоже будет неверным. Это означает победить превосходство Эго, которое всегда полагается на иллюзию, что за ним

Как овладеть своей тенью

должно оставаться последнее слово. Естественно, если человек говорит: «Ну тогда пусть все идет, как есть, и я вообще не буду принимать никакого решения, а лишь постараюсь оттянуть время и увильнуть от этого», – никакая целостность не будет достигнута, поскольку тогда и правда ничего не происходит. Но если у него хватает нравственных сил выдержать это страдание до конца, тогда, как правило... начинает рождаться Самость. На языке религии мы могли бы сказать, что безвыходная ситуация заставляет человека положиться на волю Господню. Говоря же психологическим языком, безвыходная ситуация, которую очень искусно устраивает Анима в жизни человека, должна привести его в такое состояние, когда он сможет приблизиться к проживанию Самости. Рассматривая Аниму как некоего проводника для души, мы сразу вспоминаем о Беатриче, ведущей Данте в Рай. Но мы не должны забывать и о том, что для него это стало возможным только после того, как он прошел через Ад. Понятно, что Анима не может взять человека за руку и привести его прямиком в Рай. Сначала она погружает его в кипящий котел, где ему нужно поварится какое-то время.¹²

Согласиться на парадокс означает быть готовым к страданиям, которые гораздо сильнее, чем Эго. Духовный опыт можно обрести как раз в этой точке отсутствия решения, когда мы понимаем, что не можем двигаться дальше. И это будет приглашением к тому, что больше, чем наше Я.

¹² Marie-Louise von Franz, *Interpretation of Fairy Tales* (New York: Spring Publications, 1970), sec. VI, p. 4.

3

МАНДОРЛА

Слава Богу, есть то, что может вывести нас из тупика. К счастью, оно имеется в нашей собственной христианской культуре, и нам не нужно отправляться за этим в какие-то незнакомые места в поисках решения.

Речь идет о мандорле, о которой знали еще в средневековом христианстве, но забыли в наше время. Ее можно найти в любой книге по средневековой теологии, но о ней редко где сейчас говорится. А ведь это очень ценная идея, которую бы не хотелось утратить.

Всем известно, что такое мандала, хотя это санскритский термин, позаимствованный из Индии и Тибета. Мандала – это полный круг или очерченный круг, отражающий целостность. Часто это изображение можно увидеть на тибетских картинах танка. Как правило там изображен Будда со всеми многочисленными атрибутами. Эти картины висят на стенах молельной комнаты или храма, как напоминание о целостности жизни. Мандалы – это то, что напоминает нам о нашем единении с Богом и всем живым. Учитель в Тибете часто рисует своему ученику мандалу и покидает его, чтобы тот медитировал над этим символом долгие годы, прежде чем учитель даст ему следующее указание. Мандалы также используются в архитектуре – круглые окна в готических соборах – и их принято считать исцеляющим символом в христианском искусстве. Мандалы возникают в сновидениях, когда личность человека особенно фрагментарна, и сновидец нуждается в этом успокаивающем символе. У доктора Юнга был такой непростой период

Как овладеть своей тенью

в жизни, когда он каждое утро рисовал мандалу, чтобы сохранять гармонию и равновесие.

Мандорла также обладает исцеляющей силой, но ее очертания несколько иные. Мандорла представляет собой миндалевидную форму из двух окружностей. Не случайно мандорла на итальянском – это миндаль. Этот символ означает совпадение противоположностей, о чем мы говорили выше. Обычно мандорлу описывают как совпадение небесного и земного. Вряд ли среди нас найдется тот, кого бы не раздирали противоречия между небом и землей. Так вот мандорла учит нас, как достичь примирения. Внутри мандорлы часто изображаются Христос и Дева Мария. Это напоминает нам о том, что мы соприкасаемся как с божественным, так и земным. Христианство очень точно подтверждает женское начало жизни, отражая это в мандорле; и эта величественная Дева в мандорле встречается столь же часто, что и Христос. Превосходные образцы мандорлы можно видеть в оформлении известных соборов Европы (рисунки круглого лабиринта на плитках пола около входа), на которых неизменно изображены Христос или Дева.

Исцеляющая сила мандорлы

Мандорла настолько важна в нашем мире, раздираемом противоречиями, что мы остановимся на ней более подробно. Рассматривая Тень мы говорили о паре противоположностей. В нашей культуре мы, как правило, сталкиваемся с тем, что хорошие возможности противопоставляются плохим. Таким образом, и от плохих нужно обязательно избавиться, чтобы мы вообще забыли о их существовании. Все то, что было когда-то уничтожено, и составляет нашу Тень. Но они не всегда будут в из-

гнании, а где-то в середине жизни могут вернуться, как в истории с «козлом отпущения» из Ветхого Завета, которого отправляли в пустыню.

Что же мы можем сделать, когда наступает час расплаты за то, что было когда-то уничтожено. Приходит время постижения мандорлы.

Мандорла обладает замечательным свойством исцеления и выполняет поддерживающую функцию. В периоды усталости, уныния или устав от борьбы с жизнью, – когда человек больше не может выдерживать это напряжение противоположностей, – мандорла показывает, что можно предпринять. Но если невероятные усилия и строжайшая дисциплина больше не помогают выдерживать эти болезненные противоречия, тогда нам нужна мандорла. Она помогает совершить переход из жизни культурной в духовную. (К счастью, на этом наша культурная жизнь не заканчивается, так как к этому моменту она уже хорошо выстроена, и это не нанесет ей вреда).

Мандорла начинает исцеление с раскола. Наложение обычно незначительное вначале, лишь серп зарождающегося месяца. Но это только начало. Со временем, чем сильнее наложение, тем больше и полнее исцеление. Мандорла связывает вместе все то, что было когда-то разрознено, и благодаря ей отдельные фрагменты становятся чем-то целостным. Это наиболее глубокий духовный опыт, который мы только можем иметь в жизни.

Мандорла – место поэзии. Истинный поэт создает из мира фрагментарного единое целое. Т.С. Элиот в «Четырех Квартетах» пишет: «Где огонь и роза – одно».¹³

¹³ T.S. Eliot, *Four Quarters*, in *The Complete Poems and Plays: 1909-1950* (New York: Harcourt Brace, 1971), p. 145.

Как овладеть своей тенью

Наложив эти два элемента – огонь и цветок – он создает мандорлу. Мы испытываем истинное восхищение, когда слышим, что огонь трансформации и цветок, вновь обретший жизнь, – это одно и то же. Всякая поэзия основана на том, что *это есть то*. Когда происходит наложение образов, мы имеем то самое мистическое единство. И тогда мы чувствуем, что в нашем разъединенном мире есть безопасность и уверенность, и именно поэт дарует нам этот синтез.

Такие скачки становятся возможны благодаря великой поэзии, что позволяет внести баланс между красотой и ужасом существования. Мандорла может удивлять и шокировать, напоминая нам о том, что между вещами, которые мы всегда воспринимали как противоположности, есть связи.

Язык как мандорла

Весь наш язык представляет собой мандорлу; и в основе хорошо структурированного предложения также лежит мандорла. Возможно поэтому нам так нравится дискутировать, так как эффективная беседа возвращает единство в разрозненный мир. Плохо сформулированное предложение со слабой грамматической структурой задевает нас – возможно потому, что элементы в нем плохо сочетаются между собой, и оно не выполняет своей задачи объединения.

Наш основной глагол *быть* является величайшим объединителем. Предложение с глаголом *быть* есть утверждение тождества, уничтожающее разрыв между двумя элементами. Здесь мы можем видеть связь между подлежащим и сказуемым. Мы говорим «я это он», а не

«я ему». Я и он единое целое, утверждение о мистическом единстве противоположностей.

Все предложения являются собой тождество, даже без глагола *быть*, хотя это может быть и не столь очевидно. Глагол делает предложение целостным. «Я пойду домой» или «сейчас я буду музицировать» подразумевает особое тождество между «Я» и «домом» или «Я» и «музыкой». Хорошо сформулированное предложение означает создание единства из той двойственности, которая окружает нас. И оно обладает в высшей степени исцеляющим и восстанавливющим свойством. Используя свой язык правильно, мы все в какой-то степени поэты и целители. Всякий раз, когда мы слышим правильную речь, создается мандорла.

Предложение можно сравнить с математическим уравнением, в котором глагол представляет знак равенства. Правильно составленное предложение говорит о равенстве субъекта и объекта, и тогда спор между ними становится невозможен. Таким образом удается преодолеть разрыв, присущий этой двойственности.

Языки, в которых много глаголов, более сильны, чем тем те, которые основываются преимущественно на существительных. Китайский и иврит можно считать подобными примерами. Человеческая речь более эффективна, если в ней за основу берутся глаголы. Используя в основном существительные, ваша речь будет слабой; с прилагательными и причастиями вообще можно потеряться. Глагол – это священная опора, место мандорлы. Можно проанализировать известные высказывания Шекспира и увидеть там величие и исцеляющую силу сильных глаголов.

Я был счастливым обладателем магнитофона, который мне прислал один из моих друзей, задолго до того,

Как овладеть своей тенью

как они появились в широком употреблении. К магнитофону прилагались следующие инструкции: «Вставьте в розетку, нажмите кнопу А, прослушайте запись. Затем переверните кассету, нажмите кнопку Б, снова прослушайте запись». Проведя всего несколько минут за этим занятием меня это совершенно выбило из колеи. Я вообще не мог сосредоточиться. Но когда через час магнитофон заработал, я был страшно зол, потому что исчерпал практически все свои возможности, и мне нечего было больше сказать. Таким образом, мне удалось сделать запись, представляющую для меня огромную ценность. В состоянии стресса я наговаривал речь на пленку, и вскоре выяснялось, что я успел там сказать все, что меня беспокоило. Я делал то, что Фрейд называл «целительным проговариванием», так как язык, используемый должным образом, является мощным средством исцеления. Мой друг жил далеко от меня, и мы встречались с ним нечасто. В одну из наших редких встреч он заметил мне: «Роберт, почему на записи все, о чем ты говоришь, кажется более значительным, чем в разговоре? – Можешь не отвечать. Я и так знаю. На записи я не перебиваю тебя!» Все то, что я мог слышать на записи, вызвало у меня определенные чувства и наводило на иные размышления. Для другого человека может казаться бесценным даром, если вы позволите ему высказаться, не внося в его речь свое содержание. При наличии правильного контейнера мы можем создавать мандорлы через проговаривание и помогать в исцелении. Таким образом, в соответствующих обстоятельствах, мы становимся настоящими поэтами.

Вообще странно слышать, как кто-то (пусть даже ты сам) говорит: «Может это, а может то, возможно, тогда получается, интересно, а что если» – как собака, кото-

рая пытается поймать свой хвост. Но постепенно два отдельных круга начинают совпадать, и мандорла растет. Это и есть исцеление. Когда эти вещи связываются воедино, происходит некая квинтесценция духовного опыта.

Все хорошие притчи являются мандорлами. В них рассказывается об этом и о том, и постепенно через волшебство притчи, нам показывается то, что противоположности сходятся и, в конце концов, становятся одним и тем же. Нам нравится видеть там победу добра над злом. Но более глубокий смысл в том, что добро и зло меняются местами и становятся единым целым. Поскольку наши возможности к синтезу ограничены, во многих притчах содержится лишь намек на такое единство. Но любое единство, пусть даже и намек, есть исцеление.

Вы помните притчу о Моисее и неопалимой купине? Горящий, но не сгорающий терновый куст. «Куст горит огнем, но не сгорает». Итак, мы видим, что происходит наложение двух слоев реальности. И тогда мы понимаем, что Бог рядом и есть результат наложения.

Всякий раз, когда вам приходится сталкиваться с противоположностями в жизни – существует одно и, наряду с этим, другое (куст не сгорит, и огонь не остановится), – вы можете быть уверены в том, что Господь всегда рядом. Нам очень не нравится этот опыт и мы стараемся избегать его любой ценой. Но если мы сможем выдержать его, тот конфликт в отсутствие решения будет не чем иным, как непосредственным опытом божественного.

Мандорла – это прототип решения конфликта. Это искусство исцеления, если хотите.

Шекспир так сказал об этом искусстве:

Как овладеть своей тенью

Глаза поэта в чудном сие взирают
С небес на землю, на небо с земли;
И чуть воображенье даст возникнуть
Безвестным образам, перо поэта
Их воплощает и воздушным теням
Дарует и обитель, и название.
Воображенье так легко играет,
Что если в нем забрезжит радость, тотчас
И вестник этой радости рожден;
А в темноте, страшилищами бредя,
Мы куст принял готовы за медведя.¹⁴

В данном случае мы видим, как Шекспир пытается примирить небеса с землей, определяя место и давая название человеческим способностям, которые могут справиться с этой широкой перспективой.

Преодоление огромного расстояния между небом и землей превышает наши обычные возможности, что касается нашего видения. Как правило, две непримиримых противоположности (чувство вины и потребность) приводят к возникновению у нас невротических структур. И задачей поэта – поэта в нас – будет наложить эту пару и создать из нее возвышенное целое. Кому еще, кроме Шекспира, было пол силу привести «ничто из воздуха» в гармонию с суровой реальностью земли и придать этому форму, понятную для простых людей? Кто, кроме Шекспира, в нас самих?

Возьмите *это* и *то* и создайте из них мандорлу.

В своих собственных поэтических баталиях вы можете создать всего лишь тончайший кусочек мандорлы, который исчезнет через несколько минут. А где

¹⁴ William Shakespeare, *A Midsummer Night's Dream*, act. 5, scene 1, lines 12-17, in the Riverside Shakespeare (Boston: Houghton Mifflin, 1974). – перевод М. Лозинский (Гос.Изд-во Искусство, 1954).

же столь захватывающее вчерашнее вдохновение? Но если вы будете повторять это достаточно часто, это войдет у вас в привычку. И тогда можно надеяться, что к концу вашей жизни оба круга полностью совпадут. Когда человек полностью присутствует в обоих мирах, небо и земля больше не являются антагонистами. И в конце концов человек понимает, что все это время его окружал лишь один единственный круг. Это и есть истинное достижение христианской цели, божественное видение, столь почитаемое в средневековой теологии. Два круга были всего лишь оптической иллюзией нашей способности и потребности видеть вещи двойственными.

Создание мандорл не ограничивается лишь вербальными формами. Художник создает мандорлу посредством формы, цвета, визуального напряжения. Музыкант делает то же самое, обращаясь к ритму, форме и тональности.

Поскольку я неплохо разбираюсь в музыке, мандорлу этого типа я знаю лучше, чем любую другую. В последней четверти «Страстей по Матфею» Баха можно выделить один удивительный фрагмент. Это сцена распятия, когда альт исполняет соло «Господь Бог простирает тебе свою руку, дай ему свою». Благодаря голосу альта звучит умиротворяющая вокальная партия, в то время как контрафагот, с особенно резким звучанием в нижнем регистре, создает серии переходов с интервалом в чистую септиму. Этот интервал (октава минус одна нота) в классическом контрапункте считается запретным, поскольку это в чем-то напоминает ослиное ржание. Ферд Гроф нетрадиционно подошел к этому в одной из своих работ «Переход через Гранд Каньон», в которой он изображает

Как овладеть своей тенью

ослов, переходящих через каньон.¹⁵ Но Бах, объединив эти два элемента вместе – наиболее серьезный, неровный и отрывистый – и создает из этого мандорлу, которая вйдет в века благодаря его гению. Спокойный голос альта неспешно исполняет свою партию, в то время как контрафагот создает гротескную буффонаду в басовой партии с использованием интервала чистой септимы. А вместе они образуют восхитительное единство. Для меня прослушивание этого момента – одно из самых целительных переживаний. Если эти две крайности оказались вместе, и в результате родилось произведение искусства, возможно и я смогу свести воедино разрозненные и несвязанные между собой элементы своей жизни.

Особенно сильную мандорлу можно наблюдать в обычаях *курандерос* в Южной Америке, представляющих собой необычную смесь того, что мы можем видеть в примитивных культурах у шаманов и католических священников. У вырубленного в скале (произвольного) алтаря они совершают обряд исцеления больных. Они разделяют этот алтарь на три отдельные зоны. В правой части помещаются всякие необычные предметы, например, фигурка святого, цветок, магический талисман; в левой представлены всевозможные темные и запрещенные элементы, скажем, оружие, ножи и другие орудия разрушения. Пространство между этими двумя противоположными элементами и является местом исцеления. Получаемое здесь послание совершенно очевидно. Наше собственное исце-

¹⁵ Кому-то из моих друзей досталось задание по контрапункту. Он держал экзамен перед одним из известнейших учителей. В конце экзамена молодой человек получает свой листок обратно, перечеркнутый красным карандашом «Переход в чистую септиму – это место для ослов!» Мой друг возвращает преподавателю листок с надписью: «И Баха!» Все закончилось тем, что его исключили из школы.

ление происходит в результате наложения одного на другое; того, что мы называем добром и злом, светом и тьмой. Исцеление происходит не только благодаря светлому элементу; а чудо происходит там, где начинают соприкасаться свет и тьма. Это место в центре и есть мандорла.¹⁶

Мандорлу можно также отразить и в танце. Я помню, как одна женщина, которая проходила у меня анализ, решила показать в своем танце конфликтующие стороны своей психики. Сначала она изобразила одну сторону своей жизни, затем, перейдя в противоположную часть комнаты, изобразила другую. Надо сказать, что с этим я еще не сталкивался. Поэтому к концу сессии чувствовал себя обессилевшим. Закончив свой танец, эта женщина подошла ко мне и попросила выйти из своего укрытия. Она объяснила, что пыталась говорить со мной на языке тела.

Нашу критику может вызвать лишь то обстоятельство, что мандорла – это только личный опыт, не имеющий отношения к практической стороне. Но Чинг I в гексаграмме # 61 говорит следующее: «мысли мудреца могут быть слышны более чем за тысячу миль отсюда». Человека, создающего в уединении мандорлу своей внутренней жизни, слышно более чем за тысячу миль.

Встретивм человека, особенно миролюбиво настроенного, или чье присутствие обладает исцеляющим эффектом, мы можем найти этому следующее объяснение: возможно он проделал свою работу с мандорлой. Если вы хотите воздействовать на окружающий вас мир, не обязательно прибегать только к активным действиям.

¹⁶ Я хотел бы выразить свою признательность Доктору Дугласу Шерону, куратору «Музея Человека» (в Бандоа Парке, Сан-Диего, Калифорния) за его помошь в освещении данного вопроса.

Как овладеть своей тенью

Попробуйте остановиться и создать мандорлу. И не просто делайте это – *будьте*.

Люди часто интересовались у доктора Юнга: «Мы справимся с этим?», имея в виду катаклизмы, происходящие в современном мире. И он всегда отвечал: «Если достаточно людей проделает свою внутреннюю работу». Работа души – то единственное, что может спасти нас от любых катаклизмов. Мандорла – это создание мира.

Мне кажется, что самые прекрасные строчки в Библии: «Если око твое будет чисто, то все тело твое будет светло» (Мф, 6:22). Правый глаз видит *это*, левый глаз видит *то*; но если перейти к третьему глазу, единственному глазу, то все вокруг наполнится светом. Оказавшись в Индии мы видим у людей в центре лба красное пятнышко, и это означает, что они достигли просветления (или находятся на пути к нему). В системе чакр это наивысшая точка, доступная человеческому сознанию. Существует еще одна чакра, седьмая, но она недоступна в нашей обычной жизни.

В традициях христианского учения большинство западных людей вкладывает энергию, которую можно использовать в мандорле, в бесполезное чувство вины. Вина – это бесполезная трата времени и энергии. Когда-то я дразнил свою бабушку, которая была баптистской, говоря ей о том, что ее вина – это грех. Бабушку это очень злило, так как я лишил ее любимого занятия. Ведь ей казалось, что если она не взвывает в молитвах к Всевышнему за собственные (или мои) прегрешения, значит ее долг перед Иисусом не исполнен. Вина не способствует созиданию. Но осознанная работа создает мандорлу и является исцеляющей. В мандорле нет места раскаянию. Здесь требуется сознательная работа, а не снисхождение к себе.

Чувство вины можно считать дешевым суррогатом парадокса. Ту энергию, которую мы затрачиваем на чувство вины, гораздо лучше было бы использовать в смелом поступке беспристрастного анализа двух правд, конфликтующих между собой. В вине также можно усмотреть и некую самонадеянность, так как это означает, что мы выбрали одну из сторон и уверены в своей правоте. И хотя такое принятие только одной из сторон может быть свойственно данной культуре, оно особенно негативно сказывается на духовной жизни. Не воспользоваться той силой, которая присутствует в конфронтации, значит упустить свой шанс обрести единство – и не воспользоваться исцеляющей силой мандорлы.

Неплохо вспомнить и о том, что древнейший символ Христа – две дуги, изображающие символическую рыбу. И это тоже мандорла. Ведь и сам Христос, в сущности, это соединение божественного и земного. Именно он показал нам, как примирять противоположности, и был нашим проводником в области конфликта и двойственности. В раннем христианстве был принят следующий ритуал. Один человек рисовал на песке маленький круг. Второй рисовал еще один круг, слегка пересекающий первый. Так создавалась мандорла. Такая форма приветствия, – в то время, когда христиан жестоко преследовали, – была достаточно сильной и выразительной. И сегодня мы можем видеть в ней определенный смысл. Если человек хочет донести свою точку зрения, неплохо принять во внимание и другую сторону, – как правило, это именно Тень. Тогда будет создана мандорла, превосходящая каждую из этих отдельно взятых точек зрения.

Мне вспоминается, что когда-то на занятиях в школе, которые назывались «искусство ведения переговоров», преподаватель просил нас поменять свою точку зрения

Как овладеть своей тенью

еще до начала дискуссии. Сначала я пребывал в растерянности, но взглянув на ситуацию под другим углом зрения и увидев все совершенно в ином свете, я ощутил прилив энергии. На самом деле этот опыт был настолько сильный, что я одержал победу в этой дискуссии. Мне кажется, что я был победителем (или что-то менял) и в тех достаточно важных дебатах, происходящих в моей внутренней жизни, доверяя обеим сторонам, пока не была достигнута какая-то высшая точка.

Человеческие параметры мандорлы

Человеческую жизнь можно рассматривать как мандорлу и то место, где сходятся противоположности. Таким образом, каждое человеческое существо можно считать спасителем, а Христос был для нас прототипом, если говорить о выполнении этой человеческой задачи. Взгляд, брошенный между мужчиной и женщиной, – это также мандорла; то место, где сходятся величайшие противоположности мужественности и женственности и приходит уважение друг к другу. Мандорла – это божественное вместилище, в котором зарождаются и формируются новые творения. Библия не устает повторять нам вновь и вновь, что супружество и период ухаживания, – это символ нашего примирения с духовным. Тони Сассмен, юнгианский аналитик из Лондона и один из моих первых учителей, сказал мне однажды, что сексуальность – это единственный символ в сновидениях, который всегда креативен. И даже если в сновидении это проявляется в жесткой форме, все равно это говорит нам о примирении и созидании. Такова высшая функция единения в символическом мире. (Это всегда верно для мира внутреннего, но это недопустимо во внешнем мире).

Если у нас есть богатый опыт переживания мандорлы (совершенно невероятные ощущения!), мы можем быть уверены, что это не может длиться долго. И тогда нам придется вернуться в мир противоположностей, времени и пространства, и жить своей обыденной жизнью. Создание Тени происходит непрерывно, и тогда требуется новый опыт трансформации. Великие личности в истории переживали лишь какие-то мгновения (вспышки) целостности, и им тоже вскорости приходилось вернуться в мир противостояния Эго и Тени. Есть индийская поговорка: «Тот, кто считает, что достиг просветления, заблуждается в этом».

В жизни мы неизменно сталкиваемся с противопоставлением Эго и Тени, независимо от того, что было в начале. Может поэтому Святой Августин говорил: «Действовать значит грешить». И занимая определенное место в обществе, мы расплачиваемся за это Тенью. А общество платит за всех, что выражается в таких явлениях, как войны, жестокость и расизм. Поэтому в жизни духовной говорится о другой сфере – божественной и той, которая имеет тысячелетнюю историю, – как некая кульминации внутренней жизни. У культуры и духовности разные цели.

Для того, чтобы внести баланс в наше духовное развитие, мы должны взять за правило каждый день проводить работу с собственной Тенью. Во-первых, это означает то, что сократится Тень, которую мы перекладываем на других. Мы будем вносить меньше Тени в общую темень мира, не добавляя собственной тени в Тень коллективную, из-за которой разгораются всевозможные войны и раздоры. А во-вторых, мы подготавливаем почву для мандорлы – того высочайшего видения кра-

Как овладеть своей тенью

соты и целостности, что является высочайшей наградой для человеческого сознания.

Еще древние алхимики понимали, что стоит за всем этим процессом. В алхимии необходимо пройти четыре этапа развития. *Нигредо* – опыт переживания тьмы и депрессии; *альbedo* – когда открывается сияние вокруг; *рубедо* – познание страсти; и, наконец, *цитрино* – когда человек начинает ценить «золото жизни». И после всего этого рождается разноцветная мандорла. Это *паванис*, «павлиний хвост», содержащий в себе все эти оттенки. Ведь этот процесс невозможно остановить, пока не будет достигнут *паванис*, – то буйство красок, окружающее нас повсюду.

Но если в этой работе произойдет какой-то сбой, многообразие цветов в жизни приведет к серости, а все цвета нейтрализуют друг друга, вызывая лишь скучную монотонность. Если же работа будет проделана должным образом, наступает *паванис*, и из всех красок жизни рождается восхитительный и богатый узор. Мандорла – не место нейтральности или компромисса, но невероятных радужных красок и того самого «павлиньего хвоста».

Содержание

Предисловие	5
1. ТЕНЬ	7
Как появляется Тень?	7
Колебания между культурой и Тенью	12
Тень в проекции	28
Золото тени	37
Тень в Средние века	42
Ритуальный мир	45
2. РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ КАК ТЕНЬ	50
Проекция нашего божественного образа	51
Наш личный опыт романтических отношений	56
Парадокс как религиозный опыт	60
Таинство парадокса	69
Парадокс любви и силы	72
Тень как доступ к парадоксу	74
3. МАНДОРЛА	78
Исцеляющая сила мандорлы	79
Язык как мандорла	81
Человеческие параметры мандорлы	91

Роберт Джонсон

КАК ОВЛАДЕТЬ СВОЕЙ ТЕНЬЮ
Глубинные аспекты темной стороны психики

Перевод с английского А. Багрянцева
Компьютерная верстка В.Кислюк

Формат 84x108 1/32.
Гарнитура Minion Pro. Печать офсетная.
Объем 7 усл.печ.л. Тираж 200 экз.
Заказ №

ООО Издательство
«Институт Общегуманитарных Исследований»
119071, Москва, Ленинский проспект, д.18

Отпечатано в типографии ООО «Филигрань»
150049, г.Ярославль, ул.Свободы, д.91

В этой книге Роберт Джонсон показывает, что нам необходимо «владеть» своей тенью – скрытой, темной стороной психики. Следуя за автором, мы видим, как возникает тень; как она взаимодействует с другими частями личности и с внешним миром; видим, что она вбирает в себя.

Джонсон утверждает: если мы не примем свою тень, если не начнем уважать ее, – то не сможем достичь целостности. Ведь скрытые, подавленные части психики никуда не исчезают и могут внезапно (и часто болезненно) проявиться.

Роберт А. Джонсон (Robert A. Johnson), известный юнгианский аналитик, родился в 1921 году в США.

Джонсон учился в Институте Юнга в Цюрихе в 1947 году, проходил анализ у Карла Юнга, Эммы Юнг и Дж. Якоби.

Роберт Джонсон также учился у Джидду Кришнамурти и в ашраме Шри Ауробиндо. В течение двадцати лет он жил то в Южной Калифорнии, то в Индии.

Некоторое время Роберт Джонсон был бенедиктинским монахом.

В 2002 году Роберт Джонсон получил почетную степень доктора гуманитарных наук.

Наиболее известные работы Роберта Джонсона: «Он: глубинные аспекты мужской психологии», «Она: глубинные аспекты женской психологии», «Мы: глубинные аспекты романтической любви» изданы на русском языке.

ISBN 978-5-88230-588-4



9 785882 305884