# Непроторенная Дорога

# новая психология любви, традиционных ценностей и духовного развития

## Введение

Моим родителям Элизабет и Дэвиду, чьи дисциплина и любовь открыли мне глаза на благодать

Представленные здесь идеи — в основном, плод моей повседневной клинической работы с пациентами, и поэтому многие из приведенных здесь фактов взяты из реальной жизни. Поскольку психиатрическая практика требует полной конфиденциальности, то все имена и подробности изменены так, чтобы, с одной стороны, обеспечить анонимность моих пациентов, а с другой — не исказить сущность нашего с ними совместного опыта.

Некоторые искажения все же неизбежны ввиду краткости изложения. Дело в том, что краткость вообще не свойственна психотерапии, но так как я по необходимости уделяю внимание лишь главным моментам в истории болезни, то у читателя может сложиться впечатление, что процесс терапии состоит из драмы и развязки. Драма вполне реальна, развязка в конечном итоге тоже достижима, но не следует забывать, что ради удобства чтения из историй болезни исключены описания длительных периодов замешательства и разочарования, известных спутников почти всякого лечения.

Я хотел бы также извиниться за постоянное упоминание о Боге в традиционно мужской ипостаси: я делаю это лишь для простоты, а не из какой-либо предубежденности относительно прекрасной половины человечества.

Как психиатр, я должен с самого начала отметить два важных предположения, на которых построена эта книга.

Во-первых, я не делаю никакого различия между разумом и душой, а следовательно, между процессами духовного и умственного развития. Оба суть одно и то же.

Во-вторых, этот процесс развития представляет собой сложный и напряженный труд, длящийся всю жизнь.

Психотерапия, если она ориентирована на существенную помощь процессу развития, не может быть ни быстрой, ни простой процедурой. Я не принадлежу ни к какой отдельной школе психиатрии, то есть я не могу просто назвать себя фрейдистом, юнгианцем, адлерианцем, бихевиористом или гештальт-терапевтом. Я не верю, что существуют простые и легкие ответы. Я считаю, что быстродействующие формы психотерапии могут быть весьма полезны и безоговорочно осуждать их не следует, но результаты их неминуемо оказываются поверхностными.

Путь духовного роста — долгий путь. Я хотел бы поблагодарить тех моих пациентов, которые предоставили мне возможность сопровождать их на больших и важных этапах этого пути. Ибо их путь стал также и моим, и многое из того, что здесь описано, мы изучали вместе. Хочу поблагодарить также многих моих учителей и коллег. Главная среди них — моя жена Лили. Она так самоотверженно помогала мне, что сегодня я вряд ли сумел бы отличить ее мудрость супруги, родителя, психотерапевта и личности от моей собственной.

## Часть I. Дисциплина

### Проблемы и страдания

Жизнь трудна.

Это великая истина, одна из величайших истин вообще.[[1]](#footnote-1) Величие состоит в том, что если мы эту истину видим по-настоящему, то уже преодолеваем ее, выходим за ее пределы. Если мы по-настоящему знаем, что жизнь трудна, если мы воистину понимаем и принимаем это, — то жизнь перестает быть трудной. Ибо если это воспринято, то трудность жизни больше не властна над нами.

Большинство людей не очень хорошо понимают, что жизнь трудна. Вместо этого они более или менее непрерывно стонут, кто вслух, кто втихомолку, от непомерности проблем, от бремени трудностей, — как будто жизнь бывает легкой, как будто она должна быть легкой. Они уверяют, шумно или робко, что их трудности исключительны, что их не должно быть, что эта напасть каким-то особенным образом постигла не кого-нибудь другого, а именно их или их семью, род, класс, нацию, расу или даже все человечество. Я знаю об этих стенаниях достаточно, потому что заплатил им и свою дань.

Жизнь состоит из цепи проблем. Желаем ли мы сокрушаться по этому поводу или будем решать их? Хотим ли мы научить наших детей решать свои проблемы?

Дисциплина — это тот основной набор инструментов, который необходим для решения жизненных проблем. Без дисциплины мы не сможем решить ничего. При некоторой дисциплине мы сможем решить некоторые проблемы. При полной дисциплине мы можем решить все проблемы.

Жизнь оказывается трудной потому, что противостояние проблемам, решение их — тягостный, болезненный процесс. Проблемы, в зависимости от их характера, вызывают у нас досаду, сожаление, печаль, тоску, чувство вины, боль, злость, страх, беспокойство, терзание, отчаяние и т. п. Эти чувства неприятны, часто — очень неприятны, часто столь же болезненны, как и настоящая физическая боль, а иногда достигают силы самой острой физической боли. В сущности, именно те события и конфликты, которые вызывают у нас боль и страдания, мы именуем проблемами. И поскольку жизнь предлагает нам бесконечную последовательность проблем, она всегда трудна и полна боли, но также — и радости.

Да, именно в этом процессе столкновений с проблемами и их решения жизнь обретает свой смысл. Проблемы — это грань, отделяющая успех от неудачи. Проблемы взывают к нашей смелости и мудрости. На самом деле именно они и создают нашу смелость и нашу мудрость. Только благодаря проблемам мы растем умственно и духовно. Когда мы хотим поощрить, поддержать развитие человеческой души, то стимулируем и поощряем способность решать проблемы; в школе мы намеренно придумываем задачи, которые должны решать наши дети. Через боль, трудности, столкновения с проблемами и их решение мы учимся. Как сказал Бенджамин Франклин: «Больно — значит, поучительно». Поэтому умный человек приучает себя не только не пугаться проблем, но, наоборот, приветствовать их, приветствовать сопровождающую их боль.

Большинство из нас все же не настолько мудры. Опасаясь сопутствующей боли, почти все мы, только в разной степени, пытаемся избежать проблем. Мы тянем время, медлим, надеясь, что они как-нибудь исчезнут. Мы игнорируем их, забываем, делаем вид, что их нет. Мы даже принимаем лекарство, помогающее их игнорировать, — как будто, анестезируя болевые ощущения, мы можем забыть вызвавшие боль проблемы. Мы ищем обходные пути, вместо того чтобы принимать решение проблемы на себя. Мы пытаемся избавиться от проблемы, вместо того чтобы выстрадать ее до конца.

Привычка уклоняться от проблем и сопутствующего им эмоционального страдания лежит в основе всех психических заболеваний человека. Поскольку большинство из нас в большей или меньшей степени подвержены этой привычке, постольку почти все мы психически больны, то есть в большей или меньшей степени нам недостает душевного здоровья. Некоторые люди предпочитают совершенно экстраординарные меры, лишь бы избежать проблем и вызываемых ими страданий. Пытаясь избавиться от проблем, они уходят далеко от простых и ясных решений, выстраивают свой собственный необычайно замысловатый фантастический мир и живут в нем, иногда полностью игнорируя реальность. Изящно и кратко об этом сказал Карл Юнг: «Всякий невроз — это замещение законного страдания».[[2]](#footnote-2)

Однако замещение в итоге становится еще более болезненным, чем изначальное законное страдание. Сам невроз оказывается величайшей проблемой. Оставаясь верными избранному пути, многие больные пробуют избежать боли и новых проблем, придумывая новое замещение, и так, слой за слоем, выстраивают сложные неврозы. К счастью, у некоторых достает мужества взглянуть своим неврозам в лицо и начать — обычно с помощью психотерапии — изучать практику законного страдания. В любом случае, если мы избегаем законного страдания, которое возникает в борьбе с проблемами, то тем самым мы избегаем собственного развития, которое и стимулируют в нас эти проблемы. По этой причине при хроническом душевном заболевании развитие человека прекращается, он «застревает». И при отсутствии лечения разум такого человека деградирует.

Давайте же культивировать в себе и в детях средства, укрепляющие умственное и душевное здоровье. Другими словами, давайте будем учиться сами и обучать наших детей необходимости страдания, пониманию его ценности; давайте вырабатывать в себе потребность встречать проблемы лицом к лицу и переживать связанную с ними боль. Я уже сказал, что дисциплина является тем основным набором инструментов, который нужен для решения жизненных проблем. Мы увидим далее, что эти инструменты — это техника страдания, это средства, с помощью которых мы переживаем боль проблем, в то же время прорабатывая и успешно решая их, обучаясь и развиваясь в этом процессе. Обучая дисциплине себя и детей, мы тем самым учимся — и учим детей — страдать и развиваться.

Что же это за инструменты, или техники страдания, или способы переживать боль проблем конструктивно, которые я называю дисциплиной? На мой взгляд, их четыре, а именно:

**отсрочка удовольствия**

**принятие ответственности**

**приверженность истине**

**уравновешивание**

Мы скоро убедимся, что эти техники — не настолько сложные инструменты, чтобы пользование ими потребовало длительного обучения. Наоборот, они очень просты; почти все дети прекрасно владеют ими уже в десятилетнем возрасте. А вот президенты и цари нередко забывают об этих инструментах — и тогда прощай трон и власть. Проблема заключается не в сложности самих инструментов, а в нежелании ими пользоваться. Ибо они помогают сражаться с болью, а не избегать ее. И если кто-то хочет избежать законного страдания, то он будет избегать и употребления этих инструментов. Поэтому после детального знакомства с каждым из инструментов мы посвятим отдельную главу тому, что побуждает ими пользоваться, и это — любовь.

### Отсрочка удовольствия

Недавно тридцатилетняя женщина-экономист пожаловалась мне, что вот уже несколько месяцев замечает за собой отвращение к работе, склонность откладывать задания «на потом». Мы проанализировали ее отношение к работодателям, к власти вообще и к родителям в частности. Мы изучили ее представления о работе и успехе и то, как эти представления связаны с ее замужеством, сексуальной жизнью, с ее желанием соревноваться с мужем и боязнью такого соревнования. Словом, провели стандартный курс кропотливой психоаналитической работы, но, несмотря на это, она продолжала точно так же тянуть и откладывать работу, как и раньше. В конце концов однажды мы решились взглянуть правде в глаза.

— Вы любите сладкие булочки? — спросил я ее. Она кивнула утвердительно.

— А какую часть вы любите больше, мякиш или глазурованную корочку?

— О, конечно корочку!

— И как же вы едите булку? — продолжал я допытываться, чувствуя себя самым бестолковым психиатром в мире.

— Сначала я съедаю корочку… — отвечала она.

От ее гурманских привычек мы перешли к привычкам служебным, и, конечно, выяснилось, что рабочий день она распределяет так, чтобы самую приятную часть работы сделать в первый час, а остальные шесть часов волынить с неприятной частью. Я предположил, что если бы она нашла в себе силы сделать самую неприятную работу в первый час, то остальные шесть часов оказались бы приятными. И разве один неприятный час, за которым следует шесть приятных, не лучше, чем один приятный и шесть мучительных? Она согласилась со мной, а поскольку на самом деле была волевой женщиной, то вскоре совершенно перестала отлынивать от работы.

Отсрочка удовольствия — это такое расписание для неприятностей и удовольствий, когда мы усиливаем удовольствие за счет того, что сначала принимаем неприятности и расправляемся с ними. И это — единственный достойный образ жизни.

Этот инструмент — или процесс — хорошо известен детям; некоторые овладевают им уже в пятилетнем возрасте. Например, пятилетний хитрец может предлагать ровеснику первым сыграть в некую приятную игру, чтобы оттянуть свое собственное удовольствие. В шестилетнем возрасте он уже начинает булочку с мякиша, оставляя глазурь на закуску. В младших классах школы дети ежедневно упражняют свое умение откладывать удовольствие; особенно это видно на примере домашних заданий. Некоторые двенадцатилетние дети уже вполне способны без родительских напоминаний сесть за уроки и выполнить их до начала телевизионной передачи. У подростка пятнадцати-шестнадцати лет такое поведение должно быть нормой.

Воспитатели, однако, хорошо знают, что значительное число подростков далеки от этой нормы. У большинства 15 — 16-летних подростков способность откладывать удовольствие вполне развита, но есть и такие, у кого она ограничена, а у некоторых, похоже, отсутствует совершенно. Это — трудные подростки. Несмотря на средний или даже высокий уровень интеллекта, они учатся плохо просто потому, что не работают. Они пропускают уроки или вообще при первой же возможности не идут в школу. Они импульсивны, и эта импульсивность никогда не покидает их. Они часто дерутся, втягиваются в компании с наркотиками, становятся объектом внимания полиции. Их девиз — играем сейчас, заплатим потом. Наконец приходит очередь обратиться к психологам и психиатрам; обычно бывает уже слишком поздно. Эти подростки с негодованием встречают всякую попытку вмешательства в их импульсивный образ жизни, и даже если врачу удается преодолеть сопротивление своим дружелюбием, теплотой и неосуждающим участием, то все та же закоренелая импульсивность исключает сколько-нибудь серьезное участие таких подростков в курсе психотерапии. Они пропускают приемы у врача. Они уклоняются от всяких неприятных или серьезных разговоров. Словом, попытки вмешательства обычно оказываются безуспешными; эти дети в конце концов бросают школу — лишь для того, чтобы продолжить свободное падение, которое чаще всего заканчивается безобразным браком, несчастным случаем, психиатрической лечебницей или тюрьмой.

Почему? Почему большинство людей могут научиться откладывать удовольствие, а меньшинство, не такое уж незаметное, терпит неудачу, часто непоправимую? Точного ответа на этот вопрос нет. Значение генетических факторов неясно. Слишком трудно учесть и проконтролировать все составляющие, чтобы можно было сделать научные выводы. Однако большинство результатов исследований указывают достаточно явно, что главную роль играет семейная история.

### Отцовские грехи

Нельзя сказать, что у детей, страдающих отсутствием или недостатком самодисциплины, вообще нет домашнего воспитания. В большинстве случаев на протяжении всего детства на них сыплются частые наказания — от шлепков и подзатыльников за малейшие нарушения до жестоких порок и настоящих побоев со стороны родителей. Но такое воспитание бессмысленно. Это недисциплинированная дисциплина.

Одной из причин этой бессмыслицы является то, что родители сами невоспитанны и не дисциплинированны и поэтому служат образцом недисциплинированности для детей: «Делай, как я сказал, а не как я делаю». Они постоянно напиваются в присутствии своих детей; они могут драться друг с другом при детях, не заботясь ни о своем достоинстве, ни о сдержанности, ни о здравом смысле. Они неряшливы. Они дают обещания, которых не выполняют. Их собственная жизнь, как правило, бестолкова и беспорядочна, и поэтому их попытки навести порядок в жизни детей представляются безнадежными. Если отец систематически избивает мать, то какая может быть польза сыну, когда мать побьет его за то, что он побил сестру? Какай смысл говорить ему, что он должен научиться сдерживать себя? Поскольку в детстве нет возможности сравнивать, то в детских глазах родители выглядят богами. И если родители поступают определенным образом, то ребенок считает, что так и надлежит поступать, что это нормально. Если изо дня в день ребенок видит самодисциплину, сдержанность, достоинство и порядок в жизни родителей, то постепенно все фибры его души проникаются убеждением, что жизнь именно такова и такой должна быть. Но если он изо дня в день видит, что его родители живут без порядка и дисциплины, то и в этом случае он проникается убеждением, что жизнь именно такова и что это нормально.

Любовь еще важнее, чем образцы для подражания. Настоящая любовь иногда присутствует и в беспорядочных, расстроенных семьях, и из таких семей могут выходить дисциплинированные, управляющие собой дети. А солидные образованные люди, чья жизнь может служить примером упорядоченности и благополучия, — врачи, юристы, женщины-общественницы и благотворительницы, — нередко поставляют обществу столь же недисциплинированных, неуправляемых и деструктивных детей, как и самые нищие и беспорядочные семьи; это бывает тогда, когда в доме нет любви.

В конечном счете любовь — это все. К тайне любви мы еще вернемся в этой книге, а сейчас, ради связности изложения, кратко очертим ее роль в воспитании и то, какое она к нему имеет отношение.

Если мы любим что-то, то оно нам дорого, а если дорого, то мы уделяем ему время — ради собственного удовольствия и ради заботы о нем. Посмотрите на подростка, который влюблен в свой мотоцикл; заметьте, сколько времени он ему уделяет: любуется им, чистит и полирует, ремонтирует и налаживает его. Посмотрите на старика, который любит свои розы в саду: сколько времени он тратит на подрезание, мульчирование, удобрение участка и наблюдение! Точно так же мы любим детей: мы подолгу любуемся ими и заботимся о них. Мы отдаем им свое время.

Хорошее воспитание требует времени. Когда у нас нет времени на детей или мы не хотим его на них тратить, то мы даже не наблюдаем за ними достаточно внимательно, чтобы вовремя уловить тот момент, когда наша дисциплинарная помощь становится необходимой. Если их потребность в воспитательных мерах столь велика, что беспокоит нашу совесть, мы все равно умеем игнорировать эту потребность, поскольку гораздо легче предоставить им самим решать проблемы: «У меня сегодня просто нет сил возиться с ними». И если уж, в конце концов, мы вынуждены что-то делать под натиском их проступков и собственного раздражения, то наша воспитательная акция диктуется чаще гневом, чем рассудительностью, и обычно отличается грубостью; мы не даем себе времени вникнуть в ситуацию или хотя бы решить, какие дисциплинарные меры в этой ситуации более уместны.

Родители, которые посвящают свое время детям даже тогда, когда в этом нет вопиющей необходимости, раньше замечают тревожные симптомы и реагируют мягко — настоянием, выговором, помощью или похвалой, но всегда обдуманно и бережно. Они замечают, как дети едят булочку, как учатся, как иногда чуть-чуть привирают, как уходят от проблем вместо того, чтобы решать их. Эти родители находят время, чтобы произвести маленькие поправки и подстройки, выслушать детей и ответить на их вопросы, где-то подтянуть и где-то отпустить гайки, прочитать нравоучение или предостеречь, рассказать забавную историю, обнять, чмокнуть, шлепнуть по задику.

Одним словом, любящие родители дают более качественное воспитание детям, чем нелюбящие. Но это только начало. Наблюдая за детьми и размышляя об их нуждах, любящие родители часто мучаются, не находя решения, и самым настоящим образом страдают вместе с детьми. Дети очень чутки к этому. Они замечают, что родители страдают вместе с ними, и если даже не отвечают немедленной благодарностью, то во всяком случае учатся страданию: «Если мои родители по собственной воле страдают вместе со мной, значит, страдание не такая уж плохая штука и мне тоже следует по собственной воле немножко пострадать». Так начинается самодисциплина, самовоспитание.

Количество и качество посвящаемого детям времени — это индикатор, по которому дети определяют свою значимость для родителей. Некоторые родители, при всем том что они не любят своих детей и не уделяют им внимания, стараются замаскировать это частыми и однообразными уверениями в своей любви и заботе, но времени для детей все же не находят. Такие пустые разговоры никого не обманывают. Дети могут сознательно соглашаться, потому что им хочется верить, что они любимы, но подсознательно они знают, что слова родителей не соответствуют делам.

С другой стороны, по-настоящему любимые дети в моменты досады и раздражения могут сознавать и заявлять, что ими пренебрегают, но подсознательно они уверены, что их ценят, их любят. Эта уверенность дороже всякого золота. Если ребенок знает, что им дорожат, если он до глубины души уверен в этом, то он чувствует, что действительно представляет собой нечто значительное.

Чувство собственной значительности («Я — значительная личность») необходимо для душевного здоровья и является краеугольным камнем самовоспитания. Это прямой продукт родительской любви. Это внутреннее убеждение должно сформироваться в детстве; обрести его в зрелом возрасте чрезвычайно трудно. Зато если в детстве, через любовь родителей, человек научился сознавать свое достоинство, то никакие превратности судьбы в дальнейшем уже не сломят его дух.

Чувство собственной значительности является краеугольным камнем самовоспитания — ведь тот, кто чувствует себя значимым, будет заботиться о себе в любых обстоятельствах. Самовоспитание — это забота о себе. Например — поскольку мы обсуждаем проблему отсрочки удовольствия и распорядок дня — рассмотрим вопрос об экономии времени. Если мы сознаем или чувствуем свою значимость, тогда и наше время становится значимым. А если время значимо, тогда нам хочется пользоваться им разумно. Женщина, которая откладывала работу на потом, не ценила свое время. Иначе она не позволила бы себе проводить большую часть дня так несчастливо и непроизводительно. И здесь не могло не сказаться ее детство, когда родители отдавали ее на весь период школьных каникул «на воспитание» в другую семью и платили за это деньги, хотя при желании прекрасно могли бы и сами позаботиться о ней. Но она мало значила для них. Они не хотели о ней заботиться. Она и выросла с ощущением собственной незначительности — как существо, о котором не стоит заботиться. У нее не было чувства, что она стоит того, чтобы заниматься самовоспитанием. Несмотря на ум и образование, она нуждалась в элементарном обучении технике самодисциплины, потому что ей недоставало реалистической оценки собственной значимости, а также стоимости своего времени. Когда она обрела способность оценивать важность своего времени, то, вполне естественно, ей захотелось это время организовать, защитить и наилучшим образом употребить.

Испытывая неизменную родительскую любовь и заботу на протяжении всего детства, счастливые дети входят в жизнь не только с глубоким чувством собственной значимости, но и со столь же глубоким чувством безопасности. Все дети боятся одиночества, и не без оснований. Страх быть покинутым возникает у ребенка в возрасте около шести месяцев, когда он начинает осознавать себя как существо, отдельное от родителей. Вместе с этим ощущением приходит осознание того, что, как индивид, он совершенно беспомощен и всецело зависит от воли родителей во всем, что касается выживания. Остаться без родителей для такого ребенка равносильно смерти. Почти все родители, даже невежественные и грубые, инстинктивно чувствуют страх ребенка перед одиночеством и постоянно, изо дня в день по нескольку раз успокаивают его: «Нет, нет, мама и папа тебя не забудут»; «Конечно, мама с папой сейчас вернутся к тебе»; «Не бойся, мы тебя одного не оставим». И если эти обещания изо дня в день и из года в год выполняются, то уже в отрочестве ребенок перестает бояться одиночества, страх вытесняется твердым внутренним убеждением, что этот мир — безопасное место и что помощь приходит всегда, когда она необходима. С таким внутренним чувством надежности и безопасности ребенку нетрудно отложить удовольствие; он знает, что это удовольствие всегда доступно, всегда на месте, как дом или родители.

Но многие дети не так счастливы. Слишком часто родители оставляют их — умирают, бросают на произвол судьбы, полностью игнорируют их существование или, как в случае с нашей женщиной-финансистом, просто не заботятся о них. Другие дети, хотя и не брошенные родителями, никогда не бывают уверены, что их не бросят сегодня или завтра. Есть и такие родители, которые, например, стремясь как можно быстрее и проще установить дисциплину, явно или неявно запугивают детей: «Если ты не будешь точно выполнять то, что я приказываю, то я перестану тебя любить, и ты сам увидишь, что это означает». Означает это, конечно, одиночество и смерть. Эти родители приносят любовь в жертву своему желанию подчинить детей и управлять ими; платит за это ребенок, который всегда будет бояться будущего. Такие дети, заброшенные психологически или в прямом смысле, приходят в мир взрослых с глубокой неуверенностью в душе: им этот мир не сулит ни безопасности, ни помощи. Наоборот, он враждебен и жесток, поэтому нет никакого смысла откладывать удовольствие на будущее: будущее кажется сомнительным.

Резюмируя, можно сказать, что дети развивают свое умение откладывать удовольствие при условии, что у них есть кому подражать в самодисциплине, есть чувство собственной значимости и есть определенное доверие к надежности своего существования. Это самые драгоценные богатства, которые родители могут им завещать, с неизменной настоящей заботой и с любовью обучить их дисциплине. Если эти дары не переданы родителями, то их можно приобрести из других источников, но в этом случае процесс приобретения неминуемо превращается в тяжкую борьбу, нередко — на всю жизнь, а еще чаще — без успеха.

### Решение проблем и время

Мы коснулись некоторых примеров того, как родительская любовь — или ее недостаток — влияет на развитие самодисциплины вообще и на способность откладывать удовольствие в частности. Рассмотрим теперь другие, не столь явные, но не менее разрушительные ситуации, когда неумение отложить удовольствие портит жизнь взрослым людям. Большинство из нас, к счастью, развивают в себе достаточную способность откладывать удовольствие и, пользуясь ею в годы учебы в школе и высшем учебном заведении, благополучно причаливают к материку зрелости, избежав криминально-процессуальных приключений. Однако же наше развитие не бывает совершенным и полным, а потому и способность решать жизненные проблемы остается несовершенной.

В тридцатисемилетнем возрасте я научился ремонтировать вещи. До этого почти все мои попытки починить водопроводный кран, детскую игрушку или дверцу шкафа в соответствии с иероглифическими указаниями инструкции по пользованию заканчивались неудачей, недоумением и досадой. Я умудрился как-то одолеть медицинский институт, поступил на службу, работал психиатром и содержал семью, но в бытовой механике чувствовал себя полным идиотом. Я был убежден, что у меня отсутствует какой-то ген и что природа роковым образом лишила меня способности к ручной работе. И вот в один прекрасный весенний день, во время воскресной прогулки, я увидел, как мой сосед ремонтирует газонокосилку. Я поздоровался с ним и заметил:

— Слушай, я восхищаюсь тобой. Я никогда ничего подобного не умел делать.

Сосед ответил мимоходом, не задумываясь:

— Ты просто не хочешь дать себе время.

Я продолжал свою прогулку, слегка озабоченный апостольской простотой и определенностью его ответа. Неужели он прав? Разговор запомнился, а вскоре подвернулся и случай «дать себе время». В машине моей пациентки заело ручной тормоз; она знала, что нужно залезть под машину и что-то там сделать, но что именно — не имела понятия. Я лег на спину и, забравшись под машину, очутился под передними сиденьями. Я дал себе время, чтобы устроиться поудобнее. Устроившись, я дал себе время, чтобы все хорошенько рассмотреть. На это ушло несколько минут. Сначала я видел только беспорядочную мешанину из проводов, трубок и стержней; их назначение было мне неизвестно. И все же понемногу, не спеша, я определил расположение всех деталей, относящихся к тормозу. Затем я обнаружил небольшую задвижку, которая перекрывала движение тормоза. Не торопясь, я обследовал задвижку со всех сторон и убедился, что, если ее легонько переместить вверх простым нажатием пальца, она освободит тормоз. Так я и сделал. Одно простое движение — и проблема решена. Я — мастер-механик!

Конечно, знаний у меня далеко не достаточно; и я не бросился их добывать, потому что уже посвятил свою жизнь немеханическим премудростям. В случае чего, я просто отправляюсь в ближайшую мастерскую. Но теперь я знаю, что у меня есть выбор и что я не проклят, не дефективен генетически, я не бестолочь! И еще я знаю, что я, как и всякий нормальный человек, могу решить любую проблему, стоит лишь дать себе время.

Это очень важно. Ведь многие люди просто не дают себе времени на решение всевозможных житейских проблем — интеллектуальных, социальных или духовных, — точно так же, как я не давал себе времени решать «механические» проблемы. Случись это раньше, до моего механического озарения, я бы неуклюже засунул голову под машину моей пациентки, первым делом подергал бы несколько проводов, не имея даже смутного представления о том, что я делаю, и, не добившись ничего, воздел бы руки: «Это выше моего разумения».

А ведь именно таким способом многие из нас решают массу ежедневных проблем. Женщина-экономист, о которой я рассказывал выше, была глубоко любящей и преданной, но довольно беспомощной матерью двоих детишек. Она достаточно внимательно и чутко слепила за ними и замечала их эмоциональные отклонения и собственные педагогические промахи. Но, заметив, она неизменно избирала одну из двух тактик: либо принимала те меры, которые приходили ей на ум в первые секунды (больше еды на завтрак; раньше в постель и т. п.), не считаясь с тем, имеют ли эти меры вообще отношение к возникшей ситуации; либо мчалась в ближайшую «ремонтную мастерскую» — то есть ко мне — со своим отчаянием: «Это выше моего разумения. Что мне делать?». Эта женщина отличалась острым аналитическим умом и вполне справлялась со сложными служебными задачами (когда не избегала их). Но, сталкиваясь с личной проблемой, она вела себя так, словно была начисто лишена всякой мудрости. Разгадка оказалась простой: время. Осознав личную проблему, она так расстраивалась, что искала немедленный выход; нестерпимая досада требовала решения, не давая времени на анализ проблемы. Решение проблемы представлялось удовольствием, отложить удовольствие больше чем на одну-две минуты она была не в силах, решения получались ни с чем не сообразными, семью постоянно лихорадило. К счастью, благодаря своему терпению и настойчивости в лечении, эта женщина постепенно научилась дисциплинировать себя и выдерживать время, необходимое для анализа семейных проблем и принятия хорошо обдуманных и эффективных решений.

Мы здесь не обсуждаем эзотерические случаи ошибок в решении проблем, характерные для людей с явно выраженными психическими отклонениями. Эта женщина — обыкновенный человек. Кто из нас может утверждать, что неизменно уделяет достаточное время анализу проблем своих детей или разбору внутрисемейных противоречий? Кто из нас достиг такого уровня самодисциплины, что ему никогда не приходится бессильно опускать руки перед семейными проблемами: «Это выше моих сил»?

Но дело в том, что существует еще более примитивный и более разрушительный дефект в механизме решения проблем, чем наши нетерпеливые и неадекватные попытки все решать незамедлительно; этот дефект вездесущ и универсален: надежда. Надежда на то, что проблемы исчезнут сами собой. В одном небольшом городке холостой тридцатилетний торговец стал встречаться с женой банкира, с которым она недавно разошлась. И торговец, и банкир посещали одну и ту же группу коллективного лечения. Торговец знал, что банкир — человек вообще злобный и к тому же глубоко травмирован уходом жены.

Скрывая от членов группы и от банкира свою связь, торговец понимал, что поступает нечестно, как понимал и то, что рано или поздно банкир неизбежно все узнает. Единственным решением было бы откровенно рассказать товарищам о своей связи и выдержать гнев банкира, чувствуя за собой моральную поддержку группы. Торговец и это понимал, но ничего не сделал. А три месяца спустя банкир обо всем узнал и, как и следовало ожидать, пришел в ярость: для него этот инцидент стал достаточным поводом, чтобы бросить лечение. Осужденный группой за деструктивное поведение, торговец оправдывался так: «Я знал, что разговор об этом превратится в склоку, и мне казалось, что лучше промолчать — и тогда обойдется без склоки. Я думал, что смогу переждать какое-то время и проблема исчезнет сама собой».

Проблемы не исчезают сами собой. С ними необходимо работать, иначе они остаются вечным барьером на пути роста и развития души.

Группа совершенно однозначно дала торговцу понять, что его склонность избегать решения проблем, игнорировать их сама по себе является его серьезнейшей проблемой.

Прошло еще четыре месяца, настала осень, и тут наш торговец решился осуществить свою давнюю мечту: как-то внезапно он бросил службу в торговле и открыл собственное предприятие по ремонту мебели. Тщетно группа убеждала его, что он рискует, затевая такие перемены к зиме, уговаривала повременить — он всех уверил, что новое дело настолько прибыльно, что все обойдется. Спорить было бесполезно. А в начале февраля он объявил, что оставляет группу, так как ему нечем платить за лечение. Он разорился вчистую и должен был искать себе службу. За пять месяцев он отремонтировал только восемь мебельных изделий. Когда его спросили, почему он не начал раньше искать работу, он ответил: «Я еще полтора месяца назад понял, что мои деньги слишком быстро тают, но мне как-то не верилось, что дойдет до такого. Вроде бы особой угрозы и не было. А теперь дела совсем плохи». Конечно же, он избегал, сколько мог, своей проблемы. Медленно и трудно приходил он к осознанию того, что, пока он сам не решит проблему игнорирования проблем, ему не поможет даже вся психотерапия мира.

Склонность игнорировать проблемы — это еще одно очевидное проявление нежелания откладывать удовольствие. Противостояние проблемам, как я уже говорил, болезненно. Добровольно взяться за проблему заранее, до того, как к этому вынудят обстоятельства, означает отложить в сторону нечто приятное или менее болезненное ради чего-то более болезненного. Это выбор: страдание сейчас, в надежде на будущее удовольствие, — или продолжение теперешнего удовольствия в надежде, что будущее страдание не обязательно.

Можно подумать, что продавец, игнорировавший столь очевидные проблемы, был человеком эмоционально незрелым или психологически примитивным. Нет, я еще раз подчеркиваю, что это был обыкновенный человек, подобные незрелость и примитивность существуют в каждом из нас. Один известный генерал, командующий армией, сказал мне как-то: «Единственная и величайшая проблема этой армии и, я думаю, всякой организации, состоит в том, что почти все руководители сидят в своих подразделениях и смотрят на проблемы, глядят им прямо в лицо — и ничего не делают, словно ожидая, что проблемы повернутся и уйдут, если сидеть достаточно долго». Генерал говорил не об умственно отсталых или дефективных. Он говорил о других генералах, полковниках, взрослых мужчинах с несомненными способностями и привычкой к дисциплине.

Родители — это тоже руководители, и, хотя обычно они не имеют надлежащей подготовки, их задача ничуть не проще, чем управление компанией или корпорацией. И, подобно армейским начальникам, большинство родителей месяцами и годами взирают на проблемы своих детей или своих отношений с детьми, прежде чем предпринять какие-то действия — если они вообще их предпринимают. «Мы думали, может быть, он это перерастет», — говорят родители, когда приводят к детскому психиатру ребенка с проблемой пятилетней давности. При всем уважении к сложности задач воспитания необходимо сказать, что родительские решения слишком уж заторможены и нередко дети действительно «перерастают» их. А ведь не вредно было бы присмотреться к проблеме внимательнее и попытаться помочь детям «перерасти» ее. Да, дети часто «перерастают» — но еще чаще этого не происходит. Как и многие другие, детские проблемы становятся тем серьезнее, чем дольше игнорируются. И тем болезненнее оказывается их решение.

### Ответственность

Существует только один способ решения жизненных проблем — решать их. Это утверждение может показаться идиотской тавтологией или банальной очевидностью, а между тем оно явно не умещается в голове у многих представителей рода человеческого. Дело в том, что мы не можем решить проблему, если не взяли на себя ответственность за нее. Мы не можем ее решить, если говорим себе: «Это не моя проблема». Мы не можем ее решить, если надеемся, что за нас ее решит кто-то. Я могу решить проблему только в том случае, если сказал себе: «Это моя проблема, и именно мне надлежит решить ее». Но многие, слишком многие люди стараются избежать страданий из-за своих проблем, говоря себе: «Эту проблему мне навязали другие люди или внешние обстоятельства, над которыми я не властен; поэтому ее надлежит решать другим людям, обществу; фактически это не моя проблема».

Психологические ухищрения, предпринимаемые ради того, чтобы избежать ответственности за собственные проблемы, доходят до курьезов, обычно весьма грустных. Профессиональный военный, сержант одной из частей, расположенных на Окинаве, был направлен к нам для психиатрического обследования и, по возможности, помощи по поводу злоупотребления спиртным. Он отрицал, что он алкоголик, и даже не видел проблемы в том, что пьет:

— Вечерами на Окинаве и делать нечего, кроме как пить.

— Вы любите читать? — спросил я его.

— Да, конечно.

— Тогда почему вы не читаете вечерами вместо выпивки?

— В бараках очень шумно, там невозможно читать.

— А в библиотеке?

— Библиотека слишком далеко.

— Дальше, чем пивной бар?

— Знаете, я не очень-то люблю читать. Мне не интересно.

— Ну хорошо, а рыбачить вы любите?

— О, конечно, люблю!

— Так почему бы вам не заняться рыбной ловлей вместо выпивки?

— Потому что я весь день работаю.

— А вечером разве нельзя рыбачить?

— Нет, на Окинаве вечерняя рыбалка не практикуется.

— Ну как же, — возразил я. — Я знаю несколько групп, которые рыбачат вечерами. Хотите, я вас с ними познакомлю?

— Да нет… Знаете, я, правду сказать, не хочу ловить рыбу.

— Таким образом, — подытожил я, — получается, что на Окинаве есть и другие занятия, кроме выпивки, но из всех этих занятий вы предпочитаете именно выпивку.

— Да, получается, что так оно и есть.

— Но из-за выпивки у вас возникают неприятности, вы сталкиваетесь с серьезными проблемами, не так ли?

— Этот проклятый остров кого угодно доведет до рюмки…

Я пытался еще какое-то время добиться от него толку, но сержант не имел ни малейшего интереса рассматривать пьянство как свою личную проблему, которую надлежит решить именно ему — то ли самому, то ли принимая помощь. Я вынужден был с сожалением сообщить его начальнику, что оказать помощь нет возможности. Пьянство продолжалось, и сержанта пришлось уволить.

Там же, на Окинаве, молодая женщина перерезала себе запястья бритвенным лезвием. Я увидел ее в приемной скорой помощи. Я спросил, зачем она это сделала.

— Чтобы покончить с собой, зачем же еще.

— Почему вы решили покончить с собой?

— Потому что этот проклятый остров невыносим. Вы должны отправить меня обратно в Штаты. Я все равно убью себя, если еще останусь здесь.

— Что же для вас так нестерпимо на Окинаве?

— У меня здесь нет никого из друзей, я совсем одна, — скорее захныкала, чем заплакала она.

— Это действительно скверно. Как же вы умудрились не обзавестись друзьями?

— Все потому, что я должна жить в этом дурацком жилом районе, где никто из моих соседей не говорит по-английски.

— Почему же вы не ездите днем в американский квартал или в клуб офицерских жен? Там и друзей себе нашли бы.

— Потому что мой муж забирает машину, уезжая на службу.

— А вы не могли бы сами возить его на службу? Вы же все равно весь день скучаете в одиночестве?

— Не могу. Это машина с ручным управлением передачами, я ее не умею водить, я вожу только с автоматическим.

— Почему же вы не осваиваете ручное управление?

— На этих дорогах? Вы с ума сошли.

### Неврозы и характеропатия

Большинство людей, обращающихся к психиатру, страдают либо неврозами, либо характеропатией. Если сказать проще, то оба эти состояния выражают нарушение ответственности в отношениях с миром и его проблемами; эти нарушения у них носят противоположный характер: невротик берет на себя слишком много ответственности, характеропат — слишком мало. В случае конфликта с миром невротик автоматически считает виноватым себя, характеропат же обвиняет весь мир. У обоих индивидов, описанных выше, типичная характеропатия: сержант считает, что виновник его пьянства — остров Окинава, а не он сам; молодая женщина тоже не видит никакой своей вины в том, что она одинока. Другая женщина, невротик, также страдавшая от одиночества и заброшенности на Окинаве, жаловалась: «Я езжу в клуб офицерских жен ежедневно, мне хочется завязать дружбу с кем-нибудь, но чувствую я себя там неуютно. Мне кажется, что другие женщины меня не любят. Что-то у меня, видимо, не так, я не умею сходиться с людьми. Мне следовало бы быть более откровенной, может, я легче нашла бы друзей. Хотелось бы понять, почему меня так чуждаются». Эта женщина приняла на себя всю ответственность за собственное одиночество и считает во всем виноватой себя саму. В течение курса терапии она поняла, что представляет собой необычайно умную и честолюбивую особу и что ей очень трудно найти общий язык с женами других сержантов, как, впрочем, и с собственным мужем, — именно потому, что она значительно умнее и честолюбивее их. Она сумела осознать, что ее одиночество, хотя и остается ее личной проблемой, обусловлено не только ее ошибками или недостатками. В конце концов она развелась с мужем, закончила колледж (воспитывая в это же время двоих детей), стала редактором журнала, а затем вышла замуж за преуспевающего издателя.

Характерны различия в речи невротиков и характеропатов. Речь невротика изобилует выражениями типа «мне следовало», «я должен был», «я мог бы», которые выдают его представление о себе как о человеке низшего ранга, незначительном, вечно ошибающемся. В речи характеропата, наоборот, слышится тяжелый акцент на «я не могу», «я не мог», «мне пришлось», «я обязан», то есть он представляет себя существом, у которого нет выбора и чье поведение всецело определяется внешними силами, совершенно ему неподвластными. Нетрудно догадаться, что психотерапевту намного легче работать с невротиками, потому что при всех своих затруднениях они берут ответственность на себя и, следовательно, ведут себя как люди, у которых есть проблемы. С характеропатами работать значительно труднее или даже невозможно, потому что они не считают себя источником своих проблем; не они, а мир нуждается в переменах — поэтому они не видят необходимости анализировать себя.

У многих людей фактически наблюдается и невроз, и характеропатия; в некоторых областях и ситуациях своей жизни они страдают от сознания вины, поскольку приписывают себе ответственность, на самом деле лежащую на других, и в то же время в других ситуациях они отрицают свою истинную ответственность. К счастью, добившись доверия такого индивида, т. е. оказав ему психиатрическую помощь в невротической части его заболевания, можно, как правило, склонить его к анализу и скорректировать его нежелание брать на себя ответственность в нужной ситуации.

Неврозы или характеропатии, хотя бы в небольшой мере, присуши почти всем (поэтому психотерапия полезна практически каждому человеку, если он серьезно и охотно участвует в лечебном процессе). Дело в том, что умение различать, за что в этой жизни мы ответственны, а за что — нет, является одной из величайших проблем человеческого существования. Эта проблема до конца никогда не решается; чтобы сохранить чувство цельности жизни, мы должны непрерывно определять и переопределять объекты нашей ответственности в переменчивом потоке событий. Это определение и переопределение происходит далеко не безболезненно, если к нему относиться добросовестно и выполнять как следует. Добросовестное выполнение требует от нас волевых усилий и способности выдерживать постоянный самоанализ. Такая способность, или воля, никому не присуща от роду. В определенном смысле все дети — характеропаты, поскольку инстинктивно склонны отрицать ответственность в своих неисчислимых конфликтах. Подравшись, двое детей неизменно обвиняют друг друга: «Он первый начал», и ни один ни за что не признает себя виновным. Но вместе с тем все дети — невротики, ибо инстинктивно, еще не понимая этого, берут на себя ответственность за те лишения, которые им приходится терпеть. Так, ребенок, которого не любят родители, всегда считает себя недостойным любви, и ему не приходит в голову, что у его родителей может быть дефект способности любить. Юные подростки, пока еще неудачливые в любви или спорте, ощущают себя весьма неполноценными человеческими существами, вместо того чтобы увидеть расцветающие или цветущие (и всегда прекрасные) бутоны, какими они, в сущности, и являются. Только через горы накопленного опыта, через длительное успешное созревание мы обретаем способность видеть мир и свое место в нем реалистично, а значит, реалистично определять свою ответственность за мир и за себя.

Родители могут многое сделать, чтобы помочь детям на пути созревания. Пока дети растут, тысячи случаев представляются сами собой: временами необходимо вмешательство, когда усиливается склонность детей избегать ответственности; в других случаях, наоборот, дети нуждаются в утешении и подтверждении, что они не виноваты. Но, как я уже говорил, для того чтобы своевременно улавливать ситуацию, родителям необходима чуткость к нуждам детей, а также готовность и желание потратить время и усилия, часто болезненные, на удовлетворение этих нужд. В свою очередь, это требует любви и готовности взять на себя ответственность за развитие своих детей.

С другой стороны, многие родители мешают процессу развития детей, и это еще хуже, чем обычная нечувствительность или пренебрежение. Невротики, в силу своей привычки брать на себя ответственость, могут быть превосходными родителями — если их неврозы относительно умеренны и если они не загружают себя различными ненужными видами ответственности до такой степени, что на родительскую ответственность просто недостает сил. Характеропаты, наоборот, оказываются очень плохими родителями, которые живут в блаженном неведении относительно того, сколь разрушительно и жестоко они обращаются с собственными детьми. Говорят, что «невротики делают несчастными себя, характеропаты — всех других». Самыми несчастными среди этих «других» являются родные дети. Как всегда и во всем, эти родители не могут осознать своей родительской ответственности. У них есть тысяча отговорок, чтобы отмахнуться от детей, вместо того чтобы уделить им необходимое внимание. Когда их дети становятся правонарушителями или у них возникают трудности в школе, родители-характеропаты автоматически возлагают вину на школьную систему или на других детей, оказывающих «дурное влияние» на их ребенка. При таком отношении истинная проблема, конечно, игнорируется. Уклоняясь от проблем, характеропаты служат образцовой моделью безответственности и для своих детей. В конце концов, в своем стремлении избежать ответственности всегда и везде, родители-характеропаты начинают возлагать эту ответственность на детей: «Вы, родненькие, меня в гроб загоните», или: «Я не развожусь с твоей мамой (твоим папой) только из-за тебя», или «Это из-за тебя мама превратилась в неврастеничку», или: «Я мог бы (могла бы) поступить в колледж и прекрасно его закончить, но надо было заниматься тобой». Фактически, такими фразами родители говорят детям: «На вас лежит вина за мой неудачный брак, за мое душевное нездоровье, за мою несчастливую жизнь». Дети часто принимают эту вину на себя, поскольку они еще не могут понять, что это неправда, а приняв на себя вину, становятся невротиками. Так и выходит, что у родителей-характеропатов почти неизменно вырастают дети-невротики или дети-характеропаты. Так грехи родителей сказываются на их детях. Люди, страдающие характеропатией, неэффективны и деструктивны не только в роли родителей; все особенности их характера обычно распространяются и на супругов, друзей, на деловые отношения — на любую область их деятельности, где они не способны взять на себя ответственность за качество этой деятельности. Это неизбежно, потому что, как уже говорилось, никакая проблема не может быть решена, если кто-то не возьмет на себя ответственность за ее решение. Когда характеропат обвиняет в создании проблем кого-нибудь (супруга, ребенка, друга, родственника, начальника) или что-нибудь (дурное влияние, школу, правительство, расизм, общество, распущенность, «систему»), то эти проблемы только нарастают. Ничто не решается. Отрицая свою ответственность, такой человек может чувствовать себя вполне комфортабельно, но он перестает решать жизненно важные проблемы, перестает расти духовно и превращается в мертвый груз для общества. Он сбрасывает свою ношу, перекладывает свои тяготы на общество. В 60-е годы возник афоризм (его приписывают Элдриджу Кливеру), актуальный всегда и для всех: «Если ты не часть решения, тогда ты — часть проблемы».

### Бегство от свободы

Если психиатр диагностирует характеропатию у пациента, то лишь благодаря тому, что отчетливо видны примеры уклонения этого индивида от ответственности. А ведь почти каждый из нас время от времени пытается, применяя иногда очень тонкие и незаметные ухищрения, избежать болезненной акции — принятия ответственности за свои собственные проблемы. Излечением моей скрытой характеропатии (мне в то время было тридцать лет) я обязан Маку Беджли. Он был тогда директором амбулаторной психиатрической клиники, где я проходил курсы усовершенствования как психиатр. Я и мои коллеги получали пациентов по очереди, но, может быть оттого, что я был более заботлив с пациентами и более прилежен в занятиях, чем большинство моих товарищей, я обнаружил, что работаю намного дольше, чем они. Мои товарищи встречались со своими больными раз в неделю, а я — два или даже три раза. А в результате они заканчивали работу в клинике и отправлялись домой в половине пятого, а я возился со своими назначениями до восьми или девяти часов. Моя душа исполнилась возмущения, которое крепло по мере того, как я выматывался. Наконец я понял, что надо что-то делать. Я пошел к доктору Беджли и объяснил ему ситуацию. Я поинтересовался, можно ли мне выйти на несколько недель из этой бесконечной круговой очереди на пациентов, чтобы перевести дух. Считает ли он это возможным? Или он может подсказать другое решение проблемы? Мак выслушал меня, не перебивая, очень внимательно и доброжелательно. Когда я закончил, он еще какое-то время помолчал, а затем произнес сочувственно:

— Да, я вижу, что у вас есть проблема. Я засиял, радуясь, что меня поняли.

— Спасибо вам. Что же можно сделать, как вы думаете?

— Я же сказал вам, Скотт, что у вас есть проблема. Такого ответа я никак не ожидал.

— Да, — сказал я, слегка досадуя, — я знаю, что у меня есть проблема. Я поэтому и пришел к вам. Что, по-вашему, мне следует делать?

— Скотт, — отвечал Мак, — вы, кажется, не слушали того, что я говорил. Я вас выслушал, и я с вами согласен. У вас действительно есть проблема.

— Господи, да знаю я, что у меня есть проблема. Я знал это, еще когда шел сюда. Вопрос в том, что мне с нею делать!

— Скотт, — сказал Мак, — я хочу, чтобы вы меня выслушали. Я повторю еще раз, а вы внимательно послушайте. Я с вами согласен. У вас действительно проблема. Если сказать точнее, у вас проблема со временем. Вашим временем. Не моим. Это не моя проблема. Это ваша проблема с вашим временем. Вы, Скотт Пек, имеете проблему со временем. Вот и все, что я хотел сказать на эту тему.

Я выскочил из его кабинета в ярости. Ярость не проходила. Я ненавидел Мака Беджли. Я ненавидел его три месяца. Я чувствовал, что у него серьезная характеропатия. Чем еще можно объяснить такую бездушность? Я прихожу к нему и смиренно прошу крохотной помощи, хотя бы совета, а этому типу даже в голову не приходит, что надо хотя бы попытаться помочь мне, не говоря уже о его обязанностях директора клиники. Если он не помогает решать такие проблемы как директор клиники, то какого черта он вообще там делает?

Но прошло три месяца, и я как-то незаметно понял, что Мак был прав и что не он, а я страдаю характеропатией. Мое время — это моя ответственность. Мне, и только мне, решать, как использовать и как организовать свое время. Если я пожелал вложить в работу больше своего времени, чем мои коллеги, то это был мой выбор, и следствием этого выбора была моя ответственность. Мне, может быть, неприятно наблюдать, как мои товарищи уходят домой на два или три часа раньше меня, неприятно выслушивать упреки жены за то, что я недостаточно внимания уделяю семье, но эти неприятности есть следствие выбора, который я сделал. Если я не хочу их терпеть, то я волен сделать другой выбор, организовать свое время иначе и не работать так много. Моя напряженная работа не была ношей, наваленной на меня безжалостной судьбой или бессердечным директором клиники; я сам выбрал уклад своей жизни и расстановку приоритетов. И раз уж так, то я выбираю — не менять образа жизни. И теперь, когда изменилось мое отношение к этому, исчезла и обида на коллег. Просто не осталось ни малейшего смысла злиться на них за то, что они избрали другой образ жизни, отличный от моего; притом я же совершенно свободен изменить свой выбор и стать таким, как они, — стоит лишь захотеть. Злиться на них означало бы злиться на собственный выбор — но ведь я сделал его с радостью!

Трудность принятия ответственности за свое поведение заключается в том, что мы хотели бы избежать неприятностей, возникающих как следствие этого поведения. Понуждая Мака Беджли взять на себя ответственность за мое расписание, я пытался избежать тягот многочасовой работы, несмотря на то что эти тяготы были неминуемым следствием принятого мною решения посвятить себя пациентам и учебе. К тому же я невольно стремился усилить власть Мака Беджли надо мной. Я отдавал ему мою силу, мою свободу. Фактически, я говорил ему: «Возьми меня на свои плечи. Будь главным!» И так всегда: если мы ищем способа избежать ответственности за свое поведение, то норовим передать эту ответственность другому человеку, организации, обществу. Но получается так, что мы при этом отдаем и свою силу, и не так уж важно кому — «судьбе», «обществу», правительству, корпорации или начальнику. Вот почему Эрих Фромм дал столь удачное название своему исследованию нацизма и авторитаризма: «Бегство от свободы». Стремясь избежать тягот ответственности, миллионы и даже миллиарды людей ежедневно бегут от свободы.

У меня есть один исключительно умный, но унылый знакомый. Если я позволяю, он безостановочно и бесконечно говорит о темных силах нашего общества — расизме, половой распущенности, военно-промышленной олигархии, а также о полиции, которая донимает его и его друзей за их длинные волосы. Столь же неизменно и я пытаюсь втолковать ему, что он не ребенок. Когда мы были детьми, то, в силу нашей полной и реальной зависимости, родители имели полную и реальную власть над нами. Они действительно и всецело отвечали за наше благополучие, а мы действительно и всецело находились в их распоряжении. Если родители подавляли нас (это бывало довольно-таки часто), то мы были практически беспомощны, у нас почти не было выбора. Но теперь мы взрослые, и если физически мы здоровы, то наш выбор почти ничем не ограничен. Это не значит, что он безболезнен. Часто приходится выбирать меньшее из двух зол, и все же этот выбор — в нашей власти. Да, я согласен с моим знакомым, в мире действительно работают темные силы. Но зато мы свободны на каждом шагу выбирать свой ответ этим силам и свое воздействие на них. Человек сам выбрал проживание в той части страны, где полиция не любит «патлатых типов», и сам же отращивает себе длинные волосы. Он мог бы переехать в другой город, мог бы постричь волосы, мог бы, на худой конец, организовать кампанию перед полицейским участком. Но, несмотря на свой блестящий ум, он не осознает этих свобод. Вместо того чтобы ликовать и пользоваться огромной личной властью, он жалуется на недостаток политической власти. Он говорит о своей любви к свободе и о темных силах, которые ее подавляют, но, представляя себя жертвой этих сил, он фактически отдает, выбрасывает на ветер свою свободу. И все же я надеюсь, что скоро наступит день, когда он перестанет жаловаться на жизнь всякий раз, когда тот или иной его выбор оказался болезненным.[[3]](#footnote-3) Доктор Хильда Брух в предисловии к своей книге «Учимся психотерапии»[[4]](#footnote-4) пишет, что, в сущности, все пациенты идут к психиатрам «с одной и той же бедой — чувством беспомощности, страха и внутренней убежденностью, что ничего нельзя ни поправить, ни изменить». Одной из коренных причин этого «чувства бессилия» у большинства пациентов является определенное желание избежать (частично или полностью) тягот свободы, а значит, и определенная неспособность (частичная или полная) взять на себя ответственность за свои проблемы и свою жизнь. Они чувствуют бессилие, потому что и на самом деле отдали свою власть, свою силу. Рано или поздно, если им суждено излечиться, они должны понять, что вся жизнь взрослого человека — это последовательность личных выборов, личных решений. Если они способны полностью принять это, — они становятся свободными людьми. В той же мере, в какой они не принимают этого, они всегда будут чувствовать себя жертвами.

### Верность реальности

Верность правде — это третий инструмент дисциплины, третий элемент техники страдания при решении проблем; этот инструмент должен постоянно находиться в работе, если мы хотим жить здоровой жизнью и расти духовно. С первого взгляда, это самоочевидно: ведь правда — это реальность. То, что не истинно, не реально. Чем отчетливее мы видим реальность мира, тем лучше экипируем себя для деятельности в нем. Чем более расплывчатой мы видим реальность, чем сильнее затуманен наш мозг ложью, заблуждениями и иллюзиями, тем меньше наши шансы избрать верный способ действия или найти разумное решение. Наше видение действительности подобно карте, по которой мы прокладываем нелегкий жизненный маршрут. Если карта правильна и точна, то мы всегда можем узнать, где находимся, и, принимая решение куда-то отправиться, всегда можем определить дорогу к цели. Если же карта неверна или неточна, мы почти наверняка заблудимся.

При всей очевидности этой истины, есть в ней что-то такое, что большинство людей в той или иной мере предпочитает игнорировать. Игнорировать проще. Наша дорога к реальности нелегка. Начать с того, что мы не рождаемся с картой; нам еще предстоит ее разработать, а разработка требует усилий. Чем больше усилий мы затратим, чтобы понять и принять реальность, тем обширнее и точнее будет наша карта. Однако многим не хочется совершать этих усилий. Некоторые прекращают их уже подростками. Их карта мала и примитивна, их взгляды на мир ограниченны и ошибочны. Большинство людей прекращают свои усилия в зрелом возрасте. Они уверены, что их карта завершена, а мировоззрение правильно, даже неприкосновенно, словно святыня; их больше не интересует новая информация. Создается впечатление, что они устали. И лишь немногие счастливцы способны до последнего вздоха изучать тайну реальности, неутомимо расширяя, определяя и переопределяя свое понимание мира и того, что есть истина.

Но самое сложное в разработке карты даже не то, что начинать нужно с нуля. Величайшая проблема заключается в необходимости постоянно пересматривать карту, если мы хотим, чтобы она была точной. Ведь и сам мир непрерывно изменяется. Приходят и исчезают ледники. Возникают и гибнут культуры. Не хватает техники. Слишком много техники. Более того, непрерывно и драматически быстро меняется та точка наблюдения, с которой мы видами оцениваем мир. Пока мы дети, мы зависимы и бессильны. Взрослый человек может быть могучим и властным, но в преклонном возрасте или в болезни он опять становится слабым и зависимым. В тот период, когда на нашем попечении находятся дети, мир выглядат иначе, чем когда их нет; зависит он и от того, маленькие ли это дети или подростки. Когда мы бедны, мир совсем не такой, как у богатых. Ежедневно на нас сыплется новая информация о том, что такое реальность. Если мы хотим усваивать эту информацию, то должны беспрерывно пересматривать наши карты, а иногда, под натиском накопившейся информации, нам приходится производить радикальные ревизии. Проведение ревизий, особенно крупных, оказывается болезненным, иногда мучительно болезненным процессом. И здесь лежит главный источник многих недугов человека.

Что происходит, когда человек длительным и тяжким трудом выстрадал свой взгляд на мир, составил некую рабочую и, по всей видимости, полезную карту, — и вдруг он сталкивается с новой информацией, и оказывается, что его карта неверна и должна быть почти полностью переделана? Для этого потребуются болезненные усилия, пугающие своей непомерностью. В такой ситуации чаще всего (обычно — не сознавая этого) мы игнорируем новую информацию. Игнорирование во многих случаях оказывается далеко не пассивным. Мы можем объявить новую информацию фальшивой, опасной, еретической, дьявольской. Мы можем учинить против нее крестовый поход и пытаться навязать миру свое видение реальности. Вместо того чтобы постараться исправить карту, человек способен совершить попытку разрушить новую реальность. Как это ни печально, но в конечном итоге такой индивид вкладывает значительно больше энергии в защиту отживших взглядов на мир, чем могло бы понадобиться для их пересмотра и исправления.

### Перенос: устаревшая карта

Такая активная верность отжившим воззрениям на реальность лежит в основе многих психических заболеваний. Психиатры называют ее переносом. В определении этого понятия существует, по-видимому, столько же нюансов, сколько и психиатров. Мое определение звучит так: перенос — это совокупность способов восприятия мира и реакций на него, выработанных в детстве и вполне соответствующих условиям детского существования (нередко они буквально спасают ребенку жизнь), но необоснованно перенесенных во взрослый мир.

Проявляется перенос слабо, часто бывает незаметным, несмотря на всепроникающий и разрушительный характер. Но встречаются и яркие случаи. Одним из наглядных примеров был пациент, лечение которого закончилось неудачей именно из-за переноса. Это был очень талантливый, но неудачливый техник-компьютерщик немногим старше тридцати. Он пришел ко мне на прием потому, что его жена оставила его, забрав с собой обоих детей. Он не особенно тужил за ней, но потеря детей, к которым он испытывал глубокую привязанность, совершенно выбила его из колеи. Он надеялся все же обрести их снова и ради этого начал лечение, поскольку его жена недвузначно объявила, что никогда не вернется к нему, если он не пройдет курс психотерапии. Ее главные жалобы на него сводились к тому, что он постоянно и бессмысленно ревнует ее и в то же время сам к ней холоден, держится отчужденно, замкнуто и бесстрастно. И еще она отметила его частые перемены места работы.

Вся его жизнь, начиная с отрочества, была неспокойной и неустойчивой — частые мелкие стычки с полицией, три судимости за выпивки, драки, тунеядство, оскорбления официальных лиц. Он был отчислен из колледжа, где изучал электротехнику, потому что, как он выразился, «это не преподаватели, а компания лицемеров, они ничем не лучше полиции». Благодаря блестящим способностям и изобретениям в области компьютерной технологии он приобрел имя в промышленных кругах, его приглашали на работу, но он так и не продвинулся как специалист и нигде не задерживался на службе больше полутора лет — его увольняли, а еще чаще он сам бросал работу после ссор с контролерами, которых считал «жуликами и лжецами, заботящимися лишь о собственной заднице». Его любимым выражением было: «Нельзя доверять мерзавцам».

Свое детство он считал «нормальным», родителей — «обычными». Однако за то недолгое время, которое он проводил со мной, я услышал множество небрежных, безразличных упоминаний о том, как родители подводили и обманывали его. Они обещали ему велосипед ко дню рождения, но забыли об этом и купили что-то другое. Однажды они вообще забыли о его дне рождения, но он ничего особенно плохого в этом не видел, потому что «они были очень заняты». Они нередко обещали ему чем-нибудь заняться вместе в выходные, но обычно оказывалось, что они «слишком заняты». Множество раз они забывали забрать его с занятий или вечеринок, потому что у них «и без меня хватало хлопот».

В сущности, ему приходилось переживать в детстве одно горькое разочарование за другим из-за отсутствия родительской заботы. Постепенно или внезапно — не помню точно — он пришел к мучительному заключению, что родителям нельзя доверять. Он был еще совсем ребенком, но, как ни странно, почувствовал значительное облегчение, когда свыкся со своим открытием. Жизнь стала удобнее. Он ничего больше не ожидал от родителей, а если они что-нибудь обещали, то просто выбрасывал это из головы. После того как он перестал доверять родителям, резко уменьшились частота и боль разочарований.

Но такое решение проблемы таит в себе источник будущих проблем. Для ребенка родители — это все: они представляют мир. Ребенок не имеет возможности увидеть, что другие родители отличаются от его папы и мамы, и нередко — в лучшую сторону. Он считает, что поведение его родителей — это и есть норма, так и должно быть. Следовательно, та «реальность», то осознание, к которому пришел этот ребенок, выражались не в том, что он перестал доверять родителям, а в том, что он перестал доверять людям. И таким образом недоверие к людям легло на карту, с которой он пришел в отрочество, а затем стал взрослым.

С этой картой и с огромным грузом обид и разочарований он неизбежно должен был войти в конфликты с представителями власти — учителями, полицией, работодателями. Все эти конфликты только укрепляли его в убеждении, что людям, от которых он сколько-нибудь зависит, нельзя доверять. У него было много шансов и поводов пересмотреть свою карту, но ни один не сработал. Во-первых, единственный способ узнать, что в мире взрослых существуют люди, которым он может доверять, заключается в том, чтобы рискнуть и довериться; но это было бы нарушением карты, по которой он ориентировался. Во-вторых, подобное переучивание потребовало бы от него пересмотра представлений о родителях, осознания того факта, что они не любили его, что у него не было «нормального» детства, что его родители не были «средними» в своем бездушии к его нуждам. Такое осознание могло бы быть чрезвычайно болезненным. В-третьих, наконец, его недоверие к людям стало реалистическим, действенным приспособлением к реальности детства: оно работало, то есть уменьшало боль и страдания. Отказаться от приспособления, которое до сих пор столь хорошо защищало его, было чрезвычайно трудно; и он продолжал свой курс недоверия, подсознательно создавая ситуации, подтверждавшие этот курс, чуждался всех и вся, закрывая себе путь к радостям любви, привязанности и тепла. Он не мог позволить себе даже близости с женой: ей тоже нельзя было доверять. Только с родными детьми он был близок и свободен. Это были единственные существа в мире, над которыми он имел контроль, которые не имели никакой власти над ним и кому он мог всецело доверять.

Проблема переноса обнаруживается, среди прочих проблем, почти в каждом случае психиатрического лечения; и тогда психотерапия становится процессом пересмотра карты. Пациенты приходят лечиться потому, что их карты оказались несостоятельными. Но как же они цепляются за эти карты и как сопротивляются на каждом шагу процессу лечения! Нередко привязанность к своей карте и страх потерять ее столь велики, что лечение оказывается невозможным; так было и в случае с компьютерщиком. Сначала он попросил принимать его по субботам. После трех сеансов он перестал приходить, потому что нанялся подстригать газоны по выходным дням. Я предложил ему вечера по четвергам. Он пришел два раза и снова прекратил визиты — возникла внеурочная работа на заводе. Я перестроил свой рабочий график так, чтобы предоставить ему понедельник вечером, когда, как он говорил, сверхурочная работа не практикуется. Но прошло еще два сеанса, и он снова исчез: появилась ночная работа и в понедельник. Я вынужден был указать ему на невозможность лечения при таких условиях. Он сказал, что его не заставляют работать сверхурочно, но поскольку он нуждается в деньгах, то работа важнее, чем лечение. Он предложил встречаться только в те понедельники, когда окажется, что ночной работы не будет, и он будет звонить мне каждый понедельник в четвертом часу, чтобы сообщить, приедет ли он вечером. Я сказал ему, что для меня это неприемлемо, что я не могу каждый понедельник ставить свои вечерние планы в зависимость от того, сможет ли он прийти на сеанс. Он воспринял это так, что я неоправданно упрям, что меня совершенно не волнуют его нужды, что меня интересует только собственное время, а о нем я не забочусь, — словом, мне нельзя доверять. На этом наши попытки совместной работы закончились — я стал еще одной вехой на его старой карте.

Перенос — это не только проблема отношений между психотерапевтами и их пациентами. Эта проблема существует между родителями и детьми, между мужьями и женами, между работодателями и рабочими, между друзьями, группами людей и даже между нациями. Интересно представить себе, например, роль проблем переноса в международных отношениях. Все наши национальные лидеры — это человеческие существа, у которых было детство и были детские переживания, формировавшие их психику. Какой была та карта, которой следовал Гитлер, и как она возникла? Какой карте следовали американские лидеры, когда задумывали, начинали и поддерживали войну во Вьетнаме? Несомненно, их карта решительно отличалась от карт следующего поколения лидеров. Каким образом национальный опыт кризиса 1929-30 гг. сказался на их карте, а опыт 50-60-х годов — на карте их преемников? Если национальный опыт 30-40-х годов повлиял на поведение американских лидеров при развязывании войны во Вьетнаме, то соответствует ли этот опыт реалиям 60-х или 70-х? Как нам пересматривать наши карты более оперативно?

Если правда, или реальность, болезненна — ее избегают. Мы можем пересматривать свои карты лишь при условии, что наша дисциплина достаточно крепка, чтобы вытерпеть эту боль. Чтобы обладать такой дисциплиной, мы должны быть беззаветно преданы правде. Это означает, что правда, в том высшем смысле, который мы способны ей определить, всегда должна оставаться более важной, более жизненно необходимой для нас, чем комфорт. И наоборот, наш личный дискомфорт мы должны принимать как нечто второстепенное, даже приветствовать его как слугу, который помогает в поисках правды. Душевное здоровье — это бесконечно продолжающийся процесс посвящения себя реальности. Любой ценой.

### Открытость перед испытанием

Что означает жить в беззаветной преданности правде? Прежде всего это означает жить в непрерывном, нескончаемом и беспощадном самоанализе. Мы познаем мир только через наши с ним взаимоотношения. Это означает, что для того, чтобы познать мир, мы должны исследовать не только его, но одновременно исследовать и исследователя. Психиатры проходят эту практику во время учебы и хорошо знают, что невозможно глубоко постичь конфликты и переносы пациентов, если не понимаешь собственных конфликтов и переносов. Поэтому психиатрам рекомендуется проходить курс собственной психотерапии, или психоанализа, рассматривая его как часть учебной программы и собственного развития.

К сожалению, не все психиатры следуют этой рекомендации. Многие люди, в том числе и психиатры, очень строгие и неукоснительные в анализе мира, забывают об этой строгости при самоанализе. Они бывают компетентными судьями мира, но им обычно недостает мудрости. Жизнь в мудрости — это жизнь в созерцании, с которым сочетается действие. До сих пор в американской культуре не замечалось особого уважения к созерцанию. В 50-е годы американцы прозвали Эдлая Стивенсона «яйцеголовым» и решили, что хорошего президента из него не получится именно потому, что он склонен к созерцанию, задумчивости и сомнениям.

Мне приходилось слышать, как родители со всей серьезностью говорили своим детям-подросткам: «Ты слишком много думаешь». Что за бессмыслица! Мы, главным образом, потому и люди, что у нас есть лобные доли мозга, есть способность думать и анализировать самих себя. К счастью, философия недумания вроде бы отходит в прошлое, мы начинаем понимать, что источники опасности находятся скорее внутри нас, чем во внешнем мире, и что процессы непрерывного самоисследования и созерцания существенно важны для окончательного выживания. И все же я говорю об относительно небольшом количестве людей, которые меняют свою философию. Исследование внешнего мира никогда не бывает так конкретно, персонально болезненным, как исследование мира внутреннего, и, безусловно, именно эта личная боль самоанализа заставляет большинство людей уклоняться от него. Зато если уж человек решился посвятить себя правде, то эта боль оказывается не столь значительной, и чем дальше идет этот человек по пути самоисследования, тем менее значительной и менее мучительной она становится.

Жизнь в полной преданности правде означает также готовность к личному вызову, к испытаниям. Единственный способ убедиться в достоверности нашей карты реальности заключается в том, чтобы представить ее на суд и критику других картографов. В противном случае мы можем очутиться в замкнутой системе — в красивой банке, по аллегории Сильвии Плэт, — где нет свежего воздуха и дышать приходится собственными зловонными испарениями, все больше утрачивая восприятие реальности.

И все же, избегая боли, сопутствующей процессу пересмотра наших карт реальности, мы в большинстве случаев отказываемся от пересмотра вообще, пресекая любые посягательства или сомнения в истинности этих карт. Мы говорим своим детям: «Не пререкайся со мной, я твой отец». Супруга (супругу) мы увещеваем: «Слушай, живи себе и дай жить мне. А начнешь критиковать — станем жить как собака с котом. Пожалеешь». Престарелые люди говорят членам семьи и всему миру: «Я стар и беспомощен. Если вы будете приставать ко мне, я умру, и на вашей совести будет ответственность за то, что вы превратили мои последние дни в мучение». Мы говорим рабочим нашего предприятия: «Если уж вы имеете наглость критиковать меня, то делайте это по меньшей мере осторожно, иначе вам придется искать другую работу».[[5]](#footnote-5)

Стремление избегать критики столь вездесуще, что правильно будет рассматривать его как свойство человеческой природы. Но естественное — это вовсе не обязательно существенное, полезное или неизменное. Столь же естественным было бы справлять нужду в штаны или не чистить зубы. Поэтому мы учимся делать неестественные вещи, пока они не становятся естественными, «второй натурой». И самодисциплина может рассматриваться как приучение себя к неестественному. Это еще одно свойство человеческой природы — быть может, оно-то и отличает нас как людей — способность делать неестественные вещи, выходить за рамки своей природы и тем самым преобразовывать ее.

Нет более неестественного и, вместе с тем, более человеческого акта, чем вхождение в психотерапию. Этим актом мы намеренно открываем себя глубочайшей критике со стороны другого человеческого существа; мы даже платим этому другому за проницательность и пристальность исследования. Человек, лежащий на кушетке в кабинете психоаналитика, — вот символ открытости. Пойти к психотерапевту — это акт величайшего мужества. Не недостаток денег, а недостаток храбрости удерживает людей от психотерапии. Это касается и самих психиатров; каким-то образом они всегда находят себе оправдание в том, что не проходят персональной терапии, хотя понимают, что для них курс самодисциплины еще более необходим, чем для обычных людей. С другой стороны, многие пациенты, кто нашел в себе это мужество, даже на первых этапах психотерапии, вопреки стереотипному представлению о них, оказываются намного сильнее и здоровее, чем обычные, «средние» люди.

Курс психотерапии для нас является неким предельным выражением нашей открытости перед критикой, но подобные возможности постоянно предоставляются нам в наших ежедневных взаимоотношениях — в очереди, на конференции, на тренировке по гольфу, за обеденным столом, в кровати при выключенном свете; с коллегами, начальниками и подчиненными, с приятелями, друзьями, любовниками, с родителями и с детьми.

Женщина с аккуратной прической приходила ко мне уже не раз, но с какого-то времени, поднимаясь после сеанса с кушетки, она стала заново укладывать волосы. Я обратил внимание на этот новый элемент в ее поведении. Она покраснела и рассказала мне, как несколько недель назад, как раз после сеанса, ее муж заметил, что у нее немного примята прическа на затылке. «Я не рассказала ему ничего. Я боюсь, что он будет дразнить меня, если узнает, что я тут лежу на кушетке». Так у нас появилась еще одна тема для работы. Наиболее эффективной психотерапия становится тогда, когда дисциплина, выработанная на «пятидесятиминутках» у врача, начинает распространяться на ежедневные поступки и отношения пациента. Исцеление души не закончено, если открытость для критики не стала образом жизни. Эта женщина не будет чувствовать себя здоровой, пока не станет такой же открытой с мужем, как и со мной.

Очень немногие из тех, кто приходит к психиатру или психотерапевту, сознательно ищут критики или укрепления дисциплины. Большинство просто жаждет «облегчения». Когда они обнаруживают, что их будут критиковать — а также и поддерживать, — то нередко убегают или пытаются убежать. Убедить их в том, что настоящее облегчение придет только через критику и дисциплину, оказывается нелегким, длительным, а во многих случаях и безуспешным делом. Поэтому мы говорим, что пациента нужно «соблазнить» на психотерапию. А о некоторых пациентах, с которыми мы работаем уже год или больше, мы можем сказать: «По-настоящему они еще не включались в терапию».

Открытость в психотерапии особенно поощряется (или достигается — это зависит от вашей точки зрения) с помощью техники «свободных ассоциаций». Пациенту в этом случае предлагают: «Выражайте словами все, что вам приходит в голову, сколь бы незначительным, неудобным, неприятным или бессмысленным это ни казалось. Если в один и тот же момент в голову приходят две мысли, то высказывайте ту, которую вам не хочется высказывать». Сказать это легче, чем сделать. Тем не менее те, кто сознательно осваивает эту технику, делают быстрые успехи. Но некоторые пациенты настолько упорно сопротивляются, что, фактически, лишь изображают свободные ассоциации. Они охотно разговаривают о том, о сем и о чем угодно, но решающие детали опускают.

Женщина может целый час рассказывать о неприятных переживаниях детства, но забудет упомянуть, что утром муж сделал ей выговор за тысячу долларов, снятых со счета без его ведома. Такие пациенты пытаются превратить сеанс психотерапии во что-то вроде пресс-конференции. В лучшем случае они попусту тратят время, пытаясь избежать критики, а обычно спасаются тонкой, едва заметной ложью.

Для того чтобы индивидуум или организация были открыты для критики, необходимо, чтобы их карты реальности на самом деле были открыты для сторонней инспекции. Требуется нечто большее, чем пресс-конференция.

Таким образом, третье значение полной преданности правде — это совершенно честная жизнь. Иными словами, это непрерывный и нескончаемый процесс самонаблюдения, благодаря которому все наши сообщения — не только слова, но и то, как мы их произносим, — неизменно отражают реальность, такую, какой мы ее знаем, и так точно, как только способен отразить человек.

Такая честность не приходит сама собой. Причиной человеческой лжи является стремление избежать неприятной критики и ее последствий. Ложь президента Никсона об Уотергейте не отличалась ни сложностью, ни природой от лжи четырехлетнего преступника, который рассказывает маме, как лампа сама упала со стола и разбилась. Если критика носит законный характер (а обычно так оно и есть), то ложь представляет попытку перехитрить, обойти законное страдание, и поэтому она порождает душевные болезни.

С понятиями «обойти», «схитрить» тесно связана проблема «кратчайшего пути». Каждый раз, пытаясь обойти препятствие, мы одновременно ищем такой путь к цели, который был бы легче, а потому и быстрее: кратчайший путь. Веруя в то, что развитие человеческого духа является конечной целью нашего существования, я особую важность приписываю понятию прогресса. Вполне естественно и правильно, что мы, человеческие существа, заинтересованы в как можно более быстром прогрессе и развитии. Естественно и разумно, в таком случае, использовать всякий законный кратчайший путь для личного развития. Слово «законный», однако, оказывается ключевым. Человеческие существа отличаются почти такой же сильной склонностью игнорировать законные кратчайшие пути, как и выискивать незаконные. Готовясь, например, к дипломным экзаменам, можно «законно» прочитать текст краткого содержания книги вместо самой книги. Если текст составлен хорошо и материал усвоен, то нужное знание получено без лишних затрат сил и времени. Мошенничество на экзамене, однако, не является законным, хотя оно может сэкономить еще больше времени и при удачном исполнении принести мошеннику высокую оценку и желанный диплом. Дело в том, что нужное знание не получено. Значит, и такой диплом является ложью, надувательством. Если диплом играет в жизни основную роль, то жизнь обманщика становится ложью и нередко целиком посвящается охране и защите лжи.

Подлинная психотерапия представляет собой законный кратчайший путь к личному развитию, и этот путь часто игнорируется. Один из самых распространенных способов игнорирования выражается такой сентенцией: «Я боюсь, что психотерапия окажется чем-то вроде костылей. Я не хочу попасть в зависимость от костылей». Но это обычное прикрытие более значительных страхов. Применение психотерапии — это такие же костыли, как применение молотка и гвоздей для постройки дома. Можно построить дом и без молотка и гвоздей, но строительство будет долгим и неприятным. Подобно этому, можно достичь личного развития и без психотерапии, но этот путь часто бывает неоправданно долгим, скучным и трудным. Обычно имеет смысл пользоваться имеющимися инструментами, то есть кратчайшим путем.

С другой стороны, психотерапия может рассматриваться и как незаконный кратчайший путь. Самый типичный случай — когда родители покупают психотерапию для своих детей. Они хотят, чтобы дети как-то изменились: прекратили употреблять наркотики, избавились от вспышек раздражения, перестали получать плохие отметки и т. п. Некоторые родители, исчерпав собственные ресурсы в попытках помочь ребенку, идут к психотерапевту с искренним желанием работать над проблемой. Чаще всего они приходят с прекрасным пониманием причин детских проблем, однако же надеются, что психиатр совершит нечто столь магическое, что изменит их ребенка, не затронув коренной причины его болезни. Например, некоторые родители откровенно говорят: «Мы знаем, что в нашем браке кое-что неладно, и это, видимо, сказалось на ребенке. Но давайте не будем касаться нашего брака, нам самим психотерапия не нужна; а вот поработайте лучше с нашим сыном и, если возможно, помогите ему стать счастливее».

Другие не столь откровенны. Сначала они заявляют о своей готовности сделать все необходимое, но когда им объяснят, что симптомы их ребенка выражают его возмущение всем укладом их жизни, в которой фактически нет места для него, для его роста, — тогда они заявляют: «Знаете, это просто смешно и нелепо, — мы, что же, должны наизнанку выворачиваться ради него?» — и уходят, негодуя, к другому терапевту, который предложит им безболезненный кратчайший путь. Спустя какое-то время они, скорее всего, будут рассказывать друзьям и самим себе: «Мы все сделали, что могли, для нашего мальчика, мы ходили с ним к четырем разным психиатрам, — никто не помог».

Мы лжем, конечно, не только другим, но и себе. Критика нашего курса — наших карт — со стороны нашей собственной совести и наших реалистических восприятий может быть точно такой же законной и такой же болезненной, как и со стороны других людей. Из миллионов видов лжи, адресованных самим себе, две самые типичные, мощные и губительные звучат так: «Мы действительно любим наших детей» и «Наши родители действительно любили нас». Может быть, наши родители и в самом деле любили нас и мы в самом деле любим своих детей; но когда это не так, то на какие только удивительные хитрости не пускаются люди, чтобы избежать осознания правды! Я часто называю психотерапию «игрой в правду» или «игрой в честность», потому что ее задача, среди прочих, заключается в том, чтобы помочь пациенту восстать против лжи. Одним из корней психической болезни всегда и неизменно оказывается взаимопереплетенная система вранья, которого мы наслушались, и вранья, которое мы сами производим. Эти корни могут быть найдены и удалены только в атмосфере предельной честности. Для того чтобы создать такую атмосферу, врачу необходимо предложить полную открытость и правдивость в своих отношениях с пациентами. Как можно ожидать от пациента, что он выдержит боль от столкновения с реальностью, если мы сами не терпим этой боли? Мы можем вести за собой лишь постольку, поскольку сами идем впереди.

### Утаивание правды

Ложь можно разделить на два вида: белая ложь и черная ложь.[[6]](#footnote-6) Черная ложь — это утверждение, которое мы произносим, зная, что оно ложно. Белая ложь — это утверждение, которое само по себе не является ложным, но оставляет вне поля зрения значительную часть правды. Белизна лжи нисколько не уменьшает и не извиняет ее. Белая ложь может быть точно такой же разрушительной, как и черная. Правительство, которое утаивает от своего народа существенную информацию с помощью цензуры, столь же недемократично, как и лживое правительство. Пациентка, которая «забыла» упомянуть о том, как она перебрала деньги с семейного банковского счета, задерживает свое лечение точно так же, как если бы она прямо лгала. И поскольку утаивание существенной информации выглядит менее предосудительным, то оно и получило наибольшее распространение как форма лжи; а так как обнаружить и искоренить его обычно труднее, то оно практически оказывается еще более пагубным, чем черная ложь.

Во многих случаях белую ложь принято считать общественно приемлемой, поскольку «мы не хотим ранить чувства людей». И при этом мы еще горюем, что наши взаимоотношения в обществе столь поверхностны. Пичкать своих детей кашицей из белой лжи любящие родители считают не только приемлемым, но и благотворным. Даже те мужья и жены, у которых нашлось достаточно смелости, чтобы быть открытыми друг с другом, испытывают затруднения, когда откровенная правда нужна их детям. Они не говорят детям, что сами курят марихуану, что накануне ночью дрались, выясняя свои отношения, что терпеть не могут своих родителей за их бесхарактерность, что врач обнаружил у одного из них (или у обоих) психосоматическое расстройство, что они совершают рискованные финансовые операции и какая сумма денег находится на их счетах в банке. Обычно такое утаивание и неоткровенность оправдываются заботой, защитой любимых детей от ненужных травм.

Но чаще всего такая «защита» бесполезна. Дети все равно знают, что папа с мамой покуривают травку, что ночью они дрались, что дедушку и бабушку они не любят, что у мамы нервы и что папа пускает деньги на ветер. В результате получается не защита, а лишение. Дети лишены знаний, которые им следовало бы иметь о деньгах, о болезнях, наркотиках, половой жизни, о браке, о родителях, дедушках и бабушках, и вообще о людях. Они также лишены уверенности, которую могли бы обрести, если бы эти вопросы обсуждались более откровенно. Наконец, они лишены образцов откровенности и честности, а взамен получают образцы частичной откровенности, неполной честности и ограниченной смелости. У некоторых родителей желание «защитить» детей мотивируется настоящей, хотя и неправильно ориентированной любовью. У других, однако, горячее желание уберечь детей служит скорее прикрытием и оправданием желания избежать критики со стороны детей и сохранить свою власть над ними. На самом деле такие родители говорят: «Вот что, дети, занимайтесь своими детскими делами и оставьте взрослые дела нам, родителям. Вы должны видеть в нас сильных и любящих хранителей очага. Такое представление будет благотворно и для вас, и для нас, и не смейте его оспаривать. Тогда мы будем чувствовать себя сильными, а вы себя — защищенными, и для всех нас лучше не влезать в эти проблемы слишком глубоко».

Но в тех случаях, когда стремление к абсолютной честности сталкивается с реальной необходимостью некоторой защиты человека, могут возникать серьезные затруднения. Например, даже крепкая супружеская пара может в какой-то ситуации обсуждать развод как один из возможных вариантов будущего, но сообщать об этом детям в той стадии, когда до этого еще далеко, означало бы взваливать на детские плечи ненужную тяжесть. Мысль о разводе чрезвычайно опасна для чувства безопасности у ребенка; она настолько пугает его, что он неспособен видеть угрозу «издали» даже издали она невыносимо страшна. Если совместная жизнь родителей определенно разваливается, то так или иначе дети оказываются лицом к лицу с угрозой развода, независимо от того, говорят ли с ними об этом родители. Но если брак достаточно крепок, то родители могут сослужить очень дурную службу детям, если скажут им с полной откровенностью: «Мы с папой вчера вечером обсуждали возможность нашего развода; но в настоящее время это пока исключено».

Другой пример подобной ситуации часто возникает, когда психиатр должен скрывать свои мысли, мнения и догадки от пациента на ранней стадии лечения, потому что пациент еще не готов к работе с ними. На первом году моей психиатрической подготовки один из моих пациентов во время четвертого нашего сеанса рассказал мне свой сон, который явно выражал какие-то гомосексуальные склонности. Желая выглядеть блестящим врачом и поскорее добиться успеха, я сказал ему: «Ваш сон означает, что вы беспокоитесь по поводу того, что вы, возможно, гомосексуалист». Он сильно расстроился, а затем пропустил три приема подряд. И лишь благодаря большим усилиям и еще большему везению, мне удалось убедить его возобновить лечение. Мы провели еще двадцать сеансов, а затем он вынужден был переехать в другой город по служебному назначению. Эти сеансы значительно улучшили его состояние, несмотря на то что мы больше ни разу не касались проблемы гомосексуальности. Тот факт, что эта проблема сидела в его подсознании, вовсе не означал, что он готов обсуждать ее на сознательном уровне; поэтому, не скрыв от него моей догадки, я нанес ему сильную травму и едва не потерял его, не только как моего пациента, но и как пациента вообще.

Скрывать свое мнение необходимо также в определенных ситуациях в сферах бизнеса или политики — это открывает двери в коридорах власти. Человек, постоянно высказывающий свое мнение по любому поводу, воспринимается обычным начальством как неуправляемый, как угроза порядку в организации. Он приобретает репутацию человека неудобного; считается, что ему нельзя доверять во всех тех ситуациях, где приходится говорить от имени организации. Невозможно обойти факт: если человек хочет быть полезным для организации, он должен стать ее частичным «олицетворением», быть осторожным и сдержанным в выражении собственного мнения, стереть четкую границу между собой и организацией. С другой стороны, если работник рассматривает собственную эффективность в организации как единственный ориентир для поведения и позволяет себе высказывать только те соображения, которые не вызывают волн, значит, цель для него оправдывает средства, он теряет свою человеческую целостность и определенность, становясь полным олицетворением организации. Тропа, по которой необходимо идти крупному руководителю, балансируя между сохранением и потерей своей целостности, чрезвычайно узка, и лишь очень немногие проходят по ней успешно. Это очень трудное испытание.

Итак, в этих и многих других обстоятельствах дел человеческих необходимо время от времени воздерживаться от выражения своих чувств, мнений, идей и даже знаний.

Каких же тогда правил придерживаться человеку, если он желает хранить верность правде?

Прежде всего, никогда не говорить неправду.

Во-вторых, иметь в виду, что утаивание правды всегда является потенциальной ложью и что каждый раз, когда утаивается правда, необходимо принимать серьезное моральное решение.

В-третьих, решение утаить правду никогда не должно основываться на личных интересах, таких, как жажда власти, желание нравиться или стремление защитить свою карту от критики.

В-четвертых, наоборот, решение утаить правду всегда должно быть основано исключительно на интересах человека или людей, от которых правда утаивается.

В-пятых, определение интересов других людей является задачей настолько ответственной и сложной, что разумное ее решение возможно только при условии истинной любви к этим людям.

В-шестых, первым шагом при определении интересов человека должно быть определение способности этого человека использовать данную правду для своего духовного развития.

И наконец, при определении способности человека использовать правду для своего духовного развития необходимо иметь в виду, что обычно мы эту способность недооцениваем и редко — переоцениваем.

Все это может показаться труднейшей, никогда до конца не решаемой задачей, хронической обузой. И действительно, эта тяжелая ноша самодисциплины никогда не снимается. Потому-то большинство людей и выбирают жизнь с относительной честностью, частичной открытостью и определенной замкнутостью; они оберегают себя и свои карты от мира. Так легче. И все же выигрыш от трудной жизни, посвященной правде и честности, несоизмеримо больше. Сознавая, что их карты все время находятся под критическим прицелом, открытые люди непрерывно развиваются. Благодаря своей открытости они завязывают и поддерживают отношения намного легче и эффективнее, чем люди замкнутые. Поскольку они никогда не говорят неправду, у них спокойно и радостно на душе, они горды тем, что не прибавляют путаницы в мире, а служат источником света, прояснения. В конечном итоге они и есть свободные люди. Они не отягощены ничем таким, что нужно прятать. Им незачем крыться по темным углам. Им незачем выстраивать новую ложь, чтобы прикрыть старую. Они не тратят усилий на заметание следов и сооружение маскировок. Они знают, что на самодисциплину честной жизни требуется гораздо меньше энергии, чем на скрытность. Чем более честен человек, тем легче ему продолжать быть честным; чем больше человек солгал, тем больше лгать придется ему снова и снова. Люди, преданные правде, живут открыто; опыт же открытой жизни делает их свободными от страха.

### Уравновешивание

Надеюсь, читатель уже убедился в том, что поддержание дисциплины — задача не только настоятельная, но и сложная; она требует гибкости и рассудительности. Смелый человек должен постоянно принуждать себя к полной честности, но в то же время обладать способностью утаивать правду, когда это нужно. Чтобы быть свободными людьми, мы должны принимать на себя всю положенную нам ответственность, но уметь отказываться от излишней, в действительности не нашей ответственности. Чтобы жить организованно, продуктивно, мудро, мы должны ежедневно откладывать удовольствие и заглядывать в будущее; но жизнь наша будет радостной только в том случае, если мы способны, ничего не разрушая, жить настоящим и действовать спонтанно. Другими словами, дисциплина сама должна быть дисциплинированной. Тот тип дисциплины, который требуется для дисциплинирования дисциплины, я называю уравновешиванием. Это четвертый и последний инструмент из тех, что я обсуждаю в этой главе.

Уравновешивание — это дисциплина, которая дает нам гибкость. Успешная жизнь и деятельность во всех сферах требует исключительной гибкости. Ограничусь лишь одним примером: что такое гнев и каковы его проявления? Гнев — это эмоция, выработанная у нас (а также и у менее развитых существ) на протяжении миллионов лет эволюции и служащая выживанию. Мы испытываем гнев всякий раз, когда замечаем, как другое существо вторгается на нашу географическую или психологическую территорию или каким-либо иным способом пытается нас притеснять. Гнев побуждает нас сражаться с этим существом. Не будь у нас гнева, мы постоянно отступали бы, пока не потеряли бы все свои ресурсы и не были истреблены. Только при наличии гнева мы можем выжить.

И все же, в большинстве случаев, когда нам кажется, что кто-то пытается посягать на нас, по прошествии некоторого времени и более внимательном изучении инцидента оказывается, что он вовсе не имел такого намерения. Но даже в том случае, когда выясняется, что посягательство имеет место, из тех или иных соображений мы можем прийти к выводу, что не в наших интересах отвечать на него гневом. То есть необходимо, чтобы высшие центры нашего мозга (суждение) были способны управлять низшими (эмоциями). Для того чтобы успешно функционировать в нашем сложном мире, мы должны уметь не только выражать свой гнев, но также и не выражать его. Более того, мы должны уметь выражать его различными способами. Бывают случаи, когда его необходимо выражать только по зрелом размышлении и самооценке. В иных ситуациях более эффективным будет немедленное и спонтанное проявление. Иногда лучше всего выразить его спокойно и холодно, иногда — шумно и страстно. Таким образом, нам необходимо уметь не только управлять своим гневом в различных обстоятельствах, но и выбирать наилучший момент и соответствующий ему стиль для выражения гнева. Для того чтобы управлять гневом умело и адекватно ситуации, требуется сложная и гибкая система реагирования. Неудивительно поэтому, что научиться владеть собой в гневе — очень непростая задача, и мало кто справляется с ней в начале зрелости, и даже в среднем возрасте, а многие — никогда.

В большей или меньшей степени все люди страдают от неадекватности своих систем реагирования. Значительная часть работы психотерапевта заключается в том, чтобы сделать — или помочь сделать — систему реакций пациента более гибкой. Обычно чем сильнее подавлен пациент тревогой, чувством вины или неуверенности, тем тяжелее и бесполезнее эта работа. Например, я работал с энергичной тридцатидвухлетней шизофреничкой, для которой оказалось настоящим открытием, что некоторых мужчин нельзя пускать на порог, других можно пускать в гостиную, но не в спальню, а отдельных можно допускать и в спальню. До этого ее система реагирования работала таким образом, что либо она всех пускала к себе в спальню, либо, когда эту систему «заклинивало», никого не пускала даже во двор. В результате она периодически перескакивала из разрушительного промискуитета в жестокую изоляцию и обратно.

С этой же женщиной нам пришлось провести несколько сеансов по поводу открыток. Она считала себя обязанной отвечать длинными, изысканными, грамматически и стилистически безукоризненными письмами на каждый подарок и каждое приглашение. Конечно, такая ноша была для нее непосильной, а в результате она либо вообще не отвечала, либо отказывалась от всех подряд подарков и приглашений. И опять она была изумлена, когда узнала, что на некоторые подарки и приглашения вообще не нужно отвечать, а в тех случаях, когда это необходимо, чаще всего достаточно послать открытку с несколькими словами благодарности.

Крепкое душевное здоровье требует, таким образом, неисчерпаемой способности все время улавливать и, теряя, тут же улавливать снова тонкое равновесие между нуждами, целями, обязанностями, ответственностями, намерениями и т. п. В основе дисциплины уравновешивания лежит умение отказываться. Я вспоминаю, как впервые получил урок этого умения. Мне шел девятый год, я только что научился ездить на велосипеде и радостно изучал пределы нового счастья. Было летнее утро. В миле от нашего дома дорога круто спускалась вниз и так же круто поворачивала в конце спуска. Стремительное ускорение привело меня в совершенный восторг, нажать на тормоза казалось нелепостью, я решил, что сумею и скорость сохранить, и поворот выполнить. Восторг закончился через несколько секунд, когда я пролетел десяток футов по горизонтали и приземлился за оградой в колючих зарослях. Я был исцарапан, весь в крови, а переднее колесо велосипеда превратилось в лепешку. Я не удержал равновесия.

Уравновешивание — это дисциплина, потому что отказываться от чего-либо бывает неприятно. В данном случае я не хотел неприятности, не хотел отказываться от восторга скорости ради удержания равновесия на повороте. Я узнал, однако, что потеря равновесия в дальнейшем оказывается намного болезненнее, чем отказ от удовольствия ради сохранения равновесия. Потом, на протяжении всей жизни, я неисчислимое количество раз снова и снова вынужден был повторять этот урок. Все мы его повторяем, потому что, пытаясь справиться со всеми поворотами и углами нашей жизни, мы постоянно должны отказываться от каких-то частиц самих себя. Единственная альтернатива этим отказам — не ездить вовсе.

Как ни странно, но большинство людей избирают именно эту альтернативу — не продолжать путешествие своей жизни, остановиться где-нибудь недалеко — только ради того, чтобы не терять самих себя, не испытывать боли отречения. Если вам это не кажется странным, то лишь потому, что вы не понимаете глубины связанной с этим боли. В большинстве случаев отречение — самое болезненное из всех человеческих переживаний. До сих пор я говорил о незначительных отречениях — об отречении от скорости, от удовольствия дать волю гневу, говорил о безопасности сдержанного гнева, об удобстве почтовых открыток с двумя словами благодарности. Но я должен сказать и об отречении от личных особенностей — давно устоявшихся привычек поведения, идеологии, даже от образа жизни в целом. Необходимость таких больших отречений возникает в том случае, если человек отваживается на далекое жизненное путешествие.

Недавно я решил провести немного свободного времени вечером с моей четырнадцатилетней дочерью, полагая, что это укрепит наши отношения, сделает нас счастливее. Уже несколько недель она упрашивала меня сыграть с ней в шахматы, и вот теперь я предложил ей партию. Она охотно согласилась, и мы засели за игру. Сражение шло на равных и отличалось обоюдным упорством. Однако утром ей предстояло идти в школу, и в девятом часу она попросила меня ходить быстрее, потому что ей пора было ложиться спать. Я знал, что ей подниматься в шесть часов утра, знал о ее жесткой дисциплине в отношении распорядка дня, но мне подумалось, что иногда неплохо отступить от жестких привычек. Я сказал ей:

— Послушай, что тебе стоит один раз лечь чуть позже? Стоило ли начинать игру, если не можешь ее закончить? Нам с тобой так хорошо, давай доиграем.

Мы продолжали игру, но ей уже было явно не по себе. Минут через пятнадцать она взмолилась:

— Папа, ну пожалуйста, ходи быстрее!

— Бог мой, да что же это такое, — заворчал я. — Шахматы игра серьезная. Если хочешь хорошо играть, то спешка здесь ни к чему. Если же ты не собираешься играть серьезно, то зачем тогда вообще играть?

Так мы играли еще минут десять, и она чувствовала себя ужасно. Затем внезапно она разрыдалась, вскочила и побежала к себе наверх, крикнув сквозь слезы, что сдает эту дурацкую партию.

Я сразу почувствовал себя девятилетним мальчишкой, лежащим среди колючих зарослей у дороги рядом с искалеченным велосипедом. Было очевидно, что я совершил ошибку. Было очевидно, что я не справился с поворотом. Я начинал вечер с намерением провести с дочерью счастливые часы. Девяносто минут спустя она горько рыдала и была так зла на меня, что не могла даже говорить. Что же случилось? Ответ очевиден. Но я не желал ответа; я мучился еще два часа, осознавая тот факт, что я испортил вечер, позволив своей жажде выигрыша стать более важной, чем хорошие отношения с дочерью. Я был глубоко подавлен. Как же я мог до такой степени потерять равновесие? Очень медленно до меня стало доходить, что мое желание выиграть было чрезмерным; мне нужно было хотя бы частично от этого желания отказаться. Но даже маленькая уступка мне казалась немыслимой. Как! Всю жизнь жажда победы служила мне верой и правдой, я много раз побеждал и выигрывал; и вообще, как это можно играть в шахматы и не желать выигрыша! Никогда я не чувствовал себя хорошо, если делал что-либо без увлечения. Как это можно всерьез играть в шахматы — и без увлечения? И все же мне необходимо было измениться; я понял, что моя увлеченность, бойцовские качества и серьезность составляли некий стереотип поведения, который работал и будет и дальше работать на отчуждение моих детей от меня, и если я не сумею как-то изменить его, то будут и дальше повторяться горькие обиды и слезы, которых могло бы и не быть. Я не видел выхода.

Сегодня моя депрессия уже преодолена. Я отказался от некоторой части своего желания выигрывать в играх. Эта часть меня больше не существует, она умерла. Она должна была умереть. Я убил ее. Я убил ее сильным желанием родительской победы. Когда я был ребенком, мое желание побеждать служило мне безупречно. Когда я стал отцом, то увидел, что оно мне мешает. Значит, ему пришло время исчезнуть. Время изменилось, и если я хочу идти с ним в ногу, то должен суметь отречься от выигрышей. Я думал, что буду сожалеть об этом. Оказалось — не сожалею.

### Благотворность депрессии

Описанные выше случаи — лишь небольшие примеры того, через что проходят, нередко многократно и обстоятельно, люди, решившиеся выдержать курс психотерапии. Период интенсивной психотерапии — это период интенсивного развития, несущего пациенту столько перемен, сколько иные люди не переживают за всю жизнь. Для того чтобы такой скачок в развитии мог осуществиться, необходимо отречься от соответствующей части «прежнего себя». Это неминуемый этап успешной психотерапии. В действительности процесс отречения начинается еще до первого сеанса. Принятие решения об обращении к психиатру обычно само по себе является актом отречения от собственного имиджа «Я-в-норме». Особенно тяжело переживает такое отречение наш брат-мужчина, потому что «Я не в норме, и мне нужна помощь, чтобы понять, почему я не в норме и как мне обрести норму» для него, к сожалению, чаще всего означает «Я слабак, я не мужчина, я неполноценен».

Часто процесс отречения начинается даже раньше, чем пациент приходит к решению обратиться за помощью к психиатру. Я упоминал, что в продолжение всего периода моего отречения от жажды выигрыша я переживал депрессию. Ощущения, связанные с отказом от чего-то любимого или от какой-то привычной части себя, — это и есть депрессия. Поскольку душевно здоровый человек должен развиваться и поскольку потеря или отказ от прежнего себя является неотъемлемой частью душевного и духовного развития, постольку депрессия — нормальное и по существу своему здоровое явление. Ненормальным и нездоровым оно становится лишь в том случае, если что-то мешает процессу отречения, задерживает его, не дает завершиться.[[7]](#footnote-7)

Главной причиной, заставляющей человека подумать о психиатрической помощи, является депрессия. Иначе говоря, процесс отречения — т. е. развития — чаще всего начинается у пациента раньше, чем он подумает о психотерапии, и именно симптомы этого процесса толкают его к кабинету врача. Задача врача, таким образом, состоит в том, чтобы помочь пациенту завершить процесс развития, который уже начался. Это вовсе не значит, что пациенты осознают происходящее. Наоборот, чаще всего они жаждут только облегчения от симптомов депрессии, «чтобы все было как прежде». Они не понимают, что «как прежде» уже невозможно. Но их бессознательное — понимает. Как раз потому, что бессознательное обладает мудростью и уже постигло, что «все как прежде» невозвратимо и бесполезно, процесс развития и отречения начинается на подсознательном уровне и субъективно переживается как депрессия. Скорее всего, пациент говорит, что он понятия не имеет, откуда у него депрессия, или приписывает причину второстепенным факторам. Поскольку у пациентов еще нет сознательной воли и готовности признать, что прежнее Я и «все как прежде» — анахронизмы, то не осознают они и того, что их депрессия — это сигнал о необходимости больших перемен, без которых не будет ни развития, ни успешной адаптации. Тот факт, что бессознательное идет на шаг впереди сознания, может показаться странным для читателей-непрофессионалов. Тем не менее это так, и не только в данном случае; это всеобщий и важнейший принцип работы человеческой психики. В последней главе книги мы рассмотрим этот вопрос более обстоятельно.

Недавно в большой моде было выражение «возрастной кризис». На самом деле существует не один, а много возрастных кризисов, критических этапов развития в жизни человека. Эрик Эриксон показал это тридцать лет назад: он выделил восемь кризисов; возможно, их даже больше. Сущность кризисов переходных, т. е. проблематичных и болезненных периодов жизненного цикла заключается в том, что, успешно преодолевая эти периоды, мы должны отрекаться от привычных понятий и взглядов, от прежних стереотипов поведения. Многие люди либо не хотят, либо не могут терпеть боль отречения от собственных пережитков, которые давно пора забыть. Поэтому они цепляются — иногда до конца жизни — за свои старые взгляды и формы поведения, тем самым лишая себя возможности справляться с любым кризисом, по-настоящему развиваться и испытывать радостное чувство нового рождения, сопутствующее успешному переходу к новому этапу зрелости. Я приведу простой список (по каждому пункту можно было бы написать целую книгу) важнейших условий, желаний и отношений, от которых необходимо своевременно отрекаться для того, чтобы жизнь развивалась успешно:

1. раннее детство, когда ни на какие внешние требования можно не реагировать;

2. фантазии о собственном всемогуществе;

3. желание полного обладания (включая сексуальное) обоими или одним из родителей;

4. детские зависимости;

5. искаженные представления о родителях;

6. всемогущество отроческого периода;

7. «свобода» необязательности;

8. подвижность и ловкость юности;

9. сексуальная привлекательность и/или потенция молодости;

10. фантазии о бессмертии;

11. авторитет и власть над собственными детьми;

12. различные формы временной власти;

13. независимость физического здоровья;

14. и наконец, собственная личность и сама жизнь.

### Отречение и новое рождение

Обращаясь к приведенному выше списку, многие могут заметить, что последнее требование — отречься от себя и от своей жизни — представляется определенной жестокостью со стороны Бога или судьбы и превращает нашу жизнь в дурную шутку, а поэтому никогда не может быть полностью принято. Особенно типично такое понимание для современной западной культуры, в которой Я считается святыней, а смерть — немыслимым кощунством. При всем том, что действительность прямо противоположна. Только в отречении от себя человеческое существо и может обрести самую экстатическую и продолжительную, самую глубокую и надежную радость от жизни. И именно смерть сообщает жизни всю ее значимость. Этот «секрет» составляет суть религиозной мудрости.

Процесс отречения от себя (тесно связанный с феноменом любви, о котором еще будет идти речь в следующей главе этой книги) для многих из нас является постепенным, длительным: мы входим в него неравномерно. Одна из форм временного отречения от себя заслуживает специального упоминания, потому что ее практика абсолютно необходима взрослому человеку для эффективного обучения, а тем самым и для эффективного развития его души. Я имею в виду разновидность дисциплины равновесия, которую я называю «операцией со скобками». В сущности, эта операция представляет собой уравновешивание: с одной стороны, есть потребность в устойчивости и самоутверждении, а с другой стороны — потребность в новом знании и большем понимании. Средством такого уравновешивания является временное отречение от себя: нужно, образно говоря, вынести себя за скобки, отодвинуть себя в сторону, чтобы освободить место для внесения в скобки нового материала. Эту дисциплину хорошо описал теолог Сэм Кин в книге «К танцующему Богу»:[[8]](#footnote-8)

Второй шаг требует, чтобы я прошел через идиосинкратическое и эгоцентрическое восприятие непосредственного опыта. Полноценное осознание возможно только после того, как я подчинил себе и сбалансировал все остаточные пристрастия и предрассудки собственной истории. Осознание того, что предстает передо мною, состоит из двух усилий внимания: (1) заставить замолчать привычное и (2) пригласить войти странное. Каждый раз, когда я приближаюсь к незнакомому объекту, лицу или событию, я подвергаюсь искушению определить его через призму моих сегодняшних нужд, прошлого опыта и ожиданий на будущее. Если мне необходимо адекватно оценить уникальность новой информации, то я должен достаточно ясно осознать свои прежние предвзятые мнения и типичные эмоциональные искажения и на некоторое время вынести их за скобки, чтобы пригласить странность и новизну в мой перцептуальный мир. Эта дисциплина работы со скобками, уравновешивания, установления тишины требует тонкого и глубокого знания своей души, мужества и честности. Ибо без этой дисциплины каждый момент настоящего оказывается всего лишь повторением чего-то уже виденного или пережитого. Для того чтобы во мне возникла подлинная новизна, чтобы уникальное явление вещей, личностей или событий пустило во мне корни, я должен подвергнуть мое эго децентрализации.

Дисциплина вынесения за скобки является самым ярким примером эффективности отречения и дисциплины вообще: отрекаясь, мы выигрываем больше. Самодисциплина — это процесс самообогащения. Боль отречения — это боль смерти, но смерть старого есть рождение нового. Боль смерти — это боль рождения, а боль рождения — это боль смерти. Развить новую и лучшую идею, понимание или теорию для нас означает, что старая идея, понимание или теория должны умереть. В заключительной части поэмы «Путешествие магов» Томас Элиот описывает страдания Трех Мудрецов, отрекающихся от прежнего мировоззрения и принимающих христианство:

Все это было давным-давно, я помню,

И пусть это вновь повторится, но только одно непонятно,

Только одно,

Только вот это: куда нас вела та дорога?

К Рождению? К Смерти?

Конечно, это было Рождение,

Несомненное и очевидное для всех нас.

Мне приходилось видеть рождение и смерть,

Но я подумал, что здесь это что-то другое: это Рождение

Было трудным и мучительным для нас, как Смерть,

Наша смерть.

Мы возвратились к себе, в эти Царства,

Но жить здесь нам невмоготу, в этом старом законе,

Среди чужих нам людей, цепляющихся за своих богов.

И я хотел бы снова умереть.[[9]](#footnote-9)

Поскольку рождение и смерть представляются всего лишь двумя сторонами одной и той же монеты, то вполне разумным было бы уделить идеям о перевоплощении больше внимания, чем принято на Западе. Мы можем серьезно обсуждать или не обсуждать возможность некоего нового рождения, происходящего одновременно с нашей физической смертью, но, независимо от этого, совершенно очевидно, что эта жизнь представляет собой ряд одновременных смертей и рождений. «Всю свою жизнь человек должен учиться жить, — сказал Сенека две тысячи лет назад, — но, что еще более удивительно, всю свою жизнь человек должен учиться умирать».[[10]](#footnote-10) Очевидно также, что чем дальше идет человек по жизненному пути, тем больше рождений он переживает. И тем больше смертей. Больше радости — и больше боли.

Здесь возникает вопрос: возможно ли вообще освободиться от эмоциональных страданий в этой жизни? Или, в более мягкой форме: возможно ли развиться духовно до такого уровня сознания, на котором жизненные страдания хотя бы уменьшаются? На этот вопрос необходимо ответить и да, и нет. Да — потому что если страдание полностью принято, то в некотором смысле оно перестает быть страданием. Да — потому что неустанная практика дисциплины ведет к мастерству и духовно развитая личность является мастером — как взрослый человек по отношению к ребенку. То, что для ребенка составляет большую проблему и причиняет ему большую боль, может быть пустяком для взрослого. И наконец, да — потому что духовно развитая личность является, как мы увидим в следующей главе, необычайно любящим существом, а необычайная любовь приносит с собой необычайную радость.

Ответ, однако, гласит также и нет — потому что в мире существует вакуум компетенции, и этот вакуум должен быть заполнен. В мире, отчаянно вопиющем о компетенции, исключительно компетентная и любящая личность не может утаивать свою компетентность, как не может отказать в пище голодному ребенку. Духовно развитые люди, в силу своей дисциплины, мастерства и любви, являются чрезвычайно компетентными людьми и, как таковые, призваны служить миру. Как существа любящие, они отвечают на этот призыв. Поэтому они неизбежно становятся людьми большой силы, хотя мир обычно воспринимает их как людей обыкновенных, так как они используют свою силу спокойно или даже скрыто. Но как бы то ни было, они ее используют, а это невозможно без больших, часто разрушительных страданий. Ведь использовать силу означает принимать решения, а процесс принятия решений с полным осознанием обычно оказывается бесконечно болезненнее, чем принятие решений с ограниченным или притупленным осознанием (последний способ применяется чаще всего, поэтому такие решения в конечном итоге оказываются неправильными).

Представьте себе двух генералов, каждому из которых предстоит решить, посылать ли в бой десятитысячную армию. Для одного из них армия — просто вещь, единица счета личного состава, стратегическое орудие и ничего больше. Для другого армия означает то же самое, но он вдобавок помнит о каждой из десяти тысяч человеческих жизней и о жизнях десяти тысяч семей. Для кого из них решение окажется более легким? Конечно, для генерала с притупленным осознанием — именно потому, что он не выносит боли более глубокого и полного осознания. Возникает искушение воскликнуть: «Да никогда в жизни духовно развитый человек не станет генералом армии!» Но тогда то же самое можно сказать и о президенте корпорации, о враче, учителе, родителе. Всюду приходится принимать решения, влияющие на жизнь других людей. Лучшие из тех, кто принимает решения, — те, кто готовы больше других страдать из-за своих решений, но все же сохраняют способность принимать новые решения. Одной из мер — и, возможно, самой лучшей — для оценки величия человека является способность страдать. И все же великий означает также и радостный. Да, это парадокс. Буддисты как будто не знают о страданиях Будды; христиане забывают о радости Христа. Будда и Христос не были различными людьми. Муки Христа, идущего на крест, и радость Будды, идущего под дерево бо, суть одно и то же.

Таким образом, если вы поставили себе цель избегать боли и страданий, то я бы не советовал вам искать высших уровней сознания или духовного развития. Во-первых, вы не сможете достичь их без страдания. Во-вторых, если уж вы их достигнете, то будете призваны к служению, которое окажется более мучительным или, по крайней мере, потребует от вас больше, чем вы сейчас можете себе представить. Зачем тогда вообще стремление развиваться, можете спросить вы. Если вы задаете этот вопрос, значит, вы, скорее всего, плохо знаете, что такое радость. Возможно, вы найдете ответ, прочитав книгу до конца, а возможно, и нет.

И последнее, что нужно сказать о дисциплине уравновешивания и о ее сущности — отречении: для того чтобы от чего-то отречься, это что-то должно у вас быть. Нельзя отречься от того, чего вы никогда не имели. Если вы отрекаетесь от стремления к выигрышам, притом, что никогда не выигрывали, то остаетесь тем же, чем и были: аутсайдером. Вы должны выковать из себя личность, прежде чем отрекаться от нее. Вы должны развить свое эго, прежде чем вы его потеряете. Все это может звучать элементарно до банальности, но я считаю, что это нужно повторять, потому что знаю многих людей, у которых достаточно воображения, чтобы представлять себе эволюцию, но не хватает воли, чтобы ее осуществить. Они хотят — и думают, что это возможно, — избежать дисциплины и найти легкий, кратчайший путь к святости. Часто они пытаются достичь ее простой имитацией внешних атрибутов святого — уходят в пустыню или изучают плотничье ремесло. Некоторые даже верят, что посредством такой имитации они уже превратились в святых и пророков, и не способны признать, что они все еще дети и стоят перед досадной необходимостью начать от начала и пройти середину.

Я определил дисциплину как систему техник, ориентированных на преодоление боли при конструктивном решении проблем — вместо ухода от этой боли — таким образом, чтобы все жизненные проблемы стали разрешимыми. Я выделил и подробно описал четыре основные техники: отсрочку удовольствия, принятие ответственности, верность правде, или реальности, и уравновешивание. Дисциплина — это система техник, т. е. эти техники тесно взаимосвязаны. В одном действии или поступке человек может использовать сразу две, три или даже все четыре техники, причем их всегда нетрудно отличить одну от другой. Силу, энергию и волю к применению этих техник дает любовь, о чем мы поговорим подробнее в следующей главе. Я не имел намерения дать исчерпывающий анализ дисциплины, и может случиться, что я упустил еще одну или больше основных техник, — хотя вряд ли. Здесь уместно спросить, не являются ли такие процессы, как биологическая обратная связь, медитация, йога и сама психотерапия, техниками дисциплины; по моему мнению, это скорее технические вспомогательные средства, а не основные техники. И, как таковые, они могут быть весьма полезными — но не определяющими. С другой стороны, описанные здесь основные техники — если их практиковать добросовестно и неустанно — сами по себе достаточны для того, чтобы обеспечить ученику восхождение на более высокие духовные вершины.

## Часть II. Любовь

### Определение любви

Предыдущая глава была посвящена дисциплине — средству духовного развития человека. Теперь мы рассмотрим то, что лежит в основании дисциплины, является ее движущей силой, дает ей энергию. Я считаю, что этой силой является любовь. Я очень хорошо сознаю, что, пытаясь исследовать любовь, мы заигрываем с великой тайной. В полном смысле слова мы собираемся изучать неизучаемое, познавать непостижимое. Любовь слишком огромна и глубока, чтобы ее можно было правильно понять, измерить или установить пределы, пользуясь словами. Я не писал бы этих строк, если бы считал, что попытка не стоит усилий, но в то же время я определенно знаю, что адекватной она не будет.

Одно из свидетельств ее таинственной природы: никто и никогда, насколько мне известно, не мог дать истинно удовлетворительное определение любви. Поэтому, пытаясь хоть как-то объяснить любовь, ее стали делить на категории: эрос, филиа, агапэ; совершенная и несовершенная любовь и т. п. Я все же попробую дать единое определение любви, хотя, опять-таки, сознаю, что в некотором смысле оно будет неадекватным.

Я определяю любовь следующим образом: **это воля к расширению собственного Я с тем, чтобы питать свое — или чье-то — духовное развитие** .

Прежде чем перейти к более полной разработке вопроса, хочу дать краткий комментарий к этому определению. Во-первых, можно заметить, что это объяснение телеологическое: поведение определяется через намерение, или цель, которой оно намерено служить; в данном случае целью является духовное развитие. К телеологическим определениям ученые относятся с подозрением; вероятно, и мое определение любви постигнет эта участь. Но я пришел к нему не путем телеологических размышлений. Я пришел к нему через многочисленные наблюдения (в том числе и самонаблюдения) в своей клинической практике. Определение любви в работе психиатра исключительно важно; дело в том, что пациенты обычно представляют себе природу любви весьма путано.

Например, один робкий молодой человек рассказывает мне: «Моя мать так сильно любила меня, что никогда, до самого выпускного класса, не позволяла мне ездить в школу автобусом. Даже взрослым я должен был просить у нее разрешения выйти из дому. Я думаю, она боялась, что со мной что-нибудь случится, и поэтому ежедневно сама отвозила меня на своей машине, а вечером забирала домой, хотя для нее это было очень непросто. Она действительно любила меня». В процессе лечения болезненной робости этого пациента (как и во многих других подобных случаях) необходимо было разъяснить ему, что поведение его матери могло быть мотивировано какими-то другими причинами, а то, что кажется любовью, часто вовсе ею не является. Из подобного клинического опыта у меня накопилось множество примеров того, что является любовью, а также того, что ею только кажется. Одно из важнейших различий между этими двумя категориями поведения — осознанная или неосознанная цель у любящего (или нелюбящего).

Во-вторых, нетрудно заметить, в самом своем определении любовь оказывается странным замкнутым кругом: процесс расширения себя — это уже эволюционный процесс, развитие. Если человек успешно расширяет свои границы, значит, он растет, развивается в новое состояние бытия. Таким образом, деяние любви есть акт саморазвития даже в том случае, когда его целью является развитие для кого-то другого. То есть, стремясь развивать, мы сами развиваемся.

В-третьих, это общее определение любви включает любовь к себе наряду с любовью к другим. Поскольку я — человеческое существо и вы — человеческое существо, то любовь к людям означает любовь к себе и к вам. Посвятить себя духовному развитию человечества означает быть преданным роду, частью которого мы являемся, т. е. быть преданным и собственному, и «их» развитию в одинаковой мере. Как уже отмечалось, мы не можем любить другого, если не любим себя, точно так же, как не можем научить своих детей самодисциплине, если сами не умеем себя дисциплинировать. Действительно, невозможно пожертвовать собственным духовным развитием ради развития кого-то другого. Мы не можем пренебрегать самодисциплиной и в то же время дисциплинировать свою заботу о других. Мы не можем быть источником силы, если не воспитываем собственную силу. Я надеюсь, что в результате нашего изучения природы любви станет понятно, что любовь к себе и любовь к другим не только идут рука об руку, но в конечном итоге неразделимы и неразличимы.

В-четвертых, акт расширения своих пределов требует усилий. Пределы можно расширить только преодолевая, ломая их, и эта ломка невозможна без усилий. Когда мы любим кого-то, наша любовь становится зримой и реальной только через наше напряжение, когда мы ради этого кого-то совершаем дополнительный шаг или одолеваем лишнюю милю. Любовь не безмятежна; наоборот, она наполнена действием.

Наконец, я не случайно употребил слово «воля» в определении. Этим термином я хочу стереть границу между желанием и действием. Желание не обязательно переходит в действие. Воля — это желание достаточно интенсивное, чтобы перейти в действие. Каждый человек, принадлежащий к нашей культуре, в той или иной степени желает быть любящим, но в реальности у многих это не получается. Я делаю из этого вывод, что желание любить — это еще не сама любовь. Любовь есть, когда она действует. Любовь есть акт воли, то есть совокупность намерения и действия. Воля означает также выбор. Мы не обязаны любить — мы сами выбираем: любить. Не имеет значения, насколько мы уверены, что любим; если в действительности мы не любим, то именно потому, что сами выбрали: не любить. И не любим, несмотря на благие намерения. С другой стороны, если мы действительно отдали себя делу духовного развития, то только потому, что это наш собственный выбор. Мы сделали выбор: любить.

Как я уже сказал, пациенты, идущие к психотерапевту, неизменно обнаруживают более или менее выраженную путаницу в понимании природы любви. Тайна любви только усиливает эту путаницу. Не претендуя на раскрытие тайны любви, я все же надеюсь достаточно прояснить этот вопрос в данной книге, чтобы помочь устранить путаницу и ложные представления, от которых страдают не только пациенты, но и все люди, пытающиеся разобраться в собственном опыте. Мне кажется, что многих страданий можно было бы избежать, научив людей более точно определять любовь: это значительно уменьшило бы массу столь распространенных заблуждений. Поэтому я начинаю исследование природы любви с определения того, что не есть любовь.

### Влюбленность

Среди всех заблуждений относительно любви самым действенным и распространенным оказывается представление, что влюбленность — это тоже любовь или, по меньшей мере, одно из ее проявлений. Действенным это заблуждение является потому, что влюбленность субъективно переживается так же ярко, как и любовь. Когда человек влюблен, его чувство, конечно же, выражается словами «Я ее (его) люблю». Однако сразу же возникают две проблемы.

Во-первых, влюбленность — это специфическое, сексуально ориентированное, эротическое переживание. Мы не влюбляемся в своих детей, хотя можем очень сильно любить их. Мы не влюбляемся в друзей одного с нами пола — если только мы не гомосексуально ориентированы, — хотя можем преданно заботиться о них. Мы влюбляемся только тогда, когда это сексуально мотивировано, — не имеет значения, осознается это или нет.

Во-вторых, переживание влюбленности всегда непродолжительно. В кого бы мы ни влюбились, раньше или позже это состояние проходит, если отношения продолжаются. Я не хочу сказать, что мы неминуемо перестаем любить человека, в которого влюбились. Но экстатичное, бурное чувство, собственно влюбленность, проходит всегда. Медовый месяц всегда быстротечен. Цветы романтики неминуемо увядают.

Для того чтобы понять природу феномена влюбленности и его неизбежного конца, необходимо исследовать природу того, что психиатры называют границами эго. Из косвенных наблюдений можно сделать вывод, что в первые месяцы жизни новорожденный не делает различия между собой и остальным миром. Когда он двигает руками и ногами, то двигается весь мир. Когда он голоден, то и весь мир голоден. Когда он видит, что его мать передвигается, то это то же самое, что и он передвигается. Когда мама поет, дитя не знает, что поет не оно. Оно не отличает себя от кроватки, комнаты, родителей. Одушевленные и неодушевленные предметы — все одно и то же. Нет различия между «я» и «ты». Нет различия между мной и миром. Нет границ, нет перегородок. Нет личности.

Но приходит опыт, и ребенок начинает ощущать себя как некую сущность, отдельную от остального мира. Когда он голоден, мать не всегда появляется, чтобы покормить его. Когда ему хочется поиграть, матери не обязательно хочется того же. У ребенка появляется полученное посредством опыта знание, что его желания не управляют мамой. Он убеждается, что его воля и мамино поведение раздельны. Начинается развитие чувства «себя». Взаимодействие между ребенком и матерью считается той почвой, из которой начинается рост его ощущения себя личностью. Давно замечено, что если взаимоотношения между ребенком и матерью сильно искажены — например, когда нет матери и нет надлежащей ей замены или когда из-за собственной психической болезни она совершенно не заботится и не интересуется им, — то этот ребенок вырастает с глубоко искаженным чувством личности.

Когда ребенок узнает, что его воля — это воля его, а не всей вселенной, он начинает замечать и другие различия между собой и внешним миром. Когда он хочет двигаться, то двигаются его руки, ноги, — но не кроватка, не потолок. И ребенок постигает, что его рука и его воля связаны между собой, и, значит, его рука — это его рука, а не что-то другое или кто-то другой. Именно таким способом в течение первого года жизни мы узнаем самое главное: кто мы есть и кто мы не есть, что мы есть и что мы не есть. И к концу этого первого года мы уже знаем: это моя рука, моя нога, моя голова, мой язык, мои глаза и даже моя точка зрения, мой голос, мои мысли, моя боль в животике и мои чувства. Мы уже знаем свои размеры и физические границы. Эти границы и есть наши пределы; знание их, утвердившееся в нашем рассудке, составляет сущность границ эго.

Развитие границ эго происходит на протяжении всего детства, отрочества и даже в зрелом возрасте, хотя чем позже устанавливаются границы, тем более психический (а не физический) характер они носят. Например, в возрасте от двух до трех лет ребенок обычно выясняет пределы своей власти. Хотя к этому времени он уже усвоил, что его желание не обязательно управляет матерью, он все равно не забывает, что оно может ею управлять, и чувствует, что оно должно ею управлять. Благодаря этой надежде и этому чувству, двухлетний ребенок часто ведет себя как тиран и автократ, пытаясь командовать родителями, братьями и сестрами, домашними животными, словно это челядь в его личных владениях, и разражаясь царским гневом, когда они не повинуются диктату. Об этом возрасте родители говорят: «Этот ужасный третий год…»

К трем годам ребенок обычно добреет, с ним уже легче договориться; это результат восприятия реальности — своей личной относительной немощи. И все же возможность всемогущества остается такой сладостной мечтой, что полностью отречься от нее нет сил даже после нескольких лет болезненного опыта собственного бессилия. И хотя к трем годам дитя уже приняло реальность границ своей власти, оно еще несколько лет будет убегать при случае в мир фантазии, где всемогущество (в особенности, его личное) по-прежнему существует. Это мир суперменов и капитанов Марвелов. Но постепенно даже супергерои уходят в отставку, и к середине отрочества молодой человек знает, что он — индивид, заключенный в границах своей плоти и в пределах своей власти, сравнительно непрочный и бессильный организм, существующий только благодаря кооперации группы подобных организмов — так называемого общества. Внутри этой группы между индивидами нет особых различий, но все же они изолированы друг от друга в силу личных особенностей и границ.

За этими границами одиноко и тоскливо. Некоторые люди — преимущественно те, кого психиатры называют шизоидами, — из-за тяжелых, травматизирующих переживаний детства воспринимают мир вокруг себя как безнадежно опасный, враждебный, обманчивый и неблагоприятный для развития. Такие люди ощущают свои границы как защиту и комфорт; они обретают чувство безопасности в собственном одиночестве. Но большинство из нас воспринимает одиночество болезненно и стремится выйти за стены своей личности, попасть в такие условия, где легче будет объединиться с окружающим миром.

Опыт влюбленности позволяет нам это — временно. Сущность феномена влюбленности заключается в том, что на некотором участке рушатся границы эго и мы можем слить свою личность с личностью другого человека. Внезапное освобождение себя от себя, взрыв, объединение с любящим существом и — вместе с этим коллапсом границ эго — драматическое прекращение одиночества. Все это большинством людей переживается как экстаз. Я и любимый (любимая) — одно! Одиночества больше нет!

В некоторых отношениях (но, безусловно, не во всех) влюбиться — это шаг назад, регрессия. Переживание единства с любимым человеком является отголоском того времени, когда, еще младенцем, мы были едины с матерью. В процессе слияния мы вновь переживаем чувство всемогущества, от которого нам пришлось отречься в период расставания с детством. Все кажется возможным! Объединяясь с возлюбленным (возлюбленной), мы чувствуем себя способными преодолеть любые препятствия. Мы верим, что могущество нашей любви заставит враждебные силы склониться, уступить, исчезнуть во мраке. Все проблемы будут решены. Будущее представляется исключительно светлым. Нереальность этих чувств — когда мы влюблены — точно той же природы, что и нереальность чувств двухлетнего монарха с неограниченной властью над семьей и всем миром.

И как реальность вторгается в царственные фантазии двухлетнего владыки, точно так же вторгается она и в призрачное единство влюбленной пары. Раньше или позже под натиском ежедневных проблем личность заявит о себе. Он желает секса, она — нет. Она хочет в кино, он его не любит. Он хочет положить деньги в банк, она предпочитает машину для мойки посуды. Она поговорила бы о своей работе, он — о своей. Ей не по душе его друзья, он не терпит ее знакомых. И каждый из них в глубине души начинает с болью постигать, что не он один принадлежит своему возлюбленному существу, что у этого существа есть и впредь будут свои желания, вкусы, предрассудки и привычки, отличные от его собственных. Одна за другой, постепенно или быстро, восстанавливаются границы эго; постепенно или быстро эти двое понимают, что разлюбили друг друга. И снова оказываются двумя отдельными индивидами. И тогда начинается либо уничтожение всех связующих нитей, либо длительный труд настоящей любви.

Употребляя слова «настоящая любовь», я подчеркиваю, что наше чувство любви, когда мы влюблены, является ошибочным, что субъективное ощущение любовного переживания — иллюзорно. Настоящую любовь мы обсудим глубоко и всесторонне несколько позже в этой же главе. Но когда я говорю, что после краха влюбленности может начаться настоящая любовь, я тем самым подчеркиваю также, что корни настоящей любви — не в состоянии влюбленности. Наоборот, настоящая любовь часто возникает как раз при таких обстоятельствах, когда влюбленности нет, когда мы действуем как любящее существо при всем том, что чувства любви не испытываем. Если принять как истинное то определение любви, с которого мы начали, то переживание влюбленности не может считаться настоящей любовью, и это можно подтвердить следующими рассуждениями.

Влюбленность не является результатом волевого акта, сознательного выбора. Независимо от того, насколько мы открыты этому переживанию и насколько жаждем его, оно вполне может миновать нас. И наоборот, мы можем оказаться в этом состоянии как раз в такой момент, когда вовсе не искали его, когда оно нежелательно и некстати. Влюбиться в человека, с которым у нас явно мало общего, столь же вероятно, как и в человека более близкого и соответствующего нашему характеру. Мы можем быть отнюдь не высокого мнения об объекте нашей страсти, а вместе с тем бывает, что не можем влюбиться в человека, которого глубоко уважаем и с которым близкие отношения были бы во всех смыслах предпочтительны. Это не означает, что состояние влюбленности не подвластно дисциплине. Психиатры, например, часто влюбляются в своих пациентов (как и те — в психиатров), но, сознавая свою роль и свой долг перед пациентом, они обычно не допускают разрушения границ и находят в себе силы отречься от пациента как романтического объекта. При этом боль и страдания, обусловленные дисциплиной, бывают страшными. Но дисциплина и воля могут только контролировать ситуацию; они не могут создать ее. Мы можем выбирать, как реагировать на состояние влюбленности, но выбирать само это состояние нам не дано.

Влюбленность — это не расширение наших границ и пределов; это лишь частичное и временное разрушение их. Расширение пределов личности невозможно без усилий — влюбленность усилий не требует. Ленивые и недисциплинированные влюбляются столь же часто, как и энергичные и целеустремленные. После того как минует бесценный миг влюбленности и границы личности восстановятся, эта личность, возможно, избавится от иллюзий, но никакого расширения границ не произойдет. Если же границы расширяются, то, как правило, навсегда. Настоящая любовь — это опыт непрестанного саморасширения. Влюбленность этим свойством не обладает.

У влюбленности мало общего с сознательным, целенаправленным духовным развитием. Если мы и осознаем какую-либо цель, когда влюбляемся, то это разве что стремление покончить со своим одиночеством и, возможно, надежда закрепить эту победу бракосочетанием. Конечно же, у нас и в мыслях нет никакого духовного развития. И в самом деле, после того как мы влюбились — и пока еще не разлюбили, — мы чувствуем, что достигли вершины и нет ни возможности, ни потребности двигаться выше. Мы не ощущаем никакой нужды в развитии, нас вполне устраивает то, что есть. Наш дух почиет в мире. Не видим мы какого-либо стремления к духовному развитию и со стороны нашего возлюбленного (возлюбленной). Наоборот, мы воспринимаем его (ее) как существо совершенное, и если и замечаем отдельные недостатки, то расцениваем их как маленькие причуды и милые эксцентричности, как некий дополнительный шарм, приправу к отношениям.

Если влюбленность — не любовь, то что же она тогда представляет собой, кроме временного частичного разрушения границ эго? Я не знаю. Однако сексуальная специфика явления заставляет предположить, что это генетически определенный инстинктивный компонент брачного поведения. Другими словами, временное падение границ эго, представляющее собой влюбленность, — это стереотипная реакция человеческого существа на некую совокупность внутренних сексуальных побуждений и внешних сексуальных стимулов; эта реакция повышает вероятность сексуального сближения и совокупления, то есть служит выживанию человеческого рода. Или, выражаясь еще прямее, влюбленность — это обман, трюк, который гены проделывают над нашим рассудком (в других случаях более сообразительным), чтобы одурачить нас и заманить в ловушку бракосочетания. Довольно часто трюк не срабатывает — когда сексуальные побуждения и стимулы гомосексуальны или когда внешние факторы, такие, как родительский контроль, душевная болезнь, конфликтующие обязанности или зрелая самодисциплина, вмешиваются и предотвращают связь. Но, с другой стороны, без этого обмана, без этой иллюзорной и неизбежно временной (не будь временной, она потеряла бы свой смысл) регрессии к инфантильному всемогуществу и слиянию с любимым существом, многие из нас, пребывающие сегодня в законном — счастливом или несчастливом — браке, отступили бы в чистосердечном ужасе перед реальностью супружеского обета.

### Миф о романтической любви

Для того чтобы столь эффективно заманить нас к брачному союзу, состояние влюбленности должно включать в себя как характерную черту иллюзию того, что оно будет длиться вечно. В нашей культуре эту иллюзию поддерживает общепринятый миф о романтической любви, ведущий свое происхождение от любимых сказок детства, в которых принц и принцесса соединяют руки и сердца и живут счастливо всю оставшуюся жизнь. В сущности, миф о романтической любви убеждает нас в том, что для каждого молодого человека в мире существует где-то молодая женщина, «предназначенная ему», и наоборот. Более того, миф утверждает, что существует только один мужчина, предназначенный каждой отдельной женщине, как и каждому мужчине соответствует его единственная женщина, и все это предопределено «свыше». Если встречаются двое предназначенных друг другу, то это видно сразу: они влюбляются друг в друга. И вот мы встречаем того, кто уготован нам небом, и, поскольку наш союз совершенен, удовлетворяем все взаимные потребности постоянно и до конца дней, а поэтому живем счастливо, в полном согласии и гармонии. Если же случится так, что мы друг друга перестанем удовлетворять, возникнут трения и мы разлюбим друг друга, — что ж, произошла, очевидно, ужасная ошибка, мы неправильно прочитали указания небес, мы не являемся совершенной парой, а то, что мы приняли за любовь, не было настоящей любовью, и ничего тут не поделаешь, остается влачить несчастливую жизнь до конца. Или развестись.

Если обычно я признаю, что великие мифы велики именно потому, что представляют и олицетворяют собой великие универсальные истины (несколько таких мифов я рассмотрю в этой книге), то миф о романтической любви я считаю чудовищной ложью. Может быть, эта ложь и необходима, поскольку обеспечивает выживание человеческого рода, поощряя и одобряя состояние влюбленности, которое заманивает нас к браку. Но сердце психиатра едва ли не ежедневно сжимается от боли при виде мучительных заблуждений и страданий, порождаемых этим мифом. Миллионы людей тратят массу энергии, отчаянно и безнадежно пытаясь согласовать реальность своей жизни с нереальностью мифа.

Замужняя женщина А. нелепо обвиняет себя в том, что ее муж ни в чем не виноват: «Когда мы поженились, я на самом деле не любила его. Я только делала вид. Получается, что я его обманула, и теперь мне нельзя жаловаться, я должна позволять ему все, что он пожелает».

Господин Б. жалуется: «Я сожалею, что не женился на мисс В., мы были бы хорошей парой. Но я тогда не был безумно влюблен в нее и поэтому решил, что она мне не подходит».

Госпожа Г. уже два года замужем и вдруг впадает в сильнейшую депрессию без видимой причины. Приступая к психиатрическому лечению, она заявляет: «Я не понимаю, в чем дело. У меня есть все, что мне нужно, в том числе идеальное замужество». И лишь несколько месяцев спустя она признает тот факт, что разлюбила мужа; но ведь для нее это не означает, что она совершила страшную ошибку.

Господин Д., также два года женатый, начал страдать по вечерам сильными головными болями, но не считает их психосоматическими: «У меня дома все в порядке. Я так же крепко люблю жену, как и в день свадьбы; она именно то, о чем я всегда мечтал». Но головные боли не оставляют его, и только через год он признает: «Она меня с ума сводит своими покупками. Ей постоянно что-то хочется купить; ей дела нет до того, как мне эти деньги достаются». И только после этого он сумел ограничить ее царские замашки.

Супруги Е. взаимно признаются, что разлюбили друг друга. А после этого начинают унижать и изводить друг друга открытой неверностью — якобы в поисках единственной, истинной любви, не понимая, что само их признание могло бы стать не концом, а началом работы по созданию настоящего союза. Но даже в тех случаях, когда супруги сознают и признают, что медовый месяц миновал и что они уже не влюблены так романтически, но еще способны пожертвовать собой и хранить взаимную верность, — даже тогда они цепляются за миф и стараются согласовать с ним свою жизнь. Они рассуждают так: «Даже если мы и разлюбили друг друга, но будем чисто сознательно действовать так, будто все еще влюблены, то, быть может, к нам снова вернется прежняя любовь». Такие пары очень дорожат своим согласием. Когда они участвуют в сеансах групповой терапии для супружеских пар (в этой форме моя жена и я, а также близкие нам коллеги оказываем самую серьезную консультативную помощь супружеским парам), то сидят вместе, отвечают друг за друга, выгораживают друг друга и по отношению к группе держат единый фронт, полагая, что такое единство является признаком относительного здоровья их семьи и предпосылкой дальнейшего улучшения отношений.

Рано или поздно (обычно рано) нам приходится говорить большинству пар, что они «слишком сильно женаты», слишком тесно объединены, что они должны установить некое психологическое расстояние между собой, прежде чем смогут начать эффективную работу над своими проблемами. Иногда бывает просто необходимо механически разделять их, заставляя садиться подальше друг от друга в групповом круге. Их всегда приходится просить воздержаться от выступлений вместо или в защиту друг друга. Снова и снова мы напоминаем им: «Пусть Мери сама скажет, Джон» или «Мери, Джон сам себя может защитить, он достаточно силен». В конце концов все пары, если они не отказываются от психотерапии, усваивают, что искреннее приятие индивидуальности и отдельности — как супруга, так и собственной — является единственным основанием, на котором можно строить зрелый брак и развивать реальную любовь.[[11]](#footnote-11)

### Еще о границах эго

Высказывая утверждение, что влюбленность — это некая иллюзия и никоим образом не истинная любовь, я оставляю за собой право посмотреть на предмет с противоположной точки зрения и заметить, что на самом деле влюбленность очень близка к истинной любви. Действительно, влюбленность так часто и серьезно принимают за любовь именно потому, что в этом есть доля правды.

Переживание истинной любви связано с границами эго, поскольку предполагает расширение пределов любящего существа, то есть границ его эго. Когда мы расширяем наши границы через любовь, мы, образно говоря, тянемся к любимому, желая помочь его росту. Осуществить это желание мы можем лишь после того, как любимый предмет станет любимым; другими словами, мы должны быть привлечены внешним по отношению к нам объектом, должны посвятить ему себя, вложить в него свои усилия — выйти за пределы собственного Я. Этот процесс привлечения, посвящения и вложения сил психиатры называют «катексисом», или концентрацией на объекте. Но когда мы концентрируемся на объекте, находящемся вне нас, то одновременно мы психологически внедряем в себя соответствующее «представительство» этого объекта.

Рассмотрим, например, человека, который занимается садоводством как хобби. Это хобби удовлетворяет и поглощает его. Он любит сад. Сад для него означает очень много. Этот человек находится в состоянии катексиса, он сконцентрирован на своем саде. Он находит его привлекательным, вкладывает в него самого себя, он предан саду настолько, что вскакивает с постели на рассвете даже в воскресенье и бежит туда; он отказывается от путешествия, не в силах расстаться с садом; ради сада он может даже пренебрегать женой. Охваченный катексисом, стремясь создать самые лучшие условия жизни для своих цветов и кустов, он изучает массу различных вещей. Ему необходимо знать как можно больше о садоводстве — о грунтах, удобрениях, об укоренении и обрезке деревьев. И он знает свой сад — его историю, виды цветов и деревьев, произрастающих в нем, его планировку, его проблемы и даже его будущее. Несмотря на то что сад существует вне своего хозяина, благодаря катексису он существует также и внутри него. Знание сада и его значимость составили часть этого человека, часть его личности, биографии, разума. Любовь к саду и концентрация на нем приводят к тому, что сад самым настоящим образом внедряется в человека, расширяя его личность, расширяя границы его эго.

Идут годы, наполненные любовью, мы расширяем свои пределы, стремясь охватить объект нашей концентрации. Что же происходит в результате? Происходит то, что постепенно, но неуклонно мы обогащаем, расширяем себя, внедряем в себя внешний мир, границы нашего эго становятся все шире, они растягиваются — и утоньшаются. Чем дольше и дальше мы расширяем себя, чем больше мы любим, тем слабее становится различие между Я и миром. Мы отождествляемся с миром. И, по мере того как границы нашего эго становятся тоньше и расплывчатее, мы все больше испытываем то самое чувство восторга, которое открылось нам в состоянии влюбленности, когда эти границы частично разрушились. Только вместо временного и нереального слияния с единственным любимым объектом мы сливаемся реально и устойчиво с огромной частью мира. Так может установиться мистический союз со всем миром. Чувство восторга и благодати, связанное с этим союзом, может быть более мягким и не столь драматическим, как в период влюбленности; зато оно несравненно более устойчиво и длительно, а в конечном итоге приносит более глубокое удовлетворение. Между этими переживаниями такая же разница, как между горной вершиной и «высокогорным плато», о чем писал Абрахам Маслоу.[[12]](#footnote-12)

Очевидно — и обычно бесспорно, — что сексуальная активность и любовь, хотя и встречаются одновременно, чаще всего никак не связаны между собой; в сущности, эти явления совершенно различны. Сам по себе половой акт не является актом любви. Тем не менее переживание сексуальных сношений и, в частности, оргазма (даже при мастурбации) также связано с большим или меньшим разрушением границ эго и сопутствующим этому восторгом. Благодаря этому расширению границ, мы можем, обращаясь к проститутке в момент наслаждения, воскликнуть «Я люблю тебя!» или «Боже мой!», но несколько секунд спустя, когда границы встанут на место и двери нашего Я захлопнутся, у нас не останется к ней ни страсти, ни интереса. Это не означает, что экстаз оргастического переживания не может быть возвышен, разделен с любимым человеком. Но даже без партнера — возлюбленного или иного — границы эго во время оргазма могут полностью разрушиться, и тогда на секунду мы совершенно забываем о себе, теряем ощущение себя, теряемся в пространстве и времени; мы вне себя, нас куда-то уносит неведомая сила. Но только на секунду. Описывая длительное «единство со Вселенной», характерное для настоящей любви и отличное от мимолетного единства при оргазме, я употребил выражение «мистический союз». Мистицизм по сути своей есть вера в то, что реальность — единство. Наиболее последовательные мистики считают, что наше обычное восприятие Вселенной как вместилища многих отдельных объектов — звезд, планет, деревьев, птиц, домов и нас самих, разделенных между собой границами, — это ложное восприятие, иллюзия. Этот иллюзорный мир, ошибочно принимаемый многими из нас за реальный, индуисты и буддисты называют словом «майя». Подобно многим другим мистикам, они твердо убеждены, что истинная реальность может быть познана только через опыт единства, когда отбрасываются границы эго. Невозможно по-настоящему увидеть единство Вселенной, если вы все еще воспринимаете себя как самостоятельный объект, отдельный и отличимый от остальной части Вселенной благодаря размерам, форме или любым иным особенностям. Поэтому индуисты и буддисты часто утверждают, что до тех пор, пока не определятся границы эго, ребенок действительно обладает знанием, а взрослые им не обладают. Существует даже учение, что Путь к просветлению, или знанию единства реальности, требует от нас регресса, возвращения в состояние ребенка. Для некоторых молодых людей и подростков эта соблазнительная доктрина представляет настоящую опасность; не будучи готовыми принять на себя обязанности взрослых людей, пугаясь непосильной ответственности, эти юноши говорят себе: «Я не обязан выдерживать все это. Не буду я стараться стать взрослым, а от всех их взрослых требований уйду в святость». Однако этот путь ведет не в святость, а в шизофрению.

Большинство мистиков понимают ту истину, к которой мы пришли в результате обсуждения дисциплины: мы должны обладать чем-то или достичь чего-то, прежде чем отречься от этого, не потеряв своей самостоятельности и жизненности. Ребенок, не скованный границами эго, может соприкасаться с реальностью более тесно, чем его родители, но он не способен выжить без родительского ухода, как не способен и передать свою мудрость. Путь к святости лежит через взрослость. Не существует быстрых и легких дорог напрямик. Границы эго должны быть укреплены, прежде чем можно будет говорить об их ослаблении. Личность должна определиться, прежде чем можно будет выйти за ее пределы. Необходимо найти свое Я, чтобы иметь возможность потерять его. Временное освобождение от границ эго, связанное с влюбленностью, сексуальным наслаждением или употреблением некоторых психоактивных веществ, может дать нам мимолетное представление о нирване, но не саму нирвану. В этом и заключается одно из главных положений этой книги: нирвана, или длительное просветление, и подлинное духовное развитие могут быть достигнуты только через постоянную практику реальной любви.

Таким образом, временная потеря границ эго в состоянии влюбленности или при половом акте не только ведет нас к принятию на себя обязательств по отношению к другому человеку (с чего может начаться и истинная любовь), но также дает нам предвкушение, а следовательно, и стремление к более длительному мистическому экстазу, который мы можем обрести, прожив жизнь в любви. Поэтому, хотя влюбленность как таковая и не является самой любовью, она составляет некую часть великой и таинственной системы любви.

### Зависимость

Второе широко распространенное заблуждение относительно любви состоит в том, что любовь — это зависимость. С этим заблуждением психотерапевтам приходится иметь дело ежедневно. Его драматические проявления особенно часто наблюдаются у лиц, склонных к угрозам и попыткам самоубийства или испытывающих глубокую депрессию вследствие разлуки либо размолвки с возлюбленным или супругом. Такие лица обычно говорят: «Я не хочу жить. Я не могу жить без моего мужа (жены, возлюбленного, возлюбленной), ведь я так люблю его (ее)». Нередко я отвечаю: «Вы ошибаетесь; вы не любите вашего мужа (жену, возлюбленного, возлюбленную)», — и слышу сердитый вопрос: «Что вы такое говорите? Я же только что сказала (сказал) вам, что не могу жить без него (нее)». Тогда я стараюсь объяснить: «То, что вы мне описали, — не любовь, а паразитизм. Если для вашего выживания необходим другой человек, значит, вы паразитируете на этом человеке. В ваших отношениях нет выбора, нет свободы. Это не любовь, а необходимость. Любовь означает возможность свободного выбора. Двое любят друг друга, если они вполне способны обойтись друг без друга, но выбрали совместную жизнь».

Я определяю зависимость как неспособность испытывать полноту жизни и правильно действовать без опеки и заботы со стороны партнера. Зависимость у физически здоровых людей — патология; она всегда указывает на какой-то умственный дефект, болезнь. Но ее необходимо отличать от потребности и чувства зависимости. У всех нас есть потребность зависимости и чувство зависимости — даже когда мы стараемся их не показывать. Каждому хочется, чтобы с ним нянчились, чтобы его пичкали, чтобы о нем заботился кто-то более сильный да еще и по-настоящему благожелательный. Как бы ни были сами вы сильны, заботливы и ответственны, — загляните в себя спокойно и внимательно: вы обнаружите, что и вам хочется хотя бы изредка быть объектом чьих-то забот. Каждый человек, каким бы взрослым и зрелым он ни был, всегда ищет и желал бы иметь в своей жизни некую образцовую личность с материнскими и/или отцовскими функциями. Но эти желания и чувства у большинства людей не являются доминирующими и не определяют развитие их индивидуальной жизни. Если же они управляют вашей жизнью и диктуют само качество вашего существования, то, значит, у вас — не просто чувство зависимости или потребность зависимости; у вас — зависимость. Выражаясь строго, человек, чья потребность зависимости настолько сильна, что фактически управляет его жизнью, психически нездоров, и мы в таких случаях ставим диагноз «пассивная зависимость личности». Вероятно, это самое распространенное психическое нарушение.

Люди, страдающие такими нарушениями, т. е. пассивно зависимые люди, столь интенсивно стараются быть любимыми, что у них не остается сил, чтобы любить. Они подобны голодающим, которые постоянно и всюду клянчат еду и никогда не имеют ее вдосталь, чтобы поделиться с другими. Словно таится в них некая пустота, бездонная яма, которую невозможно наполнить. У них никогда не бывает ощущения завершенности, наполненности; наоборот, постоянно бьется мысль: «Какой-то части меня мне не хватает». Они плохо переносят одиночество. Из-за такой неполноты они по-настоящему не ощущают себя как личность; фактически, они определяют, идентифицируют себя только через отношения с другими людьми.

Тридцатилетний штамповальщик пришел ко мне в крайне подавленном состоянии через три дня после того, как от него ушла жена, забрав с собой обоих детей. До этого она уже трижды собиралась оставить его ввиду полного отсутствия с его стороны какого бы то ни было внимания к ней и к детям. Каждый раз он умолял ее остаться, обещая перемениться, но перемена каждый раз длилась не больше одного дня; на этот раз жена привела угрозу в исполнение. Он не спал две ночи, дрожал от тревоги, слезы струились по его лицу, и он серьезно думал о самоубийстве.

— Я не могу жить без своей семьи, — говорил он, рыдая. — Я так люблю их всех.

— Странно, — сказал я ему. — Вы подтвердили, что жалобы вашей жены справедливы, что вы никогда ничего для нее не делаете, что приходите домой, когда вам захочется, что ни сексуально, ни эмоционально женой не интересуетесь, что с детьми целыми месяцами даже не разговариваете, не говоря уже о совместных вылазках или играх. У вас нет никаких отношений ни с кем из вашей семьи — почему же вы так подавлены потерей того, чего никогда не существовало?

— Неужели вы не понимаете? — отвечал он. — Я теперь ничто. Ничто. У меня нет жены. У меня нет детей. Я не знаю, кто я такой. Я мог не заботиться о них, но я должен любить их. Без них я ничто.

Учитывая его подавленное состояние — он потерял чувство собственной личности, которое ему давала семья, — я назначил ему следующий прием через два дня. Я не ожидал особого улучшения. Но он влетел в кабинет, широко улыбаясь, и радостно объявил:

— У меня полный порядок!

— Вы снова вместе с семьей? — спросил я.

— О, нет, — отвечал счастливец, — я о них даже не слышал с тех пор, как побывал у вас. Дело в том, что вчера вечером я познакомился в баре с девушкой, и она сказала, что я ей очень нравлюсь. Она тоже разошлась с мужем. Сегодня у нас с ней свидание. Я теперь снова чувствую себя человеком. И, видимо, мне больше нет нужды ходить к вам.

Такая способность к быстрой перемене состояния характерна для пассивно зависимых личностей. Для них не имеет значения, от кого зависеть, — лишь бы зависеть. Соответственно, и их отношения, при всей драматической видимости, отличаются удивительной пустотой. Сильное чувство внутренней пустоты и потребность ее заполнить приводят к тому, что такие люди не способны выдерживать паузу.

Красивая, шикарная и, в определенном смысле, очень здоровая молодая женщина за период от семнадцати до двадцати одного года сменила почти неисчислимое количество сексуальных партнеров. Один неудачник следовал за другим, и неизменно эти мужчины уступали ей и по интеллекту, и по другим способностям. Вся беда состояла в том, что ей не хватало терпения подыскать себе подходящего человека или хотя бы выбрать лучшего из осаждавших ее претендентов. Не проходило и двадцати четырех часов после очередной размолвки, как она подбирала где-нибудь в баре первого встречного, а на следующий сеанс психотерапии приходила с обычной своей хвалебной песенкой:

— Я знаю, что он безработный и слишком много пьет, но главное не это, а то, что он очень талантлив, а еще — он так внимателен ко мне… Я уверена, что эта связь будет прочной.

Но связь ни разу не была и не могла быть прочной, и не только потому, что выбор был неудачным, но и потому, что вскоре она начинала, как обычно, «виснуть» на партнере, требуя все новых и новых доказательств его страсти, не отходя от него ни на шаг, отказываясь оставаться в одиночестве. «Это потому, что я люблю тебя так сильно, что не выношу разлуки с тобой», — говорила она ему; но рано или поздно он чувствовал западню и удушье, ему некуда было спрятаться от ее «любви». И тогда происходил взрыв, их связь заканчивалась, а на следующий день начинался новый цикл.

Прервать эту цикличность женщина смогла только после трехлетней психотерапии; за это время она оценила собственный интеллект и другие положительные качества, осознала свою пустоту и голод и научилась отличать их от настоящей любви, поняла, каким образом этот голод толкал ее к поиску и поддержанию связей, для нее же разрушительных; она смирилась с необходимостью строжайшей дисциплины в отношении своего голода, если она хочет реализовать собственные возможности.

В формулировке диагноза слово «пассивный» употребляется в сочетании со словом «зависимый», поскольку эти пациенты воспринимают и мыслят себя исключительно в контексте того, что для них делают другие, при этом совершенно забывая, что же делают они сами. Однажды, работая с группой из пяти одиноких пассивно зависимых пациентов, я попросил их рассказать, какими они хотели бы видеть себя через пять лет. Каждый по-своему, они выразили одну и ту же мечту: «Мне хочется быть в браке с кем-нибудь, кто действительно заботился бы обо мне». Никто из них и словом не обмолвился о перспективной работе, о создании произведения искусства, об общественной деятельности, о положении, которое позволило бы любить или хотя бы родить детей. Понятие труда, усилия не входило в сферу их ежедневных мечтаний — им представлялось исключительно пассивное, ничем не обремененное состояние, когда о них заботятся.

Я говорил им то же самое, что говорил многим другим: «Если ваша цель — быть любимыми, то вам не удастся достичь ее. Единственная возможность быть действительно любимым состоит в том, чтоб стать действительно достойным любви; невозможно стать достойным любви, если цель вашей жизни — просто пассивно быть любимым». Это не означает, что пассивно зависимые люди никогда ничего не делают для других; они делают, но их мотивом является укрепление уз, которые обеспечивают им заботу со стороны других. И если возможность заботы со стороны этих других не просматривается, то «делать что-то» для них становится непосильной ношей. Все члены группы считали невыносимо трудной задачей купить дом, отделиться от родителей, начать чем-то заниматься, бросить явно неприемлемую старую работу или даже найти себе новое развлечение.

Обычно между супругами происходит дифференциация ролей, нормальное эффективное разделение труда. Женщина, как правило, берет на себя кухню, уборку дома, покупки, уход за детьми. Мужчине больше пристало ходить на службу, распоряжаться деньгами, стричь газоны, производить ремонт. Здоровая пара инстинктивно время от времени меняется ролями: мужчина может иногда приготовить пищу, провести один день в неделю с детьми, на удивление жене убрать дом. Жена может взять временную работу, подстричь газоны в день рождения мужа или проверить счета и расходы за год. Такие «переключения» можно рассматривать как игру, которая вносит разнообразие и пикантность в семейную жизнь, заметно снижает степень взаимной зависимости — даже когда эта игра неосознанна. В некотором смысле, каждый из супругов как бы тренируется, готовит себя к возможной потере другого.

Но для пассивно зависимого человека самая мысль о потере другого столь страшна, что он не может приготовиться к ней, он не переносит действий, которые уменьшают зависимость и увеличивают свободу этого другого. Это оказывается и одним из самых ярких признаков пассивно зависимых людей, состоящих в браке: разделение ролей у них жестко закреплено, и взаимную зависимость они стараются укрепить, а не ослабить, превращая таким образом семейную жизнь в явно выраженную западню. Во имя того, что они называют любовью, но что на самом деле является зависимостью, они уменьшают собственную свободу и собственное достоинство.

Нередко эта черта пассивно зависимых людей проявляется в том, что, вступив в брак, они забывают или забрасывают то, чему научились и что практиковали до брака. Типичным в этом отношении является синдром жены, которая «не может» водить автомобиль. В половине случаев она, возможно, и раньше никогда не водила; но другую половину составляют женщины, у которых в результате какого-нибудь незначительного дорожного приключения развилась «фобия», после чего они перестали садиться за руль. Последствия этой «фобии», особенно в сельской местности и в пригородах (т. е. там, где живет большинство населения), сводятся к тому, что жена становится целиком зависимой от мужа и приковывает его к себе собственной беспомощностью. Теперь все закупки для семьи он должен делать сам — или в качестве водителя возить жену по магазинам. Поскольку такое поведение поощряет потребность зависимости у обоих супругов, то оно почти никогда не воспринимается как болезнь или даже как проблема.

Когда я заметил одному банкиру, во всех других отношениях чрезвычайно умному человеку, что его жена, внезапно отказавшаяся водить машину из-за «фобии», вероятно, нуждается в психиатрическом контроле, он ответил: «О, нет, ей уже сорок шесть лет, и доктор сказал, что это у нее связано с менопаузой и что тут ничего не поделаешь». Теперь она спокойна, что муж не заведет себе интрижку и не оставит ее, поскольку все свободное время занят развозкой детей и поездками по магазинам. Он, в свою очередь, уверен, что жена не заведет интрижку и не уйдет от него, потому что в его отсутствие она лишена средств передвижения и, следовательно, не может ездить на свидания.

Благодаря такой линии поведения пассивно зависимые супружеские пары, быть может, и достигают долголетия и стабильности, но о них нельзя сказать ни что они здоровы, ни что они любят друг друга, потому что их безопасность приобретена ценою свободы и их связь служит задержке или прекращению индивидуального развития каждого из них. Снова и снова мы повторяем нашим парам: хороший брак возможен только между двумя сильными и независимыми людьми.

Пассивная зависимость ведет свое происхождение от недостатка любви. Внутреннее чувство пустоты, от которого страдают пассивно зависимые люди, является прямым результатом того, что их родители не сумели удовлетворить детскую потребность в любви, внимании и заботе, В первой главе мы уже говорили о том, что дети, получавшие более или менее стабильную заботу и любовь, входят в жизнь с глубоко укоренившейся уверенностью, что они любимы и значительны и что поэтому их будут любить и беречь и впредь, пока они сами будут верны себе. Если же ребенок вырастает в атмосфере, где отсутствуют — или проявляются слишком редко и непоследовательно — любовь и забота, то и взрослым он будет постоянно испытывать внутреннюю неуверенность, ощущение «мне чего-то не хватает, мир непредсказуем и недобр, и сам я, видимо, не представляю особой ценности и любви не стою». Не удивительно поэтому, что такой человек постоянно сражается, где только может, за каждую кроху внимания, любви или заботы, и если находит, то вцепляется в них с отчаянием, его поведение становится не-любовным, манипулятивным, лицемерным, он сам разрушает отношения, которые так хотел бы сохранить. В предыдущей главе говорилось также о том, что любовь и дисциплина неразделимы и поэтому нелюбящие, незаботливые родители всегда страдают и от недостатка дисциплины; они не могут внушить ребенку чувство, что он любим, и точно так же не могут передать ему способность к самодисциплине.

Таким образом, чрезмерная зависимость пассивно зависимых индивидов является не чем иным, как главным проявлением психического отклонения личности. Пассивно зависимому человеку недостает самодисциплины. Он не любит — не умеет — откладывать удовольствие, удовлетворение собственной жажды внимания. Отчаянно стараясь создать или сохранить привязанность, он бросает на ветер честность. Он цепляется за отжившие отношения, которые давно пора порвать. Хуже всего, что такому человеку недостает чувства ответственности за самого себя. Он пассивно взирает на других, нередко даже на собственных детей, как на источник личного счастья и самореализации, и когда он не счастлив или не реализован, то обычно считает, что виноваты в этом другие. Естественно, он всегда недоволен, постоянно чувствует, что все его подводят, покидают в беде, разочаровывают и обескураживают — и так оно и есть, «все» и в самом деле не могут удовлетворить все его нужды и «сделать» его счастливым.

Один мой коллега часто говорит: «Знаете, позволить себе быть зависимым от другого человека — это худшее, что можно с собой поделать. Лучше уж быть зависимым от героина. Если героин есть, то никогда не подводит. Если он есть, то всегда сделает вас счастливым. Но если вы ожидаете, что вас сделает счастливым другой человек, то вам предстоят бесконечные разочарования». По сути, вовсе не случайно наиболее частым отклонением у пассивно зависимых людей (помимо их взаимоотношений с другими) оказывается зависимость от алкоголя или других наркотиков. Это люди «привыкающие». Они привыкают к ближним, высасывают и пожирают их, а если ближние отсутствуют или не даются, то в качестве заменителя обычно выбирается бутылка, игла или порошок.

В общем, можно сказать, что зависимость бывает очень похожей на любовь, поскольку предстает как сила, крепко привязывающая людей друг к другу. Но на самом деле это не любовь; это форма антилюбви. Она порождена неспособностью родителей любить ребенка, и она выражается в виде такой же неспособности в нем самом. Она нацелена на то, чтобы брать, а не давать. Она способствует инфантилизму, а не развитию. Она служит заманиванию в ловушку и связыванию, а не освобождению. В конечном итоге она разрушает, а не укрепляет взаимоотношения, она разрушает, а не укрепляет людей.

### Катексис без любви

Один из аспектов зависимости заключается в том, что она не связана с духовным развитием. Зависимый человек заинтересован в собственном «пропитании», но не более того; он желает чувствовать, он желает быть счастливым; он не желает развиваться, тем более не выносит он одиночества и страданий, сопутствующих развитию. Не менее безразличны зависимые люди и к другим, даже к объектам своей любви; достаточно, чтобы объект существовал, присутствовал, удовлетворял их потребности. Зависимость — это лишь одна из форм поведения, когда о духовном развитии нет и речи, а мы неправильно называем такое поведение «любовью».

Теперь мы рассмотрим и другие подобные формы; мы еще раз убедимся, что любовь как питание, катексис, невозможна без духовного развития.

Мы часто говорим о любви по отношению к неодушевленным объектам или к действиям с ними: «Он любит деньги», или «Он любит власть», или «Он любит копаться в саду», или «Он любит играть в гольф». Конечно, человек может расширить свои обычные личностные пределы далеко за привычные нормы — например, работать по шестьдесят, семьдесят, восемьдесят часов в неделю ради накопления денег или власти. Но, независимо от размеров состояния и власти этого человека, вся его работа и все накопления могут не иметь ничего общего с саморасширением. И не так уж редко о каком-нибудь крупном воротиле, создавшем состояние собственными усилиями, можно сказать: «А ведь он жалкая, ничтожная личность!» И когда мы говорим о том, как сильно этот человек любит деньги и власть, мы обычно вовсе не имеем в виду его как любящего человека. Почему это так? Потому что богатство или власть для таких людей становятся конечной целью, а не средством достижения духовной цели. Единственной настоящей целью любви является духовный рост, развитие человека.

Хобби — это деятельность, обеспечивающая питание себя. Если мы любим себя, то есть питаем себя с целью духовного роста, то должны обзавестись многими вещами, к духовному росту прямого отношения не имеющими. Чтобы питать дух, необходимо питать и тело. Мы нуждаемся в пище и крове. Какова бы ни была наша воля к духовному развитию, нам необходимы также отдых и расслабление, прогулки и развлечения. Даже святым нужно спать, даже пророки играют. Таким образом, хобби может быть средством, с помощью которого мы любим себя. Но если хобби превращается в самоцель, тогда оно становится не средством, а подменой развития человека. Иногда именно этим объясняется популярность некоторых хобби. На площадках для гольфа, например, вы можете увидеть пожилых мужчин и женщин, у которых в жизни только одна цель и осталась — сделать еще несколько удачных ударов. Сосредоточенные усилия, направленные на совершенствование мастерства, дают этим людям ощущение прогресса и тем самым помогают игнорировать реальность, которая заключается в том, что их развитие фактически остановилось, поскольку они перестали совершенствовать себя как человеческие существа. Если бы они любили себя больше, они ни за что не позволили бы себе столь страстно предаваться столь пустому занятию с жалким будущим.

С другой стороны, власть и деньги могут послужить средствами к достижению любимой цели. Человек может, например, выстрадать политическую карьеру ради более высокой задачи — использовать политическую власть для улучшения рода человеческого. Или супруги могут стремиться заработать много денег, но не ради богатства, а ради того, чтобы определить своих детей в колледж или дать себе самим время и свободу для учебы и духовного роста. Не власть и не деньги любят эти люди; они любят людей.

В этой главе я уже повторял, и здесь еще раз хочу подчеркнуть, что слишком часто мы употребляем слово «любовь» в том обобщенном и неясном смысле, который включает в себя и наше сугубо личное понимание любви. Я не рассчитываю, что язык в этом отношении когда-либо изменится. И все-таки, до тех пор, пока мы будем использовать слово «любовь» для описания нашего отношения ко всему, что для нас важно, с чем мы сживаемся и срастаемся, независимо от качества этого отношения, — мы не научимся отличать мудрость от глупости, добро от зла, благородство от низости.

Если использовать наше более узкое определение, то из него следует, например, что мы можем любить только человеческие существа. Ибо, согласно нашим обычным представлениям, только человеческие существа обладают душой, способной существенно развиваться.[[13]](#footnote-13) Рассмотрим домашних животных. Мы «любим» свою собаку. Мы кормим и купаем ее, балуем и тискаем, дрессируем и просто играем с ней. Если она заболеет, мы бросаем все и мчимся к ветеринару. Если она погибнет или пропадет, это настоящее горе для семьи. Для одиноких бездетных людей такое животное может стать единственным смыслом их существования. Если это не любовь, то что же это?

Присмотримся, однако, к различиям между нашим отношением к домашнему животному и к другому человеческому существу. Прежде всего, сфера возможного общения с животными чрезвычайно ограниченна по сравнению со сферой возможного человеческого общения. Мы не знаем, что думают наши питомцы, и это позволяет нам переносить на них собственные мысли и чувства и даже переживать некоторую эмоциональную близость с ними, что далеко не всегда соответствует реальности. Во-вторых, наши меньшие друзья удовлетворяют нас лишь постольку, поскольку их желания соответствуют нашим. Именно по этому признаку мы обычно и выбираем их, а если их желания начинают существенно расходиться с нашими, то мы находим средство избавиться от строптивых друзей. Мы не церемонимся с ними долго, если они протестуют против наших действий или дают нам сдачи. Единственное образование, которое мы даем нашим животным с целью развития их разума или души, — это курс послушания. В то же время, мы можем желать, чтобы другие человеческие существа развивали собственную волю; по существу, именно это желание является критерием подлинной любви. Наконец, в наших отношениях с домашними животными мы стремимся закрепить их зависимость. Мы не хотим, чтобы они развивались и убегали из дому. Мы хотим, чтобы они жили возле нас, оставались в жилище или послушно лежали во дворе, у порога. Их привязанность к нам мы предпочитаем их независимости от нас.

Вопрос о «любви» к домашним животным имеет огромное значение, потому что многие, слишком многие люди способны «любить» только их и не способны по-настоящему любить другие человеческие существа. Многие американские солдаты вступали в идиллические браки с немками, итальянками, японками, но, фактически, они не могли общаться со своими «фронтовыми женами» и по мере того, как жены осваивали английский язык, браки распадались. Мужья уже не могли проецировать на жен свои мысли, чувства, желания и цели и испытывать к ним такое же чувство близости, как к домашним зверькам. Вместо этого выяснилось, что у этих женщин есть свои, и притом весьма отличные идеи, мнения, цели. У некоторых пар это привело к усилению их любви; однако у большинства любовь исчезла. Свободная женщина совершенно резонно остерегается мужчины, который восторженно называет ее «моя кошечка». Он ведь и в самом деле может быть человеком, чья страсть зависит от того, насколько женщина соответствует роли «домашней кошечки» и, скорее всего, он не способен уважать ее силу, независимость и индивидуальность.

Самый, вероятно, печальный пример такого рода привязанности — многочисленный разряд женщин, которые «любят» своих детей только в колыбели. Таких женщин можно увидеть повсюду. Это идеальные матери, пока их чадам не больше двух лет: они бесконечно нежны с ними, веселы, с удовольствием кормят грудью, ласкают, тискают, балуют и пичкают, являя миру блаженство и счастье материнства. Картина меняется, иногда буквально за сутки, как только ребенок начинает утверждать собственную волю — не слушается, вопит, отказывается играть, ни с того ни с сего не позволяет себя тискать, привязывается к другому человеку и вообще начинает осваивать этот мир собственными силами. Материнская любовь куда-то исчезает. Наступает «декатексис» — мать теряет интерес к ребенку, воспринимает его как досадную обузу. Нередко при этом у нее возникает почти непреодолимое желание снова забеременеть, завести еще одного ребенка, еще одно ручное животное. Обычно она осуществляет это намерение, и цикл повторяется. В противном случае она активно ищет возможность поработать приходящей няней у кого-нибудь из соседей, где есть годовалый младенец, почти начисто игнорируя жажду внимания у собственных детей. Для этих детей период «ужасных двухлеток» оказывается не только концом младенчества, но и концом материнской любви. Боль и лишения таких детей очевидны всем окружающим, кроме самой матери, которая занята новым младенцем. Результаты этого детского опыта проявляются в дальнейшем в их характере — депрессивном или пассивно зависимом типе личности.

Из этого вытекает, что «любовь» к младенцу, домашнему животному и даже к зависимо-послушному супругу является инстинктивным комплексом поведения, которому хорошо подходит название «материнский инстинкт» или, в более общем аспекте, «родительский инстинкт». Он похож на инстинктивное поведение при влюбленности: это не настоящая форма любви, в том смысле, что почти не требует усилий и не является всецело актом воли или выбора. Он способствует выживанию вида, но не его совершенствованию и духовному росту; но он близок к настоящей любви, поскольку побуждает к контакту с другими людьми и способствует возникновению связей, с которых может начаться истинная любовь. Однако для того, чтобы создать здоровую, творческую семью, вырастить здоровых, духовно развивающихся детей и внести вклад в эволюцию человечества, необходимо нечто более существенное.

Суть в том, что воспитание может быть — и на самом деле должно быть — значительно более обширной деятельностью, чем просто питание; питание духовного роста неизмеримо сложнее, чем реализация любовного инстинкта. Вспомним ту мать, которая не допускала, чтобы ее сын ездил в школу автобусом, и отвозила и привозила его обратно на машине. В некотором смысле это тоже было воспитание, но такое, в каком он не нуждался и которое скорее задерживало, чем ускоряло его духовное развитие. Подобным примерам несть числа: посмотрите на матерей, которые запихивают еду в своих уже перекормленных детей; посмотрите на отцов, которые закупают сыновьям целые магазины игрушек, а дочерям целые шкафы платьев; посмотрите на всех родителей, которые даже не пытаются установить ограничения аппетитам детей.

Любовь — это не просто отдача: это отдача рассудительная; более того, это и рассудительное требование. Это разумная похвала и разумный выговор. Это разумная аргументация, борьба, конфронтация, стремление, натиск, торможение — и все это одновременно с заботой и поддержкой. Это лидерство и руководство. Слово «рассудительный» означает «основанный на суждении», а для суждения требуется больше, чем инстинкт: требуется продуманная и часто болезненная выработка решений.

### Самопожертвование

Неразумная отдача и губительное воспитание могут быть обусловлены множеством причин, но у них есть один неизменный общий признак: «дающий» под маской любви фактически удовлетворяет собственные потребности, независимо от духовных потребностей «принимающего». Один министр с большой неохотой пришел ко мне по поводу того, что его жена страдает хроническими депрессиями, а оба сына исключены из колледжа и теперь сидят дома и тоже принимают психиатрическую помощь. Несмотря на то что вся семья «больна», он никак не мог взять в голову, что, быть может, и он как-то причастен к их болезни. «Я делаю все, что в моих силах, чтобы помочь им в их проблемах, — рассказывал он. — Нет такой минуты, когда бы я не думал о них». Анализ ситуации показал, что этот человек действительно работает без устали, чтобы удовлетворить потребности жены и детей. Он купил сыновьям по новому автомобилю и оплатил страховку, хотя и чувствовал, что мальчикам следовало бы прилагать немного больше усилий и самим держаться на ногах. Каждую субботу он возил жену в центр города, в оперу или театр, хотя сам терпеть не мог городскую сутолоку, а опера нагоняла на него смертельную скуку. При всей занятости по службе он почти все свободное время проводил дома, убирая за женой и сыновьями, которые совершенно пренебрегали уборкой дома. «Неужели вы не устаете, так выкладываясь ради них все время?» — спросил я. «Конечно, устаю, — отвечал он. — Но что мне делать? Я люблю их, жалею, я не могу не заботиться о них. Я никогда не позволю себе сидеть в стороне, видя, что им плохо, что у них что-то не так. Может быть, я не идеальный муж, но я, по меньшей мере, люблю их и постоянно о них забочусь».

Выяснилось интересное обстоятельство: его отец, блестящий ученый, завоевавший себе всеобщее признание, в то же время был изрядным пьяницей и волокитой; семью свою он забросил и совсем не интересовался ею. Постепенно мой пациент начал понимать, что еще в детстве определилась его участь: ему суждено быть настолько непохожим на отца, насколько это вообще возможно; быть настолько же добрым и внимательным, насколько его отец был безразличным и бессердечным. Еще некоторое время спустя он смог осознать и то, что уже давно делает ставку на имидж доброго, любящего человека и что большинство его действий и поступков, включая карьеру в министерстве, направлены на укрепление этого имиджа. Значительно труднее ему было понять, до какой степени он «инфантилизировал» свою семью. Он постоянно называл жену «котенком», а великовозрастных, рослых сыновей «малышами». «А как же еще мне себя вести? — защищался он. — Возможно, моя любовь возникла как реакция на поведение отца, но ведь не значит же это, что мне нужно перестать любить и превратиться в негодяя!» Мне буквально пришлось учить его, что любовь — не только не простая, но, наоборот, очень сложная деятельность, требующая участия всего его существа — и ума, и сердца. Из-за стремления быть во всем непохожим на отца он не смог разработать гибкую, подвижную систему реализации своей любви. Ему необходимо было усвоить, что запретить в нужный момент означает больше сочувствия, чем разрешить в неподходящий момент; что укреплять независимость человека — это настоящая любовь в отличие от заботы о человеке, который мог бы и сам о себе позаботиться. Он должен был учиться и тому, что выражение его собственных потребностей, ожиданий, досады и злости точно так же необходимо для душевного здоровья семьи, как и его самопожертвование, и что поэтому любовь должна проявляться в конфронтации не меньше, чем в блаженном согласии.

Осознавая постепенно, в какой инфантилизм он вверг семью, министр сам начал меняться. Вначале он перестал подбирать мусор за домочадцами и не скрывать своей досады по поводу того, что сыновья не участвуют в уборке дома. Затем он отказался платить страховку за автомобили сыновей, заявив, что если они желают ездить, то должны сами позаботиться об оплате. А жене он предложил выбираться в оперу без него. Затевая все эти перемены, он рисковал приобрести репутацию «плохого» и терял свое былое всемогущество как лидер, удовлетворяющий все нужды семьи. Но, несмотря на то что его прежнее поведение почти целиком диктовалось поддержанием собственного имиджа «любящего отца», в глубине души он сохранял способность к настоящей любви — и это дало ему силы осуществить перемены в самом себе. И жена, и сыновья к переменам отнеслись вначале враждебно. Но через некоторое время один сын возобновил учебу в колледже, а другой нашел более серьезную работу, позволившую ему вскоре купить себе квартиру. Жена тоже со временем оценила свою независимость и нашла собственный путь развития. Министр стал работать заметно эффективнее, а на его жизнерадостную супругу было приятно посмотреть.

Заблудившееся чувство любви министра граничило с еще более серьезным извращением любви — мазохизмом. Неспециалист обычно ассоциирует садизм и мазохизм с чисто сексуальной деятельностью, трактуя их как сексуальное наслаждение от причиненной партнеру или, соответственно, партнером боли. Фактически, истинный сексуальный садомазохизм является достаточно редкой формой психической патологии. Несравненно чаще встречается и, в конечном итоге, приносит больше вреда садомазохизм социальный: в сфере межличностных несексуальных отношений люди неосознанно стремятся причинить друг другу страдание — или стать страдающей жертвой.

В качестве примера я приведу рассказ о женщине, которая обратилась за психиатрической помощью по поводу депрессии, развившейся после ухода мужа. Она начала с бесконечного повествования о плохом муже: он плохо с ней обращался, он не уделял ей внимания, у него было много любовниц, он транжирил деньги, предназначенные на пропитание, он уходил из дому, когда ему хотелось, и пропадал целыми днями неизвестно где, он приходил домой пьяный и избивал ее, а вот теперь он бросил ее с детьми, да еще в самый канун Рождества! Неопытный врач, выслушав печальную повесть, немедленно проникается сочувствием к «бедной женщине» но очень скоро сочувствие испаряется под натиском дальнейших фактов. Первым делом выясняется, что «плохое обращение» длится уже двадцать лет и что за этот период бедная женщина дважды разводилась и дважды снова выходила замуж за своего жестокого мужа, не считая бесчисленных размолвок и примирений.

Месяц или два психиатр работает с этой женщиной, стараясь помочь ей обрести независимость; все идет хорошо, женщина радуется спокойной жизни без мужа… И вдруг все начинается сначала: в один прекрасный день она вбегает в кабинет с радостным сообщением, что Генри вернулся. «Позавчера вечером он позвонил мне и сказал, что хочет меня видеть, и мы встретились. Он умолял меня, чтобы я разрешила ему вернуться; и действительно, он как-то заметно изменился. Я приняла его». Когда врач заметил ей, что все это — явное повторение старого сценария, от которого, как они уже убедились, ничего хорошего ожидать не приходится, женщина сказала: «Но я люблю его. Не станете же вы запрещать любовь?» Попытка врача досконально разобраться в характере этой «любви» заканчивается тем, что пациентка отказывается от дальнейшего лечения.

Что происходит в этом случае? Пытаясь понять случившееся, психотерапевт вспоминает явное злорадство, смакование, с которым женщина излагала длинную историю жестокости и несправедливости со стороны мужа. И тут странная мысль приходит в голову врача: а что, если эта женщина терпит жестокость и грубость мужа, даже сама вызывает ее ради единственного удовольствия — рассказывать об этом. Но что же это за удовольствие, откуда оно берется? Врач вспоминает взволнованное лицо «праведницы». Не может ли быть, что превыше всего в жизни эта женщина ценит чувство морального превосходства и ради этого чувства готова терпеть несправедливость, даже ищет ее? Да, именно такова природа этого поведения. Позволяя унижать себя, женщина чувствует собственное превосходство. В конце концов, она даже может испытывать садистское удовлетворение оттого, что муж молит ее о прощении: вот он, час торжества, когда она величественно решает, позволить или не позволить ему вернуться. Это час ее возмездия.

При анализе жизни такой женщины оказывается, что она пережила много унижений в детстве. В результате она ищет реванша в чувстве морального превосходства, а это требует дальнейших унижений и дурного обращения. Если мир обращается с нами хорошо, у нас не возникает желания мстить миру. Если же месть составляет цель нашей жизни, то нам необходимо выискивать все те случаи, когда мир обращается с нами плохо, и таким образом оправдывать нашу цель. Мазохисты рассматривают свое подчинение дурному обращению как любовь, а на самом деле это неутолимая жажда мести и, в первоисточнике, ненависть.

Исследование мазохизма развенчивает еще один популярный миф — о любви как самопожертвовании. Именно это недоразумение позволяло нашей мазохистке считать самопожертвованием свою терпимость к дурному обращению; полагая, что это любовь, она никак не могла осознать свою ненависть. Министр тоже считал свое самоотверженное поведение любовью, хотя на самом деле оно было мотивировано не нуждами семьи, а его собственной потребностью укреплять свой имидж любящего. На начальной стадии лечения он постоянно рассказывал о том, как он «все делал» для жены и детей, и хотелось верить, что сам он не извлекал из этого никакой пользы для себя. Но на самом деле — извлекал!

Всякий раз, когда мы, как нам кажется, делаем что-то для кого-то, мы некоторым образом снимаем с себя ответственность. Что бы мы ни делали, мы делаем это по собственному выбору, а выбор этот мы делаем потому, что он максимально удовлетворяет нас. Что бы мы ни делали для кого-то другого, мы делаем это для удовлетворения какой-то собственной потребности. Если родители говорят своим детям: «Вы должны быть благодарны за все, что мы для вас сделали», то этим родителям безусловно недостает любви. Тот, кто действительно любит, знает, какая это радость — любить. Когда мы действительно любим, то делаем это потому, что хотим любить. Мы имеем детей потому, что хотим их иметь, и если мы их любим как родители, то лишь потому, что хотим быть любящими родителями.

Это правда, что любовь приводит к изменению Я, но это скорее расширение Я, а не его жертвование. Мы еще будем говорить о том, что любовь — это самовосполняющая деятельность. На самом деле она представляет собой нечто большее: она расширяет, а не уменьшает душу; она не исчерпывает, а наполняет личность. В истинном смысле любовь столь же эгоистична, как и не-любовь. Здесь все тот же парадокс: любовь одновременно и эгоистична, и неэгоистична. Не в эгоистичности отличие любви от не-любви: все дело в цели деятельности. В истинной любви целью всегда является духовное развитие. В не-любви целью всегда является нечто другое.

### Любовь — не чувство

Я уже сказал, что любовь — это действие, деятельность. Здесь мы подходим еще к одному серьезному недоразумению относительно любви, которое следует внимательно рассмотреть. Любовь — не чувство. Очень многие люди, испытывающие чувство любви и даже действующие под диктовку этого чувства, совершают фактически акты не-любви и разрушения. С другой стороны, подлинно любящий человек часто предпринимает любовные и конструктивные действия по отношению к лицу, которое ему явно не симпатично, к которому он в этот момент чувствует не любовь, а скорее отвращение.

Чувство любви — это эмоция, сопровождающая переживание катексиса. Катексис, напомним, — это событие или процесс, в результате которого некий объект становится важным для нас. В этот объект («объект любви» или «предмет любви») мы начинаем вкладывать свою энергию, как если бы он стал частью нас самих; эту связь между нами и объектом мы также называем катексисом. Можно говорить о многих катексисах, если у нас одновременно действует много таких связей. Процесс прекращения подачи энергии в объект любви, в результате чего он теряет для нас свое значение, называется декатексисом.

Заблуждение относительно любви как чувства возникает из-за того, что мы путаем катексис с любовью. Это заблуждение нетрудно понять, поскольку речь идет о подобных процессах; но все же между ними есть четкие различия. Прежде всего, как уже отмечалось, мы можем переживать катексис по отношению к любому объекту — живому и неживому, одушевленному и неодушевленному. Так, кто-то может испытывать катексис к фондовой бирже или к ювелирному изделию, может чувствовать к ним любовь. Во-вторых, если мы испытываем катексис к другому человеческому существу, то это вовсе не значит, что нас сколько-нибудь интересует его духовное развитие. Зависимая личность практически всегда боится духовного развития собственного супруга, к которому она питает катексис. Мать, упорно возившая сына в школу и обратно, несомненно испытывает катексис к мальчику: он был важен для нее — он, но не его духовный рост. В-третьих, интенсивность наших катексисов обычно не имеет ничего общего ни с мудростью, ни с преданностью. Двое людей могут познакомиться в баре, и взаимный катексис окажется столь сильным, что никакие ранее назначенные встречи, данные обещания, даже мир и покой в семье не сравнятся по важности — на некоторое время — с переживанием сексуального наслаждения. Наконец, наши катексисы бывают зыбкими и мимолетными. Упомянутая пара, испытав сексуальное наслаждение, тут же может обнаружить, что партнер непривлекателен и нежелателен. Декатексис может быть столь же быстрым, как и катексис.

Подлинная любовь, с другой стороны, означает обязательство и действенную мудрость. Если мы заинтересованы в чьем-то духовном развитии, то понимаем, что отсутствие обязательства будет, скорее всего, болезненно восприниматься этим человеком и что обязательство по отношению к нему необходимо прежде всего нам самим, чтобы проявить нашу заинтересованность более эффективно. По этой же причине обязательство является краеугольным камнем психотерапии. Почти невозможно достичь заметного духовного роста у пациента, если психотерапевт не сумеет заключить с ним «лечебный союз». Другими словами, прежде чем пациент отважится на серьезные перемены, он должен почувствовать уверенность и силу, а значит, не сомневаться, что врач — его постоянный и надежный союзник.

Для того чтобы союз возник, врач должен демонстрировать пациенту, обычно на протяжении значительного периода, последовательную и ровную заботу, а это возможно только тогда, когда врач способен быть обязательным и преданным. Это не означает, что врач всегда испытывает удовольствие от выслушивания пациента. Обязательство состоит в том, что врач — нравится ему это или нет — выслушивает пациента всегда. Точно так же, как в семейной жизни: в здоровой семье, как и в терапевтической работе, партнеры должны регулярно, повседневно и преднамеренно уделять друг другу внимание, независимо от того, что они при этом чувствуют. Как говорилось выше, влюбленность у супружеских пар рано или поздно проходит; и именно в этот момент, когда инстинкт совокупления завершает свою миссию, появляется возможность настоящей любви. Именно тогда, когда супруги не желают больше находиться друг с другом беспрерывно, когда время от времени им хочется побыть врозь, — начинается проверка их любви и выясняется, существует эта любовь или нет.

Это не означает, что партнеры в устойчивых, конструктивных взаимоотношениях — например, в интенсивной психотерапии или в браке — не могут испытывать катексис друг к другу и к своим отношениям; они его и испытывают. Но речь идет о том, что подлинная любовь превосходит катексис. Если любовь есть, то при этом катексис и любовное чувство могут тоже существовать, но их может и не быть. Конечно, легче — даже радостно — любить с катексисом и с чувством любви. Но можно любить и без катексиса и любовного чувства: как раз осуществлением такой возможности и отличается истинная любовь от простого катексиса.

Ключевым словом для различия является слово «воля». Я определил любовь как волю к расширению собственного Я для того, чтобы питать духовный рост другого человека или собственный. Истинная любовь — преимущественно волевая, а не эмоциональная работа. Человек, который по-настоящему любит, поступает так в силу решения любить. Этот человек взял на себя обязательство быть любящим, независимо от того, присутствует ли любовное чувство. Если оно есть, тем лучше; но если его нет, то решимость любить, воля любить все равно остается и действует. И наоборот, для любящего не только возможно, но и обязательно избегать действий под влиянием любых чувств. Я могу познакомиться с чрезвычайно привлекательной женщиной и испытывать к ней любовное чувство, но, поскольку любовная интрига может разрушить мою семью, я скажу себе вслух или в тишине души: «Похоже, я готов любить вас, но я себе этого не позволю». Подобным же образом я отказываюсь брать нового пациента, более привлекательного и как будто перспективного в смысле лечения, потому что мое время уже посвящено другим пациентам, среди которых есть и менее привлекательные, и более трудные. Мои чувства любви могут быть неисчерпаемыми, но моя способность быть любящим — ограничена. Поэтому я должен выбрать человека, на котором я сосредоточу свою способность любить, на которого я направлю мою волю любить. Истинная любовь — это не чувство, переполняющее нас; это обязывающее, обдуманное решение.

Эта всеобщая склонность путать любовь с чувством любви позволяет людям всяческими способами обманывать себя. Пьяница-муж, чья семья в настоящую минуту нуждается в его внимании и помощи, сидит в баре и со слезами на глазах говорит бармену: «Я ведь очень люблю свою семью!» Люди, грубейшим образом пренебрегающие собственными детьми, чаще всего считают себя самыми любящими из родителей. Вполне очевидно, что в этой тенденции смешивать любовь с чувством любви кроется определенная эгоистическая подоплека: это ведь так легко и красиво — видеть подтверждение любви в собственных чувствах. А искать это подтверждение в собственных действиях — трудно и неприятно. Но поскольку истинная любовь является актом воли, который часто превосходит эфемерные чувства любви, или катексис, то правильнее всего будет сказать: «Любовь есть постольку, поскольку она действует». Любовь и нелюбовь, как добро и зло, — категории объективные, а не чисто субъективные.

### Работа внимания

Мы обсудили кое-что из того, что не является любовью, а теперь рассмотрим кое-что из того, что ею является. Во введении к этой главе отмечалось, что наше определение любви подразумевает приложение усилий. Именно это мы и делаем, преодолевая инерцию лени и сопротивление страха, когда ступаем еще один шаг или проходим еще одну милю. Расширение собственного Я, движение против инерции лени мы называем работой. Движение вопреки страху мы называем мужеством. Любовь, в таком случае, — это один из видов работы или один из видов мужества. Точнее, это работа или мужество, направленные на воспитание, усиление собственного — или чьего-то — духовного роста. Мы можем проявлять мужество или работать не ради духовного роста, а с другой целью, и тогда ни работу, ни мужество нельзя назвать любовью. Но любовь всегда можно назвать работой или мужеством, поскольку она требует расширения нашего Я. Если некоторое действие не является ни работой, ни мужеством, значит, оно не является и любовью. Исключений нет.

Работа любви принимает различные формы, и главной из них оказывается внимание. Когда мы любим кого-то, то уделяем ему наше внимание; мы внимаем развитию этого человека. Когда мы любим себя, то уделяем внимание собственному развитию. Если мы внимательны к человеку, то заботимся о нем. Акт внимания требует, чтобы мы сделали усилие, отложили в сторону все неотложные дела (как об этом говорилось в разделе о дисциплине «вынесения за скобки») и активно переключили свое сознание. Внимание — это акт воли, акт работы против инерции собственного разума. Как говорит Ролло Мэй: «Когда мы анализируем волю с помощью всех современных орудий психоанализа, то совершаем откат назад, на уровень внимания или намерения, где и обитает воля. Усилие, приводящее волю в действие, есть, по существу, усилие внимания; усилие воли — это стремление удержать ясность сознания, напряжение, поддерживающее внимание в сфокусированном состоянии».[[14]](#footnote-14)

Гораздо более типичный и более важный способ внимания — слушать. Мы расходуем огромную часть времени на слушание, притом почти бесполезно, ибо слушать как следует умеют немногие. Один промышленный психолог как-то сказал мне, что количество времени, посвященное обучению наших детей некоторому предмету, обратно пропорционально частоте использования этих знаний детьми в зрелом возрасте. Так, руководящий работник читает в среднем четыре часа в сутки, разговаривает два часа и слушает восемь часов. Тем не менее в школах мы обучаем детей преимущественно тому, как следует читать, уделяя значительно меньше времени тому, как следует говорить, и совсем не учим их слушать. Я не думаю, что обучение в школе следует распределять пропорционально тому, что мы делаем после школы, но дать нашим детям некоторые навыки слушания было бы разумно — не в том смысле, чтобы им стало легче слушать, а в том, чтобы они поняли, как это трудно — слушать как следует. Слушать как следует означает включить работу внимания, а это неизбежно трудная работа. Не понимая этого или не желая совершать эту работу, большинство людей слушают плохо.

Не так давно я слушал лекцию одного известного ученого на тему о взаимоотношении психологии и религии. Я давно интересовался этими вопросами и уже кое-что понимал в проблеме, поэтому сразу увидел, что лектор действительно крупный мыслитель. А еще я почувствовал любовь в тех огромных усилиях, которых он не жалел, чтобы передать нам на примерах смысл в высшей степени абстрактных понятий, труднодоступных для аудитории. Поэтому я слушал его со всем вниманием, на которое был способен. В течение полутора часов пот буквально струился по моему лицу, хотя в аудитории был кондиционер. К концу лекции у меня жестоко разболелась голова, мышцы шеи свело от напряжения; я чувствовал себя вконец истощенным. Я понял не более половины того, что сказал этот мудрец, но был восхищен многими блестящими открытиями, которые он подарил мне. После лекции, за чашечкой кофе, я прислушивался к высказываниям других слушателей — а это были серьезные люди, интересовавшиеся высшими проблемами культуры. Почти все они были разочарованы. Наслышанные о мудрости и познаниях ученого, они ожидали большего. Они пришли к выводу, что речь у него неясная и что за его мыслью трудно следить. Он вовсе не такой блестящий лектор, как они ожидали. Одна женщина подытожила, при общем одобрении: «В сущности, он не сказал нам ничего».

В отличие от этих слушателей, я сумел услышать многое из того, что говорил нам этот великий человек, и сумел именно потому, что охотно выполнял работу слушания. Я хотел слушать его по двум причинам: во-первых, я увидел его величие и понял, что то, что он говорил нам, должно иметь большое значение; во-вторых, благодаря моему собственному интересу к проблеме, я был жаден к его знаниям, мне они были необходимы, чтобы укрепить свое разумение, ускорить свое духовное развитие. Мое слушание его было актом любви. Я любил его, потому что увидел в нем человека великого, достойного внимания, и я любил себя, поскольку желал трудиться для собственного духовного роста. Он был учитель, я — ученик; он — дающий, я — принимающий; поэтому моя любовь была практически однонаправленной: ее мотивом было — что я могу приобрести из наших отношений, а не что я могу ему дать. И все же ничуть не исключено, что он мог уловить среди массы слушателей мое внимание, интенсивность моей концентрации, мою любовь — и этим был вознагражден. Любовь, как мы еще не раз убедимся, всегда представляет улицу с двухсторонним движением, феномен взаимодействия, когда дающий также и принимает, а принимающий также и дает.

От этого примера слушания в роли принимающего мы теперь перейдем к наиболее доступному способу слушания в роли дающего — к слушанию детей. Процесс слушания детей может быть различным, в зависимости от их возраста. Давайте послушаем шестилетнего первоклассника. Если его не останавливать, он будет говорить почти беспрерывно. Как быть родителям с этой нескончаемой болтовней? Пожалуй, легче всего запретить ее. Невероятно, но есть семьи, где детям фактически не разрешается говорить и где правило «Дети должны быть видны, но не слышны» действует двадцать четыре часа в сутки. Нередко таких детей можно увидеть: немые и послушные, они тихо сидят в углу, никогда не перебивая взрослых и лишь наблюдая за ними. Другой способ — разрешить болтовню, но не слушать ее; тогда дитя разговаривает непонятно с кем или с самим собой, создавая более или менее терпимый шум, но не взаимодействуя с нами. Есть и третий вариант — притвориться, что слушаешь, продолжая, насколько это возможно, заниматься своим делом и изображать время от времени свое внимание к ребенку звуками «мгм», «очень хорошо» и т. п. Четвертый способ — селективное слушание, особенно активная форма притворного слушания: родители наставляют уши, как только им покажется, что ребенок говорит что-то важное; таким приемом они надеются отделить зерно от мякины ценою минимальных усилий. Но беда в том, что человеческий мозг не настолько компетентен и эффективен в такого рода отборе; в результате много мякины остается и много зерна теряется. Пятый и последний способ, конечно, заключается в том, чтобы действительно слушать ребенка, уделяя ему полное и серьезное внимание, взвешивая каждое слово и осмысливая каждое предложение.

Эти пять способов реагирования на детский разговор перечислены в порядке нарастания усилий; пятый способ, настоящее внимание к ребенку, требует от родителей «квантового скачка» энергии по сравнению с другими, менее затратными способами.

Читатель может наивно подумать, что я рекомендую родителям исключительно пятый способ — всегда по-настоящему внимательно слушать детей. Отнюдь! Прежде всего, продуктивность шестилетнего оратора настолько высока, что внимательно слушающему родителю практически не останется времени на что-либо другое. Во-вторых, усилия, необходимые для настоящего слушания, столь значительны, что родитель будет слишком измотан, чтобы делать что-то еще. Наконец, это невероятно скучно, в силу того, что болтовня шестилетнего ребенка, как правило, неинтересна.

Поэтому наиболее разумным будет сочетание всех пяти способов. Время от времени бывает необходимо просто велеть детям замолчать — например, когда ситуация требует полной концентрации внимания на чем-то другом или когда детские разговоры принимают характер враждебных попыток доминировать или грубо прерывать разговор взрослых. Очень часто шестилетние дети болтают из чистой радости бытия и ради удовольствия от самой болтовни, и тогда им просто ни к чему внимание взрослых, которого они и не просят, счастливые собственным щебетом. Бывают минуты, когда детям мало собственного говорения, они желают взаимодействовать с родителями, но при этом вполне достаточно притвориться, что слушаешь. В таких случаях дети, фактически, нуждаются не столько в общении, сколько в обычной близости; притворное слушание дает им достаточное ощущение бытия вместе с тем, кто им нравится. Кроме того, дети сами склонны часто «включаться» и «выключаться» из общения, поэтому легко принимают селективное слушание со стороны родителей, воспринимая это как правило игры. В общем, лишь небольшая доля болтовни шестилетнего ребенка требует истинного и полного внимания. Одна из самых сложных родительских задач в том и состоит, чтобы наилучшим способом сбалансировать пропорцию различных способов слушания и не-слушания и отвечать каждый раз подходящим способом на разнообразные запросы ребенка.

Баланс чаще всего не соблюдается. Многие родители, возможно даже большинство, не хотят или не могут уделить необходимое для истинного слушания количество энергии, несмотря на то что времени требуется не так уж много. Они могут думать, что и вправду слушают, тогда как на самом деле лишь имитируют слушание или, в лучшем случае, слушают селективно; это самообман, направленный на то, чтобы скрыть от себя собственную лень. Ибо истинное слушание, даже кратковременное, требует огромного усилия. Прежде всего, оно требует полной сосредоточенности.

Невозможно по-настоящему слушать кого-либо, делая одновременно что-то еще. Если родитель хочет по-настоящему послушать ребенка, то должен отложить в сторону все остальное. Время настоящего слушания должно быть всецело посвящено ребенку — это его время. Если вы не хотите отложить в сторону все, включая собственные тревоги и заботы, значит, вы не хотите слушать по-настоящему. Во-вторых, усилия, необходимые для полной концентрации на словах шестилетнего ребенка, значительно больше тех усилий, которые вы затрачиваете, слушая блестящего лектора. Ребенок говорит неровно: водопады слов перемежаются паузами, повторяются, и это мешает сосредоточиться. Кроме того, ребенок обычно говорит о вещах, которые не представляют внутреннего интереса для взрослого, тогда как аудитория блестящего лектора особо заинтересована именно в теме его выступления. То есть шестилетнего ребенка слушать неинтересно, и это вдвойне затрудняет концентрацию. Поэтому истинно слушать ребенка этого возраста — настоящий труд любви. Без любви, мотивирующей поведение родителя, эта задача невыполнима.

О чем, однако, мы так беспокоимся? Зачем столько усилий, зачем сосредоточиваться на примитивном лепете шестилетнего малыша?

Во-первых, ваше желание делать это является наилучшим конкретным доказательством вашей оценки малыша. Если вы оцениваете его так же высоко, как и великого лектора, то ребенок будет знать об этом и, следовательно, чувствовать себя значимым. Нет лучшего, а пожалуй, нет и никакого иного способа внушить вашим детям, что они значительные, ценные люди, чем придавая им значение, ценя их.

Во-вторых, чем более значительными чувствуют себя дети, тем более значительными и ценными становятся их слова. Они дорастают до уровня ваших ожиданий.

В-третьих, чем больше вы слушаете ребенка, тем больше убеждаетесь, что среди всех его заиканий, пауз и невинного лепета есть действительно ценные вещи, которые стоит послушать. Поговорка об «истине в устах младенца» известна как бесспорный факт всем, кто действительно слушает детей. Послушайте своего ребенка достаточно внимательно, и вы поймете, что он чрезвычайно индивидуален, самобытен. И чем больше вы будете осознавать его самобытность, тем больше появится у вас желания его слушать. И тогда вы многое узнаете.

В-четвертых, чем больше вы узнаете о своем ребенке, тем более эффективно станете учить. Зная мало о своих детях, вы будете учить их либо тому, к чему они еще не готовы, либо тому, что они уже знают, возможно, лучше вас. Наконец, чем лучше дети знают, что вы их высоко цените, что вы считаете их необыкновенными людьми, тем больше у них будет желания слушать вас и ценить вас столь же высоко. И чем более эффективно будете вы учить детей, основываясь на своем хорошем знании их, тем больше будет у них желания учиться у вас и дальше. И чем больше они узнают, тем более необыкновенными станут.

Если читатель уже уловил циклический характер процесса, значит, он на правильном пути и чувствует истину взаимной любви. Вместо порочного цикла унижения, здесь мы видим творческий цикл роста и развития. Ценность создает другую ценность. Любовь порождает любовь. Родители и дети совместно совершают это циклическое движение вперед и вверх, быстрее и быстрее, в любовном pas de deux.

Мы мысленно поговорили с шестилетним малышом. В общении со старшими и младшими детьми правильная пропорция слушания и не-слушания различна, но сущность процесса остается неизменной. Чем младше ребенок, тем менее словесным становится общение, но оно все так же временами требует полной концентрации. Даже в ладушки вы не сыграете как следует, если думаете в это время о чем-то еще. Но, играя в ладушки с безразличием, вы рискуете вырастить безразличного человека.

Подростки требуют от родителей полного внимания не так часто, как шестилетние, но это должно быть поистине полное внимание. Бесцельная болтовня у них бывает реже; если уж они говорят, то полное внимание к ним еще важнее, чем к малышам.

Потребность в родительском внимании с возрастом не проходит. Талантливый тридцатилетний специалист проходил курс лечения от беспокойства, связанного с низкой самооценкой, и припоминал много случаев, когда его родители, тоже профессионалы, не хотели его слушать или не придавали значения тому, что он говорил. Из всех воспоминаний самое живое и самое горькое связано было с его дипломной работой в колледже: работа вызвала споры и дискуссии, и степень бакалавра была присуждена юноше с большими почестями. Амбициозные родители были в полном восторге от сына и заслуженного им отличия. Однако, несмотря на то что работа еще целый год лежала на виду у всех в гостиной, несмотря на его намеки, что, «быть может, кому-нибудь захочется заглянуть в нее», ни у одного из родителей не нашлось времени, чтобы почитать работу. «Я думаю, они прочитали бы работу, — рассказывал он, когда лечение уже заканчивалось, — и даже не поскупились бы на похвалы, если бы я прямо попросил их почитать ее и высказать свою оценку. Но это означало бы, что я прошу их послушать меня; я же в свои двадцать два года поклялся, что ни при каких обстоятельствах не буду выпрашивать их внимание — это уронило бы меня в собственных глазах».

Истинное внимание, полная концентрация на другом человеке всегда означает проявление любви. Существенной частью слушания является техника «вынесения за скобки» — временный отказ от собственных представлений, предрассудков и желаний, временный переход «в шкуру» другого человека с целью как можно глубже почувствовать, испытать его мир изнутри. Такое объединение с говорящим есть, по существу, расширение, увеличение себя; из этого всегда получается новое знание. Более того, поскольку истинное слушание предполагает «вынесение за скобки», отказ от собственного Я, то тем самым оно означает полное принятие другого. Ощущая это принятие, говорящий становится менее и менее ранимым, все охотнее открывает самые потаенные уголки души слушателю. Когда это происходит, то взаимная симпатия все время возрастает, начинается любовный танец двух душ.

Энергия, требуемая для «вынесения за скобки» и полной фокусировки внимания, столь громадна, что ее может дать только любовь, только твердое намерение расширить свое Я ради обоюдного роста. Чаще всего нам этой энергии не хватает. Даже когда нам кажется, что в ходе делового или социального общения мы слушаем очень напряженно, на самом деле мы обычно слушаем селективно, с заранее разработанной установкой: мы ищем или ожидаем случая либо добиться определенного результата от беседы, либо закончить ее как можно скорее, либо повернуть в нужное нам русло.

Поскольку истинное слушание есть любовь в действии, то для него нет более подходящих условий, чем семейная жизнь. И все-таки супруги почти никогда по-настоящему не слушают друг друга. В результате, когда супруги приходят к нам на консультацию или для лечения, первой и самой большой нашей задачей, без выполнения которой нельзя рассчитывать на успех, является обучение их правильному слушанию. Нередко нам это не удается: требуемая энергия и дисциплина столь велики, что пациенты не хотят или не могут ни расширить свое Я, ни подчиниться дисциплине. Они обычно удивляются или даже приходят в ужас, когда мы говорим, что, помимо всего прочего, они должны разговаривать друг с другом по предварительному назначению. Это так грубо, неромантично, неспонтанно…

Но настоящее слушание возможно только при условии, что для него созданы условия и время отключено. Нельзя это делать за рулем, за плитой, когда хочется спать или навалилась усталость, когда кто-то или что-то может в любую минуту вас прервать. Романтическая «любовь» усилий не требует, и супружеские пары обычно крайне неохотно подчиняются дисциплине и совершают усилия истинной любви и внимания. Но когда они, в конце концов, идут на это, результаты вознаграждают их с лихвой. Множество раз нам приходилось слышать, как один из супругов говорит другому — когда процесс истинного слушания наладился: «Мы женаты двадцать девять лет, а я о тебе и не знал такого». Когда мы слышим это, то понимаем, что в семье началось духовное развитие.

Совершенно справедливо, что способность слушать по-настоящему может постепенно повышаться с практикой; но никогда этот процесс не совершается без усилий. Возможно, первейшим качеством хорошего психиатра является умение слушать, и все-таки несколько раз в течение «стандартного» сеанса я ловлю себя на том, что не слушаю по-настоящему своего пациента. Иногда я настолько теряю нить его ассоциаций, что вынужден сказать: «Извините, я на минутку позволил своему сознанию отвлечься и не слушал вас как следует. Будьте добры, повторите несколько последних фраз». Интересно, что пациенты, как правило, не досадуют на такие сбои. Наоборот, они, кажется, интуитивно понимают, что некий живой механизм в процессе настоящего слушания всегда начеку и ждет сигнала тревоги, когда случается пропуск; и если я признаюсь, что мое внимание отвлеклось, то это только подтверждает, что все остальное время я слушал по-настоящему.

Сознание того, что тебя слушают по-настоящему внимательно, часто само по себе дает сильный терапевтический эффект. Приблизительно у четверти наших пациентов, как детей, так и взрослых, значительное, а иногда просто решающее улучшение наступает в течение первых месяцев лечения, когда еще ни глубокие причины болезни не выявлены, ни существенные интерпретации не сделаны. Этот феномен объясняется несколькими причинами, но главная среди них, я считаю, — чувство пациента, что его действительно слушают, впервые за многие годы, а может быть, и вообще впервые в жизни.

Хотя слушание, несомненно, является важнейшей формой внимания, нельзя забывать и о других формах в любовных отношениях, особенно с детьми. Эти формы достаточно многообразны. Одна из них — игра. С младенцами это «ладушки» или «ку-ку» для шестилетних хороши магические трюки, начала рыбной ловли, прятки; с двенадцатилетним можно сыграть в бадминтон или в карты и т. д. Чтение младшим детям требует внимания, так же как и помощь старшим по школьным заданиям. Очень важны семейные мероприятия — кино, пикники, поездки, выставки, ярмарки, карнавалы. Некоторые формы внимания представляют прямое обслуживание детей: нужно сидеть на пляже, не спуская глаз с четырехлетнего купальщика; без конца возить на машине младших школьников. Все эти формы внимания имеют одно общее свойство, как и серьезное слушание: они требуют проводить время с детьми.

В сущности, «быть внимательным к» эквивалентно «проводить время с», и качество внимания пропорционально интенсивности концентрации в течение этого времени. Время, проводимое родителями с детьми в такого рода деятельности, если оно используется правильно, дает родителям массу возможностей наблюдать детей и, таким образом, лучше узнать их. Как ребенок реагирует на проигрыш, как он выполняет домашнее задание и как учится, что его интересует и что не интересует, где он смел, а где пуглив в различных ситуациях, — все это жизненно важные фрагменты информации для любящего родителя. Время, проведенное с ребенком в какой-то деятельности, также дает родителям бесчисленные возможности учить его основным принципам и искусству дисциплины. Активное наблюдение и обучение ребенка — основной принцип игровой терапии; среди опытных детских врачей встречается немало убежденных ее сторонников: практически все время, отведенное для маленьких пациентов, они используют для игры с ними, проводя при этом самые важные наблюдения и даже лечебные процедуры.

Не сводить глаз с четырехлетнего моряка, сосредоточиваться на бесконечном и несвязном рассказе первоклассника, обучать подростка вождению автомобиля, по-настоящему внимательно выслушивать повествование жены (мужа) о том, как прошел день на службе или что случилось в прачечной, понимать их проблемы «изнутри», стараясь быть неизменно терпеливым и предельно внимательным, — все это часто бывает скучно, неудобно и всегда утомляет, отнимает силы: это работа. Если мы очень ленивы, мы не будем ее делать. Если мы не очень ленивы, то будем делать ее чаще или лучше. Если любовь — это работа, то не-любовь — это лень. Вопрос о лени чрезвычайно важен. Скрытой темой проходит он через всю главу о дисциплине и через настоящую главу о любви. Мы вернемся к нему специально в заключительной главе, когда яснее станет общая картина.

### Риск потери

Действие любви, то есть расширение собственного Я, как я уже говорил, требует либо работы (движения против инерции лени), либо мужества (преодоления страха). Мы перейдем теперь от работы любви к мужеству любви. Когда мы расширяем свое Я, то оно, можно сказать, вступает на новую, незнакомую территорию. Наше Я становится новым и иным. Мы делаем то, чего не привыкли делать. Мы изменяемся. Ощущение перемен, непривычная деятельность, незнакомая страна, где все не так, — это пугает. Так было всегда, и так всегда будет. Люди по-разному справляются со своим страхом перемен, но этот страх неизбежен, если они действительно этих перемен хотят. Мужество — это не отсутствие страха; это действие вопреки страху, преодоление сопротивления, порождаемого страхом неизвестного, страхом будущего. На некотором этапе духовный рост, а следовательно, и любовь требуют мужества и неминуемого риска. Именно риск любви мы теперь и рассмотрим.

Если вы регулярно ходите в церковь, то, наверное, замечали женщину лет сорока-пятидесяти, которая каждое воскресенье, точно за пять минут до начала службы незаметно проскальзывает к своему обычному месту на боковой скамейке в самом дальнем углу храма. Как только служба заканчивается, она бесшумно, но быстро направляется к дверям и исчезает прежде, чем кто-либо из прихожан выйдет из церкви. Если бы вы пошли с ней рядом (хотя вряд ли это возможно) и пригласили вместе выпить кофе, который подают после воскресной службы, то она вежливо поблагодарила бы вас, беспокойно поглядывая в сторону, и, сославшись на неотложное дело, бросилась бы прочь.

Если бы вы могли последовать за ней, чтобы узнать, что же это за неотложное дело, то увидели бы, что она возвращается прямиком домой, в свою крохотную квартиру, где окна всегда зашторены, отпирает дверь и, войдя, тут же снова запирает ее на ключ и в это воскресенье уже не выходит. Если бы вы могли и дальше наблюдать за ней, то узнали бы, что она выполняет работу машинистки низкой категории в большом офисе, где молча получает свою стопку листов рукописи, печатает ее без ошибок и так же молча возвращает потом выполненную работу. Она съедает свой завтрак за рабочим столом, и у нее нет друзей. По дороге домой она заходит всегда в один и тот же безликий супермаркет и покупает там немного продуктов, после чего исчезает за дверью своей квартиры до начала следующего рабочего дня. В субботу перед вечером она сама идет в ближайший кинотеатр, где фильмы меняются раз в неделю. У нее есть телевизор, но нет телефона. Ее почтовый ящик почти всегда пуст. Если бы вам удалось вступить с ней в разговор и сказать, что ее жизнь кажется такой одинокой, то она ответила бы, что одиночество ей приятно. А были ли у нее когда-нибудь хотя бы домашние животные? Да, у нее была собака, которую она очень любила, но собака погибла восемь лет назад, и теперь никакая другая не сможет заменить ее.

Кто эта женщина? Мы не знаем ее душевных секретов. Мы знаем только, что вся ее жизнь сводится к тому, чтобы избегать всякого риска, и в этом стремлении она не только не расширяет свое Я, но сузила и уменьшила его почти до не-существования. У нее нет катексиса ни к единому живому существу. А ведь мы говорили, что простой катексис — это не любовь: любовь превосходит катексис. Да, это так, но любовь требует катексиса для начала. Мы можем любить только то, что так или иначе важно для нас. Но катексис — это уже неизбежный риск потери или отказа.

Если вы устремляетесь к другому человеческому существу, то всегда есть риск, что это существо устремится прочь, оставляя вас в еще более мучительном одиночестве, чем раньше. Вы полюбите какое-нибудь живое существо — животное, растение, — а оно умирает. Вы доверяетесь кому-то — и можете жестоко пострадать. Вы зависите от кого-то — и он может предать вас. Цена катексиса — боль, страдание. Если некто решил не подвергать себя риску страдания, то ему придется обойтись без многих вещей — не вступать в брак, не заводить детей, лишить себя амбиций, дружбы, восторгов секса — всего того, что делает жизнь живой, полной смысла и значения. Двигаться или расти в любом измерении можно только ценой страдания и радости. Полная жизнь обязательно будет полна страданием. Но альтернативой может быть только — не жить полной жизнью или не жить вообще.

Сущность жизни есть изменение, карнавал развития и разложения. Выбирая жизнь и развитие, мы выбираем перемены и неизбежную смерть. Вероятной причиной изолированной, ограниченной жизни той женщины было переживание или ряд переживаний, связанных со смертью; для нее оно оказалось настолько болезненным, что она предпочла никогда больше не встречаться со смертью, даже если откупиться придется жизнью. Избегая переживаний смерти, она должна была избегать заодно развития и перемен.

Я говорил раньше, что попытка избежать законного страдания лежит в основе всех эмоциональных болезней. Не удивительно, что у большинства пациентов психиатрических клиник (и, вероятно, у большинства непациентов, поскольку невроз — скорее норма, чем болезнь) возникают проблемы, независимо от возраста, когда им приходится встречаться с реальностью смерти лицом к лицу. Удивительно другое: в психиатрической литературе только-только начинается осмысливание значимости этого феномена. Если мы можем жить, зная, что смерть — наш постоянный спутник, следующий за нашим «левым плечом», тогда, выражаясь словами дона Хуана, она становится нашим «союзником»: он ужасен, но всегда готов дать нам хороший совет.[[15]](#footnote-15) Имея своим советником смерть — постоянное осознание пределов времени, отведенного нам на жизнь и любовь, — мы всегда можем найти наилучшее употребление нашему времени и прожить нашу жизнь наиболее полно. Но если мы не хотим открыто взглянуть в лицо ужасному союзнику — смерти за левым плечом, — то мы лишаем себя ее совета и, видимо, не сможем жить и любить ясно. Если мы уклоняемся от смерти, от вечно изменчивой природы вещей, то неминуемо уклоняемся и от жизни.

### Риск независимости

Итак, всякая жизнь сама по себе представляет риск, и чем в большей любви мы живем нашу жизнь, тем больше риска принимаем. Из тысяч, может быть даже миллионов, рисков, которые мы принимаем в течение всей нашей жизни, величайшим является риск роста, взросления. Я имею в виду шаг из детства во взрослую жизнь. На самом деле, это скорее боязливый прыжок, чем шаг, и многие люди этого прыжка фактически никогда в жизни не совершают. Они могут внешне выглядеть взрослыми и даже иметь успех в жизни, но едва ли не большинство этих «взрослых» до самой смерти психологически остаются детьми, не способными по-настоящему отделить себя от родителей и родительской власти над собой.

Возможно, из-за того, что сам я пережил это очень болезненно, мне лучше всего будет проиллюстрировать сущность взросления и непомерность связанного с ним риска, описав тот гигантский шаг, который я совершил во взрослый мир на исходе пятнадцатого года моей жизни — к счастью, очень рано. Хотя этот шаг был сознательным решением, я должен предварить мой рассказ замечанием, что в то время я совершенно не осознавал, что то, что я делаю, является взрослением. Я знал только, что прыгаю в неизвестность.

Тринадцатилетним мальчишкой я был отдан в Академию Филлипс Экзетер — мужскую подготовительную школу с очень высокой репутацией, где раньше учился и мой старший брат. Я знал, что попасть туда большое счастье: учеба в Экзетере составляла часть хорошо отработанной программы с последующим поступлением в один из колледжей для интеллектуальной элиты, а оттуда — в высшие эшелоны государственной системы, куда без солидного образования дорога закрыта. Я был чрезвычайно счастлив, что я сын преуспевающих родителей, которые способны оплатить «лучшее образование, какое только возможно купить» у меня было великое чувство уверенности, обусловленное моей принадлежностью к тому, что считалось образцовым. Единственная беда была в том, что почти сразу после вступления в Экзетер я стал несчастнейшим существом. Причины несчастья были мне тогда совершенно непонятны, да и сегодня это, в глубинном смысле, остается загадочным. Я просто ощущал себя не на своем месте. Мне казалось, что я не соответствую специальности, студентам, лекциям, архитектуре, общественной жизни, всему окружению. Но делать было нечего, я прилагал все усилия, чтобы искоренить собственные недостатки и наилучшим образом соответствовать модели, которая была к моим услугам и которая, очевидно, была правильной моделью. И прилагал я эти усилия два с половиной года. А жизнь моя с каждым днем казалась мне все бессмысленнее, и чувствовал я себя все более жалким. В тот последний год я почти ничего не делал и много спал — только во сне обретал я какой-то комфорт. Теперь я думаю, что, пожалуй, во сне я отдыхал и бессознательно готовился к тому прыжку, который мне надлежало совершить. И я совершил его, когда приехал домой на весенние каникулы. Я заявил, что не собираюсь возвращаться в школу.

— Но ты не можешь бросить школу, — воскликнул отец, — это ведь лучшее образование, которое можно купить за деньги! Понимаешь ли ты, от чего отказываешься?

— Я знаю, это хорошая школа, — сказал я. — Но я не поеду туда больше.

— Почему ты не можешь приспособиться к ней? Почему не хочешь еще раз попробовать? — допытывались родители.

— Я не знаю, — отвечал я, чувствуя, что несу чушь. — Я не знаю даже, почему я ее так ненавижу. Но я ее ненавижу и больше туда не вернусь.

— Ну, хорошо, а что же ты собираешься в таком случае делать? Если ты так наплевательски относишься к своему будущему, то каковы твои планы сейчас?

— Я не знаю, — снова отвечал я обреченно. — Я знаю только, что туда я больше не пойду.

Можно понять моих родителей — они были встревожены и повели меня к психиатру. Психиатр определил у меня депрессию и предложил госпитализацию на месяц; он дал мне сутки на размышления, я сам должен был решить, то ли это, что мне нужно. В ту ночь я первый и единственный раз в жизни серьезно подумал о самоубийстве. Психиатрическая лечебница казалась самым подходящим местом для меня. Психиатр сказал, что у меня депрессия. Мой брат приспособился к Экзетеру, почему я не могу? Я знал, что в моей неприспособленности виноват только я сам, и поэтому ощущал себя некомпетентным, неадекватным, бесполезным человеком. Хуже того, я считал себя, по всей видимости, ненормальным. Не зря отец сказал, что я сумасшедший, если пренебрегаю таким хорошим образованием. Если бы я вернулся в Экзетер, это был бы возврат к безопасной, надежной, правильной, аккуратной, конструктивной, проверенной жизни. Но это был бы не я. В глубине души я чувствовал, что это не моя дорога. Но тогда где моя дорога? Если я не вернусь, то все, что меня ожидает, неизвестно, неопределенно, ненадежно, небезопасно, не одобрено, непредсказуемо. Такой выбор может сделать только безумец. Я был в ужасе. Но именно тогда, в минуту глубочайшего отчаяния, выплыли из моего подсознания странные слова, словно какой-то бестелесный оракул произносил их, и это был не мой голос: «Единственная реальная надежность в жизни заключается в том, чтобы наслаждаться ненадежностью жизни».

Что ж, даже если это означает быть сумасшедшим, порвать со всем тем, что представляется священным, — я все-таки выбираю быть самим собой. И я остался дома. На следующий же день я снова пошел к психиатру и сказал ему, что в Экзетер никогда больше не вернусь, но готов лечь в его клинику. Я сделал прыжок в неведомое. Я взял свою судьбу в собственные руки.

Процесс взросления обычно совершается постепенно, через множество маленьких прыжков в неизвестное — когда, например, восьмилетний мальчишка впервые рискует отправиться на собственном велосипеде в ближайшую деревню или пятнадцатилетняя девушка идет на первое свидание. Если вы сомневаетесь в том, что здесь есть реальный риск, значит, вы забыли, какая тревога сопровождает эти события. Если вы внимательно понаблюдаете даже за самыми здоровыми детьми, то увидите не только жажду риска новой, «взрослой» деятельности, но тут же и сомнение, нежелание, готовность отпрянуть, уцепиться за что-то знакомое и безопасное, вернуться к зависимости и детству. Более того, в достаточно скрытой форме вы найдете эту амбивалентность и у взрослых людей, в том числе у самого себя, особенно что касается приверженности к старому, известному, привычному. Почти ежедневно на моем сороковом году жизни мне представляются возможности рисковать, делать что-либо не так, как обычно, — словом, возможности развиваться. Я и развиваюсь, но не так быстро, как мог бы.

Среди множества мелких прыжков, которые нам нетрудно совершать, встречаются и громадные; так, заканчивая школу, мы отказываемся от целого комплекса ценностей и привычек, в которых выросли. Многие люди никогда не совершают этих громадных прыжков и, следовательно, никогда не становятся в полном смысле взрослыми. Несмотря на солидную внешность, они психологически всегда остаются детьми своих родителей, живут старыми, отживающими представлениями, руководствуются, главным образом, родительским одобрением или неодобрением (даже если родители давно умерли) и никогда не смеют взять свою судьбу в собственные руки.

Если большие прыжки обычно совершаются в отрочестве, то это вовсе не значит, что они невозможны в зрелом возрасте. Тридцатипятилетняя женщина, мать троих детей, замужем за несгибаемым шовинистом, который сам все контролирует, а ей не позволяет слова сказать; постепенно и болезненно она начинает осознавать, что ее зависимость от него и сам их брак — это живое погребение. Он блокирует все ее попытки как-то изменить характер их взаимоотношений. С невероятной смелостью она идет на развод с ним, выдерживает град его обвинений и неодобрение соседей и вступает в совершенно неизвестную, рискованную жизнь, одна с тремя детьми, но впервые в жизни свободная, сама себе госпожа.

Пятидесятидвухлетний бизнесмен, находясь в состоянии депрессии после сердечного приступа, оглядывается на пройденный им жизненный путь, видит, что это были сплошь неистовые амбиции — добыть как можно больше денег, взобраться как можно выше по лестнице корпоративной иерархии, — и осознает бессмысленность такой жизни. После длительных размышлений он приходит к выводу, что его движущей силой было желание услышать одобрение матери — женщины властной и неизменно требовательной. Он работал до истощения, лишь бы выглядеть преуспевающим в ее глазах. Рискуя и впервые в жизни переступая через ее неодобрение, выдерживая гнев жены и детей, привыкших к роскоши, он переезжает в провинцию и открывает там крохотную лавочку, где занимается реставрацией старинной мебели.

Столь крупные перемены, такие решительные прыжки в независимость и самоопределение чрезвычайно болезненны в любом возрасте и требуют величайшего мужества; но они не так уж редко случаются в результате психотерапии. Да, ввиду огромного риска психотерапевтическая помощь часто бывает необходима, но не потому, что она уменьшает риск, а потому, что поддерживает и учит мужеству.

Но что общего с любовью имеет проблема взросления, кроме того факта, что расширение Я, происходящее в любви, есть развитие, прорастание души в новые измерения? Прежде всего, описанные выше примеры перемен и все другие подобные рывки являются актами любви к себе. Именно потому, что я высоко ценил себя, я не пожелал оставаться в той школе и той социальной атмосфере, которые не соответствовали моим потребностям. Именно потому, что мать троих детей знала себе цену, она отказалась терпеть замужество, которое совершенно ограничило ее свободу и подавило ее как личность. Именно потому, что бизнесмен заботился о себе, он отказался гробить себя непосильной работой ради амбициозных ожиданий матери.

Во-вторых, любовь не только дает нам побуждение к решительным переменам; она лежит и в основе мужества, необходимого для рискованных действий. Только потому, что мои родители безусловно любили и ценили меня как сына, я чувствовал себя достаточно уверенным в себе, чтобы отвергнуть их ожидания и радикально порвать с той моделью, которую они для меня приготовили. Хотя я чувствовал себя недостойным, бесполезным и, возможно, безумным в своей затее, я смог выдержать эту пытку лишь потому, что одновременно, на более глубоком уровне, я ощущал, что я хороший человек, сколь бы я ни отличался от других. Смея отличаться от других, даже если это означало безумие, я отвечал на предыдущие любовные послания моих родителей, тысячи посланий, которые твердили: «Ты красивый и любимый. Хорошо, что ты есть. Мы будем любить тебя независимо от того, что ты делаешь, и любить до тех пор, пока ты есть ты». Если бы не эта уверенность в родительской любви, отразившейся в моей любви к самому себе, я выбрал бы известное вместо неизвестного и шел бы дальше по облюбованной родителями стезе, но заплатил бы за это уникальностью, самобытностью собственной души.

И наконец, только если человек решается совершить прыжок в неизвестность полной самости, психологической независимости и уникальной индивидуальности, ему открывается свободный и высокий путь к духовному росту, к реализации и проявлению любви в широчайших масштабах. Если же он вступает в брак, заводит детей или делает карьеру ради того, чтобы удовлетворить ожидания родителей или чьи угодно еще, пусть даже это будет все общество, то такая жертва по самой природе своей окажется напрасной. Если вы любите ваших детей прежде всего потому, что от вас ожидается любовное к ним отношение, то как родитель вы окажетесь нечувствительным к более тонким потребностям детей и, в результате, неспособным проявить свою любовь более утонченными и, возможно, более важными способами. Высшие формы любви проявляются только как свободный выбор и никогда не бывают актом приспособления.

### Риск обязательства

Поверхностное или глубокое, обязательство всегда является основанием, фундаментом подлинно любовных отношений. Серьезное обязательство не гарантирует успеха отношений, но способствует их укреплению больше, чем любой другой фактор. Легкомысленное обязательство со временем может усилиться; если же этого не происходит, то отношения обычно распадаются или становятся нестабильными и нездоровыми. Часто мы не осознаем, на какой огромный риск идем, взяв на себя серьезное обязательство. Я уже говорил о том, что одна из функций инстинктивной влюбленности состоит в том, чтобы окутать участников магическим покровом всемогущества и тем самым даровать им благословенную слепоту к рискованности предприятия, которое именуется браком.

Я, например, был достаточно спокоен до той минуты, когда моя жена соединила свою руку с моей перед алтарем: в этот миг я задрожал всем телом; охвативший меня ужас был так силен, что я не помню почти ничего из последующей церемонии и праздничного приема. Как бы там ни было, именно наше чувство долга после бракосочетания позволяет нам выдержать переход от влюбленности к настоящей любви. Так же и чувство долга после зачатия преображает нас, биологических родителей, в родителей психологических.[[16]](#footnote-16) Обязательство — неотъемлемое внутреннее свойство всяких подлинно любовных отношений. Каждый, кто искренне заботится о духовном росте другого человека, знает, сознательно или бессознательно, что существенно помочь этому росту можно только при условии постоянства, надежности отношений. Дети не могут достичь психологической зрелости в атмосфере непредсказуемости, за которой стоит призрак беспризорности. Супруги не смогут никаким разумным способом разрешить универсальные проблемы семейной жизни — такие, как зависимость и независимость, доминирование и подчиненность, свобода и верность, — если у них нет уверенности в том, что сама дискуссия по этим проблемам не разрушит их союз.

Проблемы обязательства лежат глубоко в основе большинства психических нарушений и решающим образом влияют на ход психиатрического лечения. Индивидуумы с отклонениями личности склонны ограничиваться поверхностными, мелкими обязательствами; если же эти отклонения значительны, то чаще всего такие пациенты вообще не могут брать на себя обязательств. И дело не столько в том, что они боятся рисковать и связывать себя, сколько в их глубоком непонимании самой сущности обязательства. Поскольку их родители не смогли быть обязательными по отношению к ним как к детям, то и дети выросли, не имея опыта обязательства. Обязательство для них абстрактное понятие, лежащее за пределами их познаний, феномен, о котором они не имеют представления.

Невротики, наоборот, обычно сознают смысл обязательства, но страх перед ним чаще всего парализует их. История их раннего детства, как правило, подтверждает, что родители были достаточно обязательны по отношению к ним и, как результат, у детей сформировалось чувство долга. Но утрата в дальнейшем родительской любви (смерть родителей, хроническое невнимание или антипатия с их стороны и т. п.) формирует у детей опыт невыносимого страдания от безответной преданности. И тогда, естественно, их начинает пугать даже мысль о новых обязательствах. Исцелить подобную рану может только последующий длительный опыт более глубокой и надежной преданности. Вот почему — помимо других причин — обязательность является краеугольным камнем психотерапевтических отношений. Иногда я содрогаюсь при мысли о масштабе моих действий, когда беру еще одного пациента на длительное лечение. Ибо для того, чтобы состоялось существенное исцеление, психотерапевт должен вложить в свои отношения с новым пациентом такое же глубокое и искреннее обязательство, какое глубоко любящие родители несут перед родными детьми. Степень заинтересованности врача и его верности интересам пациента обычно легко проверяется и всегда видна в тысячах проявлений в течение многих месяцев или даже лет лечения.

Рейчел, холодная и внешне безукоризненная молодая женщина двадцати семи лет, пришла ко мне на прием после непродолжительного замужества. Марк ушел от нее из-за ее фригидности. «Я знаю, что я фригидна, — рассказывала Рейчел, — но я думала, что со временем раскроюсь с Марком. Однако этого не произошло. Я думаю, Марк здесь ни при чем. Секс не приносил мне удовольствия никогда и ни с кем. Да, по правде говоря, я и не уверена, что мне это нужно. Одна часть меня хочет этого, хочется в конце концов счастливого замужества, и я вовсе не прочь быть нормальной, ведь нормальные люди вроде бы находят в сексе что-то восхитительное. Но другая часть меня предпочитает, чтобы я оставалась такой, какая есть. Марк все время просил меня, чтобы я расслабилась и дала себе волю. Но, кажется, я не хочу давать себе волю, не хочу расслабиться — даже если бы и могла».

На третьем месяце нашей совместной работы я заметил Рейчел, что она каждый раз еще до начала сеанса по меньшей мере дважды говорит мне «Благодарю вас»: первый раз — когда я встречаю ее в приемной, а второй раз — входя в кабинет.

— Разве плохо быть вежливой? — спросила Рейчел.

— Само по себе это хорошо, — ответил я, — но в данном случае в этом ведь нет необходимости. Вы ведете себя так, словно вы тут гостья, да к тому же не уверены, что желанная.

— Но я действительно гостья. Это ваш дом.

— Это правда, — сказал я. — Но правда и то, что вы платите сорок долларов за каждый проведенный здесь час. Вы приобрели это время и это пространство, а поскольку приобрели, то имеете на него право. Вы не гостья. Этот кабинет, приемная и наше совместное время принадлежат вам по праву. Они ваши. Вы заплатили мне за них, почему же вы благодарите за то, что уже и так ваше?

— Я не могу поверить, что вы действительно так считаете! — воскликнула Рейчел.

— Тогда вы, очевидно, уверены в том, что в любой момент я могу выставить вас отсюда. Вы чувствуете, что вполне возможно, что однажды утром вы придете на сеанс и услышите от меня: «Рейчел, работа с вами превратилась в сплошную скуку. Я решил больше не видеться с вами. Прощайте и всего вам наилучшего».

— Именно так я и чувствую себя, — согласилась Рейчел. — Я никогда раньше не думала о таких вещах как о моем праве, тем более если это относится к другому человеку. И что же, вы хотите сказать, что не могли бы меня выставить отсюда?

— Да нет, мог бы, конечно. Но я не сделаю этого. Я не захочу этого делать. Помимо прочего, это неэтично. Послушайте меня, Рейчел. Когда я берусь, как в вашем случае, за продолжительное лечение, то беру на себя и обязательство по отношению к этому случаю и к этому пациенту. И по отношению к вам я взял на себя обязательство. Я буду работать с вами так долго, как потребуется, — год, пять лет или всегда. Я не знаю, прекратите ли вы ваше лечение тогда, когда будете здоровы, или раньше; но когда бы это ни произошло, это будет ваше решение. Только вы можете прекратить наши отношения. Пока я жив, мои услуги всегда будут доступны вам, как только вы пожелаете.

Мне не составило труда понять проблему Рейчел. В начале лечения ее бывший муж Марк сказал мне: «Я думаю, к этому больше всех приложилась ее мамаша. Это замечательная женщина. Из нее мог бы получиться генеральный директор „Дженерал моторс“, но я не уверен, что она хорошая мать». Он оказался совершенно прав. Рейчел росла или, лучше сказать, выращивалась в такой атмосфере, где ее ни на минуту не покидало чувство, что при малейшем несоответствии «курсу» ее могут просто выгнать из дому. Вместо того чтобы дать Рейчел уверенность, что ее, ребенка, место в доме совершенно надежно — а такая уверенность приходит только от преданных, обязательных родителей, — мать неизменно внушала ей прямо противоположное: как наемному работнику, Рейчел гарантировалось ее положение только при условии, что она будет делать все, что от нее требуется, и вести себя соответственно родительским ожиданиям. Если ее положение в родном доме не было надежным, как могла она чувствовать себя в безопасности в моем кабинете?

Такие травмы, обусловленные отсутствием обязательства, преданности со стороны родителей, не исцеляются несколькими словами, беглым утешением и поверхностным ободрением. С ними необходимо работать повторными курсами, каждый раз на все более глубоком уровне. Одна такая «проработка» стала возможной только через год с лишком после начала лечения. Мы сосредоточили наше внимание на том факте, что Рейчел никогда не плакала в моем присутствии — иными словами, «не давала себе воли». В одном из сеансов, когда она рассказывала об ужасном одиночестве из-за постоянной необходимости быть начеку, я почувствовал, что она вот-вот зарыдает, но необходим какой-то легкий толчок от меня. Тогда я сделал нечто непредусмотренное: я наклонился над кушеткой и, притронувшись рукой к ее голове, пробормотал: «Бедняжка Рейчел, бедняжка». Попытка оказалась неудачной: Рейчел вся сжалась и тут же села на кушетке, глядя на меня сухими глазами.

— Я не могу сделать это, — сказала она. — Я не могу дать себе волю.

Это был уже конец сеанса. А придя на следующий сеанс, Рейчел не легла, как обычно, на кушетку, а села.

— Теперь ваша очередь говорить, — объявила она.

— Что вы имеете в виду? — спросил я.

— Вы расскажете мне обо всем, что у меня не в порядке. Я был озадачен.

— Я все-таки не понимаю, что вы имеете в виду, Рейчел.

— Это наш последний сеанс. Нужно подвести итоги, определить, что у меня не в порядке, определить причины, по которым вы больше не можете лечить меня.

— Я совершенно не могу понять, что происходит, — сказал я.

Теперь пришла очередь Рейчел удивляться.

— Как же, — сказала она, — в прошлый раз вы хотели, чтобы я заплакала. Вы давно уже хотите, чтобы я заплакала. В прошлый раз вы сделали все, что могли, чтобы помочь мне заплакать, и все-таки я не смогла. Значит, и незачем вам больше со мной возиться. Я не могу сделать то, что вы хотите, чтобы я сделала. Поэтому сегодня у нас последний сеанс.

— Вы действительно считаете, что я собираюсь выгнать вас, это правда, Рейчел?

— Конечно. Каждый меня выгнал бы.

— Нет, Рейчел, не каждый. Ваша мать, возможно, выгнала бы. Но я не ваша мать. И не каждый в этом мире такой, как ваша мать. Вы — не нанятый мною работник. Вы здесь не для того, чтобы делать то, что я от вас требую. Вы здесь для того, чтобы делать то, что вы хотите и когда хотите. Я могу подталкивать вас, но я не могу руководить вами. Я никогда не выгоню вас. Вы будете приходить сюда столько, сколько сами захотите.

Одной из проблем во взаимоотношениях взрослых людей, страдавших от недостатка родительской верности, является синдром «Я тебя брошу раньше, чем ты бросишь меня». У этого синдрома много форм и масок. Одной из форм была фригидность Рейчел. Никогда не проявляясь на уровне сознания, эта фригидность по отношению к мужу и к предыдущим возлюбленным, фактически, была установкой: «Я не собираюсь отдаваться тебе, так как знаю, что не сегодня-завтра ты бросишь меня». Для Рейчел «дать себе волю», сексуальную или любую иную, означало обязательство с ее стороны, а она не хотела брать на себя обязательств, поскольку весь прошлый опыт говорил ей, что ответного обязательства не будет.

Синдром «Я тебя брошу раньше, чем ты меня» усиливается по мере того, как личность, подобная Рейчел, сближается с другой личностью. Прошел год нашей совместной работы; Рейчел приходила на сеансы два раза в неделю. И вот однажды она сказала мне, что больше не может позволить себе тратить восемьдесят долларов в неделю. После развода, объясняла она, ей стало трудно сводить концы с концами и теперь придется просто прекратить лечение или приходить ко мне раз в неделю. Правду говоря, это было смешно. Я знал, что Рейчел располагает наследством в сумме пятьдесят тысяч долларов, не говоря о скромной зарплате на службе; кроме того, всем было известно, что она принадлежит к старинному богатому роду.

Естественным было бы с моей стороны возразить, что оплачивать мои услуги ей неизмеримо легче, чем большинству других пациентов; но было совершенно очевидно, что она просто воспользовалась финансовым предлогом, чтобы уйти от нарастающей близости со мной. С другой стороны, я знал также, что ее наследство представляет для нее нечто большее, чем просто деньги: это была ее собственность, оплот надежности в ненадежном, необязательном мире. И хотя я мог предложить ей оплатить мои услуги из наследственных сбережений, я догадался, что к этому риску она еще не готова и, если я буду настаивать, она действительно уйдет. Она сказала, что ее доходы позволяют ей выделять на лечение пятьдесят долларов в неделю и что она предлагает мне всю эту сумму за один сеанс. Я ответил, что могу снизить плату до двадцати пяти долларов за сеанс и продолжать лечение дважды в неделю. Она взглянула на меня: в ее глазах была смесь страха, недоверия и радости.

— Вы… это серьезно?

Я кивнул. Последовала продолжительная пауза. Наконец, когда из глаз ее вот-вот готовы были брызнуть слезы, Рейчел произнесла:

— Из-за того, что я принадлежу к богатой семье, все торговцы в городе постоянно требуют с меня самую высокую плату. А вы предлагаете мне льготные условия. Никто никогда не предлагал мне льготных условий.

Рейчел на самом деле прерывала лечение несколько раз в течение следующего нашего года: ее терзали сомнения — может ли она позволить развиваться нашей взаимной привязанности. Каждый раз, с помощью нескольких писем и телефонных звонков, я умудрялся уговорить ее вернуться. И только к концу второго года лечения мы смогли приступить к ее проблемам по существу. Я узнал, что Рейчел пишет стихи, и попросил показать их мне. Сначала она отказалась. Потом дала согласие, но несколько недель «забывала» принести. Я заметил ей, что она прячет от меня стихи по той же причине, по которой прятала свою сексуальность от Марка и других мужчин. Почему ей кажется, что показать мне стихи означает для нее какое-то нерушимое обязательство? Если даже я не проявлю отзывчивости к ее поэзии, означает ли это, что я отвергаю ее саму? Прекращу ли я нашу дружбу, если она не окажется великой поэтессой? Возможно, чтение ее стихов углубит наши отношения; почему она боится такого углубления? И т. д., и т. п.

В конце концов, уже на третьем году лечения, убедившись не раз, что мое обязательство по отношению к ней неизменно, она постепенно начала «давать себе волю». Она рискнула, наконец, показать мне свои стихи. Она научилась хихикать, хохотать и даже поддразнивать меня. Наши отношения, прежде сухие и формальные, становились теплыми, непринужденными, иногда легкими и веселыми.

— Я никогда прежде не испытывала, что значит быть в расслабленном состоянии с другим человеком, — сказала она однажды. — Это первое место у меня в жизни, где я чувствую себя в безопасности.

Она быстро научилась из безопасности моего кабинета и нашего совместного времени переносить это состояние в другие свои отношения. Она поняла, что секс — не обязательство, а самовыражение, а еще игра, а еще исследование, и обучение, и радостное забытье. Зная, что я всегда рядом, если она набьет шишку, что я заменю ей мать, которой у нее никогда не было, она позволила свободно расцвести своей сексуальности. Ее фригидность растаяла. К тому времени, когда Рейчел закончила лечение (на четвертом году), она стала живой, открытой и страстной личностью, наслаждавшейся всем, что только могут дать человеческие отношения.

Мне посчастливилось убедить Рейчел в достаточном моем обязательстве по отношению к ней и благодаря этому преодолеть дурные последствия детства, на протяжении которого она постоянно испытывала недостаток обязательств.

Далеко не всегда я бывал так удачлив. Тот компьютерщик, о котором я рассказывал в первой главе, приводя пример переноса, как раз относится к моим неудачам. Его потребность в обязательстве с моей стороны была настолько тотальна, что я и не мог, и не хотел удовлетворять ее. Если обязательство, преданность врача недостаточно велики, чтобы пережить все перипетии взаимоотношений, то основное лечение не состоится. Если же обязательство врача достаточно прочно, то обычно (хотя, впрочем, не всегда) пациент рано или поздно начнет отвечать растущим, крепнущим обязательством со своей стороны — по отношению к врачу и к процессу лечения. И тогда наступает перелом во всей истории болезни. У Рейчел таким переломным был тот момент, когда она согласилась показать мне свои стихи.

Странно, но некоторые пациенты могут годами доверчиво приходить на сеансы по два и три раза в неделю и все-таки никогда не достигнуть этого перелома. А другие достигают его за несколько месяцев. Достигают все, кому суждено вылечиться. Для врача это незабываемый миг облегчения и радости: он знает, что пациент берет на себя риск обязательства, он обязуется вылечиться, и поэтому лечение будет успешным.

Риск обязательства к лечению — это не только риск обязательства самого по себе, но и риск конфронтации с собственным Я, риск перемены. В предыдущей главе, обсуждая дисциплину преданности правде, я останавливался на том, как трудно переделать свою карту реальности, свое мировоззрение и свои переносы. И все-таки они должны быть переделаны, если вы хотите жить любовью, — а это означает частые расширения своего Я в новые измерения, новые территории, новые связи. И будет много пунктов на пути духовного роста, когда, независимо от того, одиноки вы или вам помогает психотерапевт, вам придется совершать новые, непривычные поступки — в соответствии с вашим новым видением мира. Такие новые поступки, поведение, раньше вам не свойственное, могут означать чрезвычайный персональный риск.

Юноша, пассивный гомосексуалист, впервые приглашает девушку на свидание; человек, который никогда никому не доверял, ложится впервые на кушетку психотерапевта и позволяет врачу скрывать лицо в тени; зависимая прежде домохозяйка объявляет своему неумолимому супругу, что, хочет он того или нет, она идет работать и что у нее есть и своя жизнь; пятидесятилетний маменькин сынок запрещает матери называть его детским именем; эмоционально отстраненный и, казалось, самодостаточный и сильный человек вдруг позволяет себе разрыдаться на людях; или Рейчел «дает себе волю» и впервые плачет в моем кабинете, — все эти действия и многие другие представляют риск более персональный и поэтому нередко более пугающий, чем риск солдата, идущего в бой. Солдату некуда деваться, смертоносные дула направлены ему не только в грудь, но и в спину; человек же, предпринимающий попытку развиваться, всегда может отступить в более легкие и привычные модели своего ограниченного прошлого.

Уже говорилось, что успех психотерапии требует от врача такого же мужества и такого же чувства долга, как и от пациента. Врач также должен принимать на себя риск перемен. Из всех хороших и полезных правил, которым я научился в психотерапии, лишь очень немногие я никогда не нарушал; и нарушал я их не из-за лени или по недостатку дисциплины, а скорее из страха, поскольку состояние пациента, казалось, требовало, чтобы я так или иначе вышел из безопасной раковины предписанной врачу роли, стал иным, рискнул отважиться на необычный шаг.

Когда я оглядываюсь на каждый мой успешный случай лечения, то всегда нахожу некоторый момент — или моменты, — когда я должен был поставить под удар собственную репутацию. Воля и готовность врача пострадать в такие моменты составляют, возможно, саму сущность психотерапии; пациент обычно замечает их, и это всегда оказывает терапевтическое воздействие. Через эту же готовность расширить свое Я и страдать вместе с пациентом и из-за пациента растет и изменяется сам врач. Опять-таки, оглядываясь на мои успешные случаи, я не вижу ни одного, который не привел бы к некоторому значительному, иногда просто радикальному изменению моих взглядов и отношений. Так и должно быть. Невозможно по-настоящему понять другого человека, если не найдешь ему места в самом себе. Поиск этого места — а это все та же дисциплина «вынесения за скобки» — требует расширения, а следовательно, и изменения собственного Я.

Так это и есть в хорошей психотерапии и в хорошем родительском труде. Для того чтобы слушать своих детей, нам необходима дисциплина «вынесения за скобки» и расширения самих себя. Чтобы отвечать их здоровым потребностям, мы должны сами изменяться. Только если мы готовы, желаем подвергнуться страданию таких изменений, мы сможем стать теми родителями, которые нужны нашим детям. А поскольку дети все время растут и их потребности изменяются, то мы обязаны изменяться и расти вместе с ними. Каждый знаком с такими родителями, например, которые прекрасно работают со своими детьми, пока те не достигнут отрочества, но затем становятся совершенно неэффективными как родители, поскольку не способны изменяться и приспосабливать свою позицию к повзрослевшим и весьма изменившимся детям.

Как и во всех других случаях любви, было бы некорректно рассматривать страдание и изменение, необходимые в хорошем отцовстве или материнстве, как некое самопожертвование и мученичество; наоборот, от этого процесса родители выигрывают больше, чем дети. Родители, не желающие рисковать, испытывать страдания перемен, роста и обучения у собственных детей, выбирают путь одряхления — не важно, сознают они это или нет, — и их дети и весь мир оставляют их далеко позади. Учиться у своих детей — это лучшая возможность для большинства взрослых обеспечить себе полноценную, достойную старость. Печально, но большинство не пользуется этой возможностью.

### Риск конфронтации

Последний и, возможно, самый большой риск любви есть риск проявления силы через смирение. Самый известный пример — любовная конфронтация. Когда и в чем бы мы ни противостояли кому-либо, мы, в сущности, говорим этому человеку. «Ты неправ; я прав». Когда отец говорит ребенку: «Ты ведешь себя трусливо», то в действительности это означает: «Твоя трусость плоха. Я имею право критиковать тебя, потому что сам я не труслив, и я прав». Когда муж выступает против жены из-за ее фригидности, он говорит: «Ты фригидна, потому что неправильно, плохо с твоей стороны не отвечать на мою сексуальную страсть; ведь я сексуально нормален, и в остальном у меня все в порядке. Это у тебя сексуальная проблема, а у меня нет». Когда жена выступает против мужа, требуя, чтобы он уделял больше внимания ей и детям, она говорит: «То, что ты так отдаешься работе, неправильно. Несмотря на то что я не делаю твою работу, я вижу ситуацию более ясно, чем ты, я знаю, что тебе следует иначе распоряжаться своим временем, и я права».

Многие люди обладают способностью к конфронтации и не затрудняются применять ее: «Я прав, а ты неправ; ты должен измениться». Родители, супруги и люди в других самых разнообразных ролях делают это привычно и при каждом случае, критикуя налево и направо и рубя с плеча. В большинстве случаев такая критика и конфронтация вспыхивает импульсивно, в раздражении или ярости, и вносит в мир больше путаницы, чем ясности.

Для поистине любящего человека критика и конфронтация — дело нелегкое и непростое; он твердо знает, что такие действия таят в себе большое высокомерие. Противостоять любимому человеку означает занять по отношению к нему позицию морального или интеллектуального превосходства по меньшей мере в данном вопросе. Но истинная любовь признает и уважает уникальную индивидуальность и самостоятельную значимость другого человека (я еще вернусь к этой теме). Истинно любящий, ценя индивидуальность любимого, не спешит с предположениями вроде «Я прав, ты неправ; я лучше тебя знаю, что для тебя лучше». Но реальная жизнь такова, что иногда один человек действительно лучше знает, что лучше для другого, и действительно обладает превосходящим знанием или мудростью относительно данной проблемы. При таких обстоятельствах более мудрый действительно обязан противостоять другому по существу дела. Поэтому любящий человек часто оказывается перед дилеммой: либо любовное уважение к собственному выбору любимого, либо обязанность проявить любовное лидерство, когда любимый человек в нем объективно нуждается.

Эту дилемму можно разрешить только посредством болезненного самоанализа, когда любящий безжалостно оценивает свою «мудрость» и те мотивы, которые побуждают его проявить лидерство. «Действительно ли я вижу ситуацию отчетливо, или это только мои мрачные предположения? Действительно ли я понимаю любимого? Не может ли быть так, что его путь разумен, а мне кажется неразумным лишь потому, что я не все вижу? Не пытаюсь ли я служить своим интересам, полагая, что любимый нуждается в руководстве?» Эти вопросы постоянно задает себе каждый истинно любящий. Такой самоанализ, объективный настолько, насколько это возможно, составляет самую сущность кротости и смирения. Неизвестный английский монах и духовный учитель XIV века сказал об этом так: «Кротость сама по себе есть не что иное, как истинное ощущение и понимание человеком собственной души. Человек, который по-настоящему видит и чувствует себя таким, каков он есть, поистине кроток».[[17]](#footnote-17)

Таким образом, существует два способа возражать другому человеческому существу или критиковать его: 1) с инстинктивной и спонтанной уверенностью, что «я прав», или 2) с верой, что «я, видимо, прав», пришедшей после мучительного самоанализа и сомнений. Первый способ выражает высокомерие; его наиболее часто используют родители, супруги, учителя и вообще все люди в повседневных отношениях. Обычно он не приносит успеха, порождая больше обид, негодования и других нежелательных эффектов, чем развития. Второй способ — путь смирения; он применяется не часто, так как требует подлинного расширения собственного Я; он дает больше шансов на успех и, по моему опыту, никогда не бывает разрушительным.

Есть немало людей, которые, в силу тех или иных причин, научились обуздывать свою инстинктивную склонность к спонтанной, высокомерной критике и конфронтации, но дальше этого не идут: укрывшись в моральной безопасности собственной кротости, они никогда не отваживаются проявить власть. Одним из таких индивидуумов был священник, отец моей пациентки, которая всю жизнь страдала депрессивным неврозом. Мать пациентки была сердитая, грубая женщина, командовавшая всем домом с бесконечными капризами и вспышками раздражения; она нередко физически била мужа в присутствии дочери. Священник никогда не сопротивлялся и учил дочь подставлять матери другую щеку, быть бесконечно послушной и уважительной во имя христианского милосердия.

В начале лечения моя пациентка с большим почтением говорила о мягкости и «любовности» отца. Не так много, однако, потребовалось времени, чтобы она поняла, что его кротость была его слабостью и что своей пассивностью он лишал ее такой необходимой родительской поддержки как раз тогда, когда доминировала мать с ее нездоровым эгоцентризмом. Дочь увидела, наконец, что он ничего не сделал, чтобы защитить ее от самодурства матери, как ничего не сделал и для того, чтобы восстать против зла; он не оставил ей ничего другого, как только принять в качестве ролевых моделей материнское высокомерие вместе с отцовским псевдосмирением.

Избегать конфронтации, когда конфронтация необходима для питания духовного роста, — это такое же отсутствие любви, как и при бездумной критике, брани и других формах явного отказа в заботе. Если родители любят детей, то должны, пусть умеренно и осторожно, но все же активно критиковать их и спорить с ними, а также позволять им, в свою очередь, критиковать родителей и возражать им. Точно так же и любящие супруги должны периодически противостоять друг другу, если они хотят, чтобы их супружеские отношения способствовали их духовному росту.

Никакую семью нельзя считать удачной, если муж и жена не являются лучшими критиками друг для друга. Все это справедливо и для дружбы. Существует традиционное представление о дружбе как о бесконфликтных отношениях, когда устанавливается некое соглашение типа «ты почеши спину мне, а я — тебе» и все сводится к взаимным услугам и комплиментам согласно кодексу хорошего тона. Такие отношения, когда партнеры избегают искренней близости, являются поверхностными и не заслуживают названия «дружба», хотя часто носят его. К счастью, есть признаки того, что наше понятие дружбы начинает углубляться. Взаимное любовное противостояние — существенное условие любых значительных и успешных человеческих отношений. Без этого условия отношения становятся либо безуспешными, либо поверхностными.

Противостояние и критика — формы проявления лидерства или силы. Проявление силы есть не более и не менее как попытка влиять на ход событий — человеческих или иных — посредством сознательно или несознательно предопределенных действий. Если мы противостоим кому-то или критикуем его, то только потому, что хотим изменить ход его жизни. Вполне очевидно, что существует много других, часто более эффективных способов влияния на ход событий, чем конфронтация или критика, — пример, подсказка, притча, вознаграждение и наказание, вопросы, запрет или разрешение, выработка опыта, объединение с другими и т. д. Можно написать многотомные книги об искусстве проявления силы. Для наших целей, однако, достаточно сказать, что любящие должны задумываться об этом искусстве, ибо если вы желаете способствовать духовному росту другого человека, то должны хорошо подумать в каждом конкретном случае, каким образом это осуществить.

Любящие родители, например, должны дотошно проэкзаменовать сами себя и свои ценности, прежде чем решить, что они знают, что именно лучше всего для их ребенка. А приняв такое решение, они должны еще серьезнее подумать о характере и способностях ребенка, прежде чем решить, какая форма влияния на него окажется наиболее удачной — конфронтация или просьба, усиленное внимание или рассказ, или еще что-то. Противопоставить человеку что-то такое, что ему не по силам, в лучшем случае будет означать потерю времени, но еще вероятнее — приведет к ухудшению. Если мы хотим быть услышанными, то должны говорить на языке, который слушатель понимает, и на таком уровне, на котором он может действовать. Если мы хотим любить, то должны приспособить наше сообщение к возможностям любимого.

Понятно, что проявление силы в любви требует большой работы, но какой при этом возникает риск? Дело в том, что чем больше человек любит, тем он скромнее; но чем он скромнее, тем больше пугает его перспектива применения силы. Кто я такой, чтобы влиять на ход человеческих дел? Какой властью я уполномочен решать, что будет лучше для моего ребенка, для супруги, для страны или рода человеческого? Кто дает мне право верить в мое понимание и осмеливаться навязывать его миру? Кто я такой, чтобы играть роль Бога? Вот в чем заключается риск. Каждый раз, когда мы проявляем власть, силу, мы пытаемся влиять на мир, на человечество и таким образом играть роль Бога. Большинство из нас, тех, кто пользуется властью, — родители, учителя, лидеры — не сознают этого. Упиваясь высокомерием власти, не обладая полным самоосознанием, которого требует любовь, мы находимся в блаженном, но деструктивном неведении своей игры в Бога. Но те, кто истинно любит и, следовательно, вырабатывает мудрость, которой требует любовь, знают, что действовать — значит играть роль Бога. Но они знают и другое: этому нет никакой альтернативы, кроме бездействия и бессилия. Любовь вынуждает нас играть роль Бога, но с полным осознанием того грандиозного факта, что именно это мы делаем. С этим осознанием любящий человек принимает на себя ответственность за попытку быть Богом, а не беззаботно играть в Бога; исполнять волю Бога, но без ошибки. И мы приходим к еще одному парадоксу: только из любовного смирения человек может дерзнуть быть Богом.

### Любовь дисциплинированна

Я отмечал раньше, что энергию, необходимую для работы самодисциплинирования, дает любовь, которая является формой воли. Из этого следует не только то, что самодисциплина обычно есть любовь, преображенная в действие, но и то, что истинно любящий сам дисциплинирует себя и что всякие подлинно любовные отношения являются дисциплинированными отношениями. Если я истинно люблю другого человека, то, несомненно, приведу свое поведение в порядок, чтобы максимально способствовать духовному росту любимого.

Молодая, интеллигентная «богемная» пара, с которой я однажды пытался работать, прожила уже четыре года в браке, почти каждый день которого был отмечен криками, летающими тарелками и ссорами на грани драки, каждая неделя — случайной неверностью, каждый месяц — размолвкой на грани развода. Вскоре после того, как мы начали нашу работу, каждый из них справедливо заметил, что лечение принуждает их к повышению самодисциплины и, следовательно, к менее беспорядочным отношениям. «Но вы хотите убрать страсть из наших отношений, — сказали они мне. — Ваши представления о любви и браке не оставляют места для страсти». Почти сразу после этого они прекратили лечение, а три года спустя я узнал, что после нескольких встреч с другими психотерапевтами их ежедневные сражения и хаотический образ жизни остались незыблемыми, равно как и индивидуальная неэффективность каждого из них. Нет никакого сомнения, что в некотором смысле их союз очень ярок. Но он похож на первичные цвета детской живописи, разбросанные по бумаге с небрежностью, иногда не без очарования, но обычно с однообразием, характерным для искусства маленьких художников. В приглушенных, сдержанных тонах Рембрандта тоже можно найти цвет, но в них неизмеримо больше богатства, значимости и неповторимости.

Страсть — это чувство очень глубокое. Тот факт, что чувство неконтролируемо, вовсе не означает, что оно сколько-нибудь глубже, чем дисциплинированное чувство. Наоборот.

Психиатрам хорошо известна истинность старых поговорок: «Мелкий ручей громко шумит» и «Тих омут, да глубок». Не следует думать, что если кто-то контролирует свои чувства и управляет ими, то это бесстрастный человек.

Не годится быть рабом своих чувств; но из этого не следует, что чувства необходимо подавлять полностью. Я часто говорю своим пациентам, что их чувства — это их рабы, а искусство самодисциплины подобно искусству рабовладения. Прежде всего, наши чувства являются источником нашей энергии: они поставляют нам ту лошадиную, или рабскую силу, которая позволяет нам выполнить работу жизни. Поскольку они работают на нас, мы должны относиться к ним с уважением. Есть две типичные ошибки, допускаемые рабовладельцами; они представляют крайние противоположные формы руководства. Один тип — рабовладелец, который не дисциплинирует своих рабов, не вводит среди них ни структуры, ни ограничений, не управляет ими и не показывает отчетливо, кто хозяин. Заканчивается это, конечно, тем, что в один прекрасный день они прекращают работу, устремляются в дом, ломают мебель, находят винные запасы, и вот уже рабовладелец обнаруживает, что сам он оказался рабом своих рабов и живет в таком же хаосе, как и упомянутая выше «богемная» пара.

Но и противоположный стиль руководства, который столь часто применяют к своим чувствам невротики с комплексом вины, не менее саморазрушителен. При этом стиле рабовладелец одержим страхом, что его рабы (чувства) могут выйти из-под контроля, а также решимостью не позволить им ни малейшей свободы; он тривиально подавляет их и жестоко наказывает при первых признаках неповиновения. Результатом этого стиля бывает то, что в скором времени рабы начинают слабеть и терять свою производительность: их воля подорвана жестоким обращением; но бывает и иначе: их воля сосредоточивается на тайном заговоре, и если процесс заходит достаточно далеко, то однажды темной ночью предчувствие хозяина сбывается, рабы восстают и сжигают дом, нередко вместе с хозяином. Таково происхождение некоторых психозов и почти всех неврозов.

Разумное управление собственными чувствами, очевидно, лежит на сложной (а поэтому нелегкой) тропе, петляющей между двумя крайностями и требующей постоянного обдумывания, взвешивания и поправок. На этой тропе владелец относится к своим рабам (чувствам) с уважением, обеспечивая их хорошей пищей, кровом и медицинской помощью, слушая их и отвечая на их голоса, подбадривая их, расспрашивая о здоровье, но также организуя и ограничивая их, устанавливая четкие различия между ними, направляя и обучая их, но никогда не оставляя сомнений относительно того, кто здесь хозяин. Таков путь здоровой самодисциплины.

К чувствам, которые должны быть таким образом дисциплинированы, принадлежит и чувство любви. Как я уже подчеркивал, это не сама истинная любовь, а только чувство, связанное с катексисом. Его необходимо глубоко уважать и лелеять ради той творческой энергии, которую оно приносит, но если ему позволить взбеситься и понести, то результатом окажется не истинная любовь, а беспорядок и непроизводительность. Поскольку истинная любовь предполагает расширение нашего Я, то при этом требуется большое количество энергии, а запасы нашей энергии, нравится нам это или нет, столь же ограничены, как и количество часов в нашем дне. Мы просто не можем любить всех и каждого. Правда, у нас может быть чувство любви к человечеству, и это чувство тоже может быть полезным, принося нам достаточное количество энергии, чтобы проявить истинную любовь к немногим особым индивидам. Но истинная любовь к относительно небольшому числу людей — это, собственно, и все, чем мы располагаем. Попытка выйти за эти пределы нашей энергии означает предлагать больше, чем мы способны дать; существует крайняя точка, за которой попытка любить каждого встречного становится обманом и приносит лишь страдания тем, кому мы хотим помочь.

Следовательно, если мы находимся в таком положении, когда многие люди ищут нашего внимания, то наш долг — выбрать среди них тех, кого мы действительно полюбим. Это нелегкий выбор. Он может быть мучительно болезненным, каким чаще всего и бывает принятие на себя богоподобной власти. Но он должен быть сделан. При этом необходимо учесть много факторов, в первую очередь способность потенциального получателя нашей любви отвечать на нее духовным ростом. У различных людей эта способность различна (позже мы рассмотрим этот вопрос подробнее). Бесспорно, однако, что есть много людей, чей дух так заперт в непроницаемых стенах, что даже величайшие усилия, направленные на его развитие, обречены на неудачу. Пытаться любить того, кто не может воспользоваться вашей любовью и ответить духовным ростом, означает попусту терять энергию, бросать семя в бесплодную почву. Подлинная любовь драгоценна, и те, кто на нее способен, знают, что должны с помощью самодисциплины фокусировать ее на максимальную продуктивность.

Необходимо рассмотреть и обратную сторону любви к слишком многим людям. Некоторые люди способны одновременно любить больше чем одного человека, поддерживать несколько подлинно любовных отношений. Это само по себе является проблемой по нескольким причинам. Одной из них является американский, или западный миф о романтической любви, который предполагает, что определенные люди «созданы друг для друга»; а это значит, что они не созданы ни для кого другого. То есть миф предписывает эксклюзивность любовных отношений, в частности, сексуальную эксклюзивность. В целом этот миф, вероятно, полезен: он способствует стабильности и продуктивности человеческих отношений, поскольку огромное большинство человеческих существ достигают пределов своих возможностей, расширяя свое Я до подлинно любовных отношений с единственным супругом (супругой) и детьми. Поистине, если кто-то может сказать, что он построил подлинно любовные отношения с супругой и детьми, значит, ему уже удалось сделать больше, чем большинству людей в течение всей жизни.

Есть что-то жалкое в человеке, который, не сумев создать из своей семьи очаг любви, без устали ищет любовных отношений вне семьи. Первая обязанность подлинно любящего человека всегда будет ориентирована на его супружеские и родительские отношения.

И все же существуют такие люди, чья способность любить достаточно велика, чтобы создать надежные любовные отношения внутри своей семьи, а избыток энергии направить на дополнительные отношения. Для таких людей миф об эксклюзивности не только заведомо ложен, но и представляет ненужные ограничения их способности отдавать себя другим людям вне семьи. Эти ограничения преодолимы, но соответствующее расширение своего Я требует огромной дисциплины, иначе можно «распылить себя слишком тонко». По этому исключительно сложному вопросу (я здесь только касаюсь его) Джозеф Флетчер, теолог англиканской церкви, автор Новой морали, в беседе с одним из моих друзей высказался так: «Свободная любовь — это идеал. К сожалению, очень немногие из нас способны достичь этого идеала». То есть он имел в виду, что лишь очень немногие среди нас способны на такую самодисциплину, которая необходима для поддержания подлинно любовных отношений и в семье, и вне семьи. Свобода и дисциплина неразрывны: без дисциплины подлинной любви свобода неминуемо становится нелюбовной и разрушительной.

Некоторые читатели, вероятно, уже сыты разговорами о дисциплине и пришли к выводу, что я ратую за скучнейший кальвинистсткий образ жизни. Вечная самодисциплина! Вечное самокопание! Долг! Ответственность! Одним словом, неопуританство. Но как бы вы ни называли это, подлинная любовь и вся дисциплина, которой она требует, — вот единственный путь в этой жизни к настоящей радости. Если вы изберете другой путь, то, возможно, вас и ждут мгновения экстатической радости, но все более редкие и скоротечные. Когда я люблю по-настоящему, я расширяю свое Я, а расширяя его, я расту. Чем больше я люблю, чем дольше я люблю, тем больше я становлюсь. Подлинная любовь сама себя восполняет. Чем больше я питаю духовный рост других, тем больше питания получаю для собственного роста. Я — совершенно эгоистичное человеческое существо. Я никогда ничего не делаю для кого-то — только для себя. И по мере того как я расту через любовь, растет и моя радость, становясь все более реальной, все более устойчивой. Возможно, я неопуританин. Но я также весельчак.

Как поет Джон Денвер,

Любовь — повсюду, я вижу ее.

Ты есть все то, чем можешь быть, — так будь же этим.

Жизнь совершенна, я верю в это.

Приходи, мы сыграем эту игру вместе.[[18]](#footnote-18)

### Любовь — это отдельность

Несмотря на то что питание духовного роста другого человека является одновременно актом питания собственного роста, важнейшим признаком подлинной любви является то, что различие между собой и другим всегда сохраняется и оберегается. Подлинно любящий всегда видит в возлюбленном некую совершенно отдельную сущность. Более того, подлинно любящий всегда уважает и даже поощряет эту отдельность и уникальную индивидуальность любимого. Однако неспособность видеть и уважать эту отдельность чрезвычайно распространена и является причиной многих душевных болезней и ненужных страданий.

В своей экстремальной форме неспособность воспринимать отдельность другого человека называется нарциссизмом. Индивидуум, страдающий ярко выраженным нарциссизмом, фактически не способен на эмоциональном уровне воспринимать своих детей, супруга (супругу) или друзей как отдельные от него существа.

Я впервые начал понимать, что собой представляет нарциссизм, когда поговорил с родителями женщины-шизофренички, которую я назову Сьюзен X. В то время ей был 31 год. С восемнадцатилетнего возраста она предпринимала несколько серьезных попыток к самоубийству, и ее пришлось почти постоянно госпитализировать все это время в различных больницах и санаториях. Благодаря превосходным психиатрам, у которых она лечилась эти тринадцать лет, ее состояние наконец стало улучшаться. В течение нескольких месяцев нашей совместной работы она продемонстрировала растущую способность доверять достойным людям, отличать достойных людей от недостойных, осознавать тот факт, что у нее шизофреническая болезнь и что ей понадобится большая самодисциплина, чтобы справляться с этой болезнью до конца жизни, чтобы уважать себя и делать все необходимое для самостоятельной жизни без постороннего ухода. Наблюдая столь быстрое улучшение, я чувствовал, что близится тот день, когда Сьюзен сможет выйти из больницы и впервые в жизни вести успешное и независимое существование. По этому поводу я встретился с ее родителями — привлекательной и богатой супружеской четой зрелого возраста. С большим воодушевлением я рассказал им о невероятном прогрессе Сьюзен и объяснил причины моего оптимизма. Но, к великому моему удивлению, как только я начал свой рассказ, мать Сьюзен принялась тихонько плакать и плакала до самого конца. Сначала я подумал, что это слезы радости, но выражение ее лица ясно показывало, что женщина крайне опечалена. Наконец я не выдержал:

— Я вам поражаюсь, миссис X. Я рассказываю вам такие радостные, такие обнадеживающие новости, а вы как будто расстроены.

— Конечно, я расстроена, — отвечала она. — Я не могу сдерживать слезы, когда подумаю, сколько бедняжка выстрадала.

Тогда я стал пространно объяснять ей, что хотя Сьюзен так много страдала на протяжении всей болезни, зато она, несомненно, многому научилась в этом страдании, преодолела его и, на мой взгляд, отныне будет страдать не больше, чем всякий взрослый человек. На самом деле она будет страдать значительно меньше, чем каждый из нас, благодаря той мудрости, которую она приобрела в битве с шизофренией.

Миссис X. продолжала тихо рыдать.

— Честно говоря, я вас все-таки не понимаю, миссис X. — сказал я. — За последние тринадцать лет вы провели не один десяток подобных бесед с психиатрами, и, насколько я знаю, ни одна из них не была такой оптимистической, как эта. Неужели вместе с печалью вы не чувствуете радости?

— Я не могу не думать о том, какая горькая судьба выпала Сьюзен, — всхлипывала миссис X.

— Послушайте, миссис X., — сказал я, — существует ли что-нибудь такое, что я мог бы сказать о Сьюзен и что порадовало бы и ободрило вас?

— Бедняжка она, вся ее жизнь сплошное страдание, — завывала миссис X.

Внезапно я понял, что миссис X. плакала не о Сьюзен, а о себе. Она плакала от собственной боли и страданий. Но беседа шла о Сьюзен, а не о ней, и она рыдала от имени Сьюзен. Как же она могла это делать, недоумевал я. И тогда я понял, что миссис X. была просто не в состоянии отделить себя от дочери. То, что она чувствовала, должна чувствовать и Сьюзен. Она использовала Сьюзен как средство выражения собственных нужд. Она не делала это сознательно или злостно; но на эмоциональном уровне она действительно не могла воспринимать Сьюзен как личность, отдельную от ее личности. Сьюзен была она сама. В ее сознании Сьюзен как уникальная, другая индивидуальность с уникальным, другим жизненным путем просто не существовала — как, вероятно, не существовал и никто другой. Интеллектуально миссис X. признавала другие личности как отличные от себя. Но на более фундаментальном уровне другие личности для нее не существовали. В самых глубинах ее сознания целостность мира представляла она сама, миссис X., единственная.

В последующей моей практике мне часто встречались матери шизофреников, отличавшиеся таким же ярким нарциссизмом, как миссис X. Это не означает, что нарциссизмом страдают все матери шизофреников или что у таких матерей не могут вырасти нормальные дети. Шизофрения — исключительно сложное заболевание, в котором отчетливую роль играют и наследственные факторы, и среда. Нетрудно, однако, вообразить, какую путаницу вносил в детскую жизнь Сьюзен нарциссизм ее матери, как нетрудно видеть эту путаницу и во взаимоотношениях других детей с их матерями, страдающими нарциссизмом. Вот после обеда миссис X. сидит в дурном расположении духа и жалеет себя, а Сьюзен прибегает из школы с альбомом для рисования: учитель поставил ей высший бал за несколько работ! Дочь с гордостью рассказывает матери о своих успехах, а мать отвечает: «Сьюзен, иди поспи немного. Ты не должна так истощать себя школьными занятиями. Что они себе думают! Никакой заботы о детях». В другой раз после обеда миссис X. весело напевает, а Сьюзен приходит в слезах: несколько мальчишек обижали ее по дороге домой в школьном автобусе; и миссис X. говорит: «Как все-таки здорово, что вам попался такой хороший водитель автобуса. Что вы там только ни вытворяете, а он все терпит и так добр к вам… Я думаю, ты с удовольствием передашь ему небольшой подарок на Рождество».

Поскольку такие люди видят других не как отдельные личности, а как продолжение себя, то им совершенно чуждо сопереживание, умение поставить себя на место другого. Лишенные сочувствия, такие родители обычно неправильно реагируют на поведение детей на эмоциональном уровне: они не замечают и не исследуют детских переживаний. Можно ли удивляться, что их дети вырастают с серьезными отклонениями в понимании, принятии и контроле собственных чувств?

Огромное большинство родителей хотя и не страдают нарциссизмом так явно, как миссис X., в какой-то мере все же не способны принять и одобрить уникальную индивидуальность и «инаковость» собственных детей. Примеры мы видим на каждом шагу. Родители говорят о ребенке: «Он вылитый отец» или ребенку: «Ты в точности похож на твоего дядю Джима», как будто дети и впрямь являются генетической копией родителей или родственников; а между тем законы генетических комбинаций таковы, что все дети генетически чрезвычайно отличаются и от родителей, и друг от друга.

Спортивные отцы загоняют своих юных исследователей в футбольные секции, а ученые отцы заставляют спортивных сыновей корпеть над книгами; и те, и другие выращивают в сыновьях ненужное чувство вины и замешательства. Генеральша жалуется на свою семнадцатилетнюю дочь: «Когда Салли дома, она не выходит из своей комнаты и все пишет печальные стихи. Это ужасно, доктор. Она категорически отказывается пойти куда-нибудь вместе. Я боюсь, что она серьезно больна». После разговора с Салли, живой и очаровательной молодой девушкой, у которой масса друзей и отличные успехи в школе, я говорю родителям, что, по-моему, Салли совершенно здорова и что, возможно, им не следует так нажимать на нее, пытаясь сделать из нее точную копию себя. Они уходят к другому психиатру — быть может, он назовет особенности характера Салли отклонениями.

Подростки часто жалуются, что их дисциплинируют не от истинной заботы о них, а от страха, что они повредят родительской репутации. «Мои родители постоянно пристают ко мне, чтобы я постриг волосы, — нередко можно было услышать от подростка еще несколько лет назад. — Они не могут объяснить мне, чем плохи длинные волосы. Они просто не хотят, чтобы люди видели, что у них длинноволосые дети. А на меня им наплевать. Заботятся они только о своем имидже». Негодование таких подростков можно оправдать. Их родители, как правило, действительно не способны признать уникальную индивидуальность своих детей и рассматривают их как некие продолжения себя, мало чем отличающиеся от выходных нарядов, ухоженных газонов и сияющих автомобилей, которые демонстрируют их статус в обществе. Именно к таким, более привычным и мягким, но не менее разрушительным формам родительского нарциссизма обращался Калил Джебран с самыми, возможно, прекрасными словами, когда-либо написанными о воспитании детей:

Ваши дети — не дети вам.

Они сыновья и дочери тоски Жизни по самой себе.

Они приходят благодаря вам, но не от вас,

И хотя они с вами, они не принадлежат вам.

Вы можете дать им вашу любовь, но не ваши мысли,

Ибо у них есть свои мысли.

Вы можете дать пристанище их телам, но не их душам,

Ибо их души обитают в доме завтрашнего дня,

где вы не можете побывать даже в мечтах.

Вы можете стараться походить на них,

но не стремитесь сделать их похожими на себя.

Ибо жизнь не идет вспять и не задерживается

на вчерашнем дне.

Вы — луки, из которых ваши дети, как живые стрелы,

посланы вперед.

Стрелок видит цель на пути бесконечности и сгибает вас

Своей силой, чтобы стрелы летели быстро и далеко.

Пусть ваш изгиб в руке стрелка станет вам радостью;

Ибо как любит Он летящую стрелу,

так любит Он и лук, остающийся на месте.

Трудности, которые испытывает большинство людей, когда нужно смириться с отдельностью самых близких существ, возникают не только в родительской роли, но и в любых других интимных отношениях, включая супружеские. Не так давно в одной группе супружеских пар я услышал утверждение одного из участников, что «целью и функцией» его жены является поддержание чистоты в доме и кормление мужа. Меня ужаснул его, как мне показалось, болезненно крикливый мужской шовинизм. Я подумал, что могу показать ему это, попросив других участников группы рассказать, как они оценивают цели и функции их жен. К ужасу моему, шестеро других, включая женщин, сказали почти то же самое. Все они определяли цель и функцию мужа или жены по отношению к самим себе; никто из них не замечал, что их супруги могут иметь существенно отдельное существование, часть судьбы, не включенную в их семейную жизнь.

— Боже мой! — воскликнул я. — Теперь я не удивляюсь, что у всех у вас трудности в семейной жизни; они и не исчезнут, пока вы не признаете, что каждый из вас имеет собственную судьбу, которой надлежит сбыться.

Группа была не только пристыжена моей речью, но и порядком озадачена. Затем, перейдя в контратаку, они попросили меня определить цель и функцию моей жены.

— Цель и функция Лили, — ответил я, — состоит в том, чтобы развиваться и достичь в полной мере всего, на что она способна, но не для моей пользы, а для ее собственной и для славы Божьей.

Такая концепция, однако, еще некоторое время оставалась чуждой им.

Проблема отдельности в близких отношениях изводит человечество уже не одно столетие. Правда, внимание ей всегда уделялось больше в политическом аспекте, чем в семейном. Чистый коммунизм, например, выражает философию, очень похожую на воззрения упомянутых супружеских пар: цель и функция индивидуума — служить отношениям, группе, коллективу, обществу. Только судьба государства принимается во внимание; считается, что судьба личности не имеет значения. Чистый капитализм, с другой стороны, заботится о судьбе индивидуума, даже если это идет вразрез с интересами отношений, группы, коллектива, общества. Вдовы и сироты могут голодать, но это не помешает индивидуальному предпринимателю наслаждаться плодами своей инициативы.

Для всякого здравого рассудка должно быть очевидно, что ни одно из этих чистых решений проблемы отдельности в отношениях не может быть успешным. Здоровье личности зависит от здоровья общества; здоровье общества зависит от здоровья его индивидов. Работая с супружескими парами, мы с женой употребляем аналогию между семейным очагом и базовым лагерем у альпинистов. Если вы хотите взбираться на высокие горы, то должны располагать хорошим базовым лагерем — местом, где есть укрытие и запасы провизии, где можно подкрепиться и отдохнуть, прежде чем отважиться на штурм очередной вершины. Опытные альпинисты знают, что на сооружение базового лагеря необходимо потратить не меньше, а то и больше времени, чем на само восхождение; они знают, что их выживание зависит от того, насколько крепко сколочен и хорошо снабжен их базовый лагерь.

Типичную и традиционно мужскую семейную проблему создает муж, который, вступив в брак, посвящает все свои силы карабканию на высокие горы и не уделяет никакого внимания семье, то есть базовому лагерю, за который он не берет на себя никакой ответственности, но куда он рассчитывает возвратиться, когда ему вздумается, и застать все в идеальном порядке для отдыха и восстановления сил. Рано или поздно такой «капиталистический» подход к проблеме терпит крах: наш «альпинист» возвращается в свой беспризорный лагерь и находит его в руинах — измученная жена после нервного срыва и больницы сбежала с другим мужчиной или еще каким-либо способом сбросила с себя ответственность за содержание лагеря.

Столь же типичную и традиционно женскую семейную проблему создает жена, которая, выйдя замуж, чувствует, что цель жизни достигнута. Для нее базовый лагерь — это и есть вершина. Она не сочувствует потребностям мужа в достижениях и переживаниях за пределами семьи, не может понять их и реагирует на них ревностью, нескончаемыми упреками и требованиями, чтобы он отдавал все больше сил семье. Как и при других «коммунистических» решениях проблем, здесь строятся удушливые, отупляющие отношения, из которых загнанный, скованный по рукам и ногам муж может вырваться посредством «кризиса середины жизни».

Женское освободительное движение указало путь к тому, что, несомненно, является единственным идеальным решением: это брак как подлинно кооперативное предприятие, требующее обоюдных вложений и забот, времени и энергии, но ориентированное на главную цель — подготовку и укрепление каждого из участников для его индивидуального восхождения к индивидуальным вершинам духовного развития. Оба — и мужчина, и женщина — должны хранить домашний очаг, и оба должны стремиться к вершинам.

Когда я был подростком, меня глубоко волновали слова старинной американской поэтессы Энн Бредсгрит, обращенные к мужу: «Если когда-либо двое были одним, то это мы». Повзрослев, я начал понимать, что отдельность партнеров обогащает их союз. Крепкая пара не может быть образована индивидами, которых ужасает одиночество; но именно так чаще всего и бывает — люди спасаются от одиночества в браке. Подлинная любовь не только уважает отдельность партнера, но, фактически, старается ее культивировать, даже под угрозой разлуки или потери. Высшая цель жизни сводится к индивидуальному духовному росту человека, индивидуальному путешествию к вершине, которую каждый может одолеть только сам. Большое путешествие не может быть осуществлено без подпитки, поступающей от удачной семьи и удачного общества. Брак и общество существуют для этой главной цели — питать индивидуальные путешествия. Но, как и во всякой подлинной любви, «жертва» ради духовного роста другого дает такой же или еще больший рост дающему. И возвращение индивидуума с достигнутых им вершин к питательной среде семьи и общества несет новый подъем этой семье и этому обществу. В этом смысле индивидуальное и общественное развитие взаимозависимы, но кончик растущего побега неизменно одинок. Из одиночества своей мудрости снова обращается к нам пророк Калила Джебрана, говоря о супружестве:

Но пусть близость ваша не будет чрезмерной,

И пусть ветры небесные пляшут между вами.

Любите друг друга, но не превращайте любовь в оковы:

Пускай лучше она будет волнующимся морем

между берегами ваших душ.

Наполняйте чаши друг другу, но не пейте из одной чаши.

Давайте друг другу свой хлеб,

но не ешьте от одного каравая.

Пойте, танцуйте вместе и радуйтесь, но пусть каждый из

вас будет одинок, как одиноки струны лютни,

хотя они трепещут единой музыкой.

Отдайте ваши сердца, но не во владение друг другу.

Ибо лишь рука Жизни может вместить ваши сердца.

Стойте вместе, но не слишком близко друг к другу:

Ибо колонны храма стоят порознь,

И дуб и кипарис растут не в тени друг друга.

### Любовь и психотерапия

Мне сейчас трудно восстановить в памяти все мотивы и соображения, с которыми я пришел в психиатрию пятнадцать лет назад. Конечно, я хотел «помогать» людям. Процесс помощи людям в других сферах медицины включал технологию, в которой я чувствовал себя неуверенно или, другими словами, которая казалась мне слишком механической. Я находил, что разговаривать с людьми приятнее, чем прощупывать их и протыкать иглами; а причуды человеческого сознания интересовали меня значительно больше, чем причуды тела и населяющих его микроорганизмов. Я понятия не имел о том, каким образом психиатры помогают людям, если не считать фантазий о психотерапевтах, которые обладают магическими словами и магическими техниками взаимодействия с пациентом, в результате чего магически распутываются все узлы в психике. Вероятно, мне хотелось быть магом. У меня было очень слабое представление о том, что эта работа будет каким-то образом связана с духовным ростом пациентов, и, конечно, никакого представления о том, что она потребует и моего духовного роста.

В течение первых десяти месяцев обучения я работал со стационарными пациентами; шоковая терапия, таблетки и хороший надзор помогали им несравненно лучше, чем мои беседы; зато я выучил все традиционные магические слова и техники взаимодействия. После этого началась моя первая длительная работа с приходящей пациенткой — я буду называть ее Марсией. Марсия приходила на сеансы три раза в неделю. Это была настоящая борьба. Она не желала говорить о тех вещах, о которых я просил ее говорить, или она говорила о них не так, как я хотел, а иногда она не хотела говорить вообще. Наши представления и оценки в некоторых случаях различались категорически; в процессе борьбы они в какой-то степени менялись и с моей, и с ее стороны. Но борьба не ослабевала, несмотря на мои запасы магических слов, техник и жестов, и никаких признаков улучшения у Марсии не наблюдалось. Наоборот, почти сразу же после начала лечения грубый, откровенный промискуитет стал основной линией ее поведения; несколько месяцев ее «дурные поступки» невозможно было сосчитать. Так прошел целый год, и как-то среди сеанса она внезапно спросила меня:

— Вы считаете меня куском дерьма, правда?

— Кажется, вы хотите попросить меня, чтобы я сказал вам, что я думаю о вас? — отвечал я, мастерски оттягивая время.

Да, именно этого она хочет, сказала она. И мне нужно было что-то отвечать. Что? Какие магические слова, жесты и техники помогут мне? Я мог сказать: «Почему вы об этом спрашиваете?», или «А как вы думаете, что я думаю о вас?», или «Важно не то, что я о вас думаю, а то, что вы сами о себе думаете, Марсия». Но у меня было острое ощущение, что такой ответ означал бы мою капитуляцию или дезертирство и что за год визитов ко мне по три раза в неделю Марсия заслужила хотя бы честный ответ на вопрос о том, что я о ней думаю. Но для такого случая у меня не было прецедента. Сказать честно человеку в глаза то, что ты о нем думаешь, — таким магическим словам и техникам не учил меня ни один из профессоров. Это взаимодействие нигде не было предусмотрено и никем не было рекомендовано к изучению. И сам факт, что оно нигде не упомянуто, говорил о том, что оно не одобряется, что ни один приличный психиатр не позволит себе попасть в подобную ситуацию. Что делать? Чувствуя всю шаткость положения, с бьющимся сердцем, я отважился:

— Марсия, вы ходите ко мне уже больше года. Это большой период времени, и он не был приятным для нас с вами. Почти все это время мы сражаемся, и это сражение выматывает нервы, злит и утомляет нас обоих. И несмотря на это, с явным усилием и дискомфортом вы неизменно, по три раза в неделю, из месяца в месяц приходите сюда. Вы не были бы способны на это, не будь вы человеком, который твердо решил развиваться и готов тяжело работать, чтобы сделать из себя более достойную личность. Я не думаю, что человека, который так упорно работает над собой, можно назвать куском дерьма. Вот вам мой ответ. Я не думаю, что вы кусок дерьма. Сказать правду, я вами восхищаюсь.

Из нескольких десятков своих любовников Марсия немедленно выбрала одного и установила с ним постоянные и серьезные отношения. В конечном итоге это закончилось созданием весьма крепкой и успешной семьи. Марсия никогда больше не возвращалась к промискуитету. Она сразу начала рассказывать о своих хороших сторонах. Ощущение бесплодной борьбы между нами быстро исчезло, наша работа стала легкой и веселой, принося невероятно быстрые успехи. Странно, но мой рискованный шаг — откровенное признание в моих подлинно положительных чувствах к ней (чего я, вообще говоря, никак от себя не ожидал) — не только не смутил ее, но оказал явный терапевтический эффект и стал переломным моментом во всей нашей совместной работе.

Как это можно истолковать? Означает ли это, что для успешного лечения нам достаточно рассказывать пациентам, что мы о них хорошего мнения? Едва ли. Во-первых, в психотерапии необходимо быть честным всегда. Я искренне восхищался Маршей, она мне нравилась. Во-вторых, мое восхищение и симпатия имели для нее реальное значение именно потому, что мы провели вместе много времени, у нас был глубокий опыт общих переживаний, связанных с лечением. В сущности, этот переломный момент связан вовсе не с моей симпатией и восхищением, а с самим характером наших отношений.

Не менее драматический поворотный пункт был в лечении молодой женщины, которую я назову Хелен. Дважды в неделю она приходила ко мне в течение девяти месяцев без малейших признаков улучшения, но какого-либо положительного чувства у меня это не вызывало. Более того, после всей совместной работы я все еще плохо представлял себе, что это за личность. Никогда раньше не было у меня пациента, о котором я так мало знал бы после стольких дней работы; мне непонятен был даже характер проблемы, которую нужно было решать. Она меня совершенно запутала, и я несколько вечеров провел в безуспешных попытках хоть как-то разобраться в ее болезни. Прежде всего было очевидно, что Хелен мне не доверяет. Она крикливо жаловалась, что я в действительности совершенно о ней не забочусь ни формально, ни по существу, что меня интересуют только ее деньги. На одном из сеансов, уже на десятом месяце лечения, она сказала:

— Вы не можете себе представить, доктор Пек, как обескураживают меня попытки общаться с вами, когда вы так безразличны ко мне и так забывчивы к моим чувствам.

— Хелен, — отвечал я, — кажется, это смущает нас обоих. Я не знаю, как вы это воспримете, но за десять лет моей психотерапевтической практики вы представляете самый обескураживающий случай. У меня никогда не было пациента, с которым я достиг бы столь ничтожных результатов за столь длительное время. Быть может, вы правы и я не тот человек, которому следует работать с вами. Не знаю. Мне не хочется бросать вас, но, черт возьми, я в высшей степени озадачен, я просто ума не приложу, что же не так в нашей с вами работе!

На лице Хелен появилась сияющая улыбка:

— Знаете, вы, кажется, и вправду заботитесь обо мне…

— Как это? — опешил я.

— Если бы вы не заботились обо мне, вы не были бы так расстроены, — сказала она таким тоном, словно все это было вполне очевидно.

Уже на следующем сеансе Хелен стала рассказывать мне такие веши, которые она прежде утаивала или перевирала, а через неделю у меня уже было отчетливое понимание ее основной проблемы, диагноз болезни и общее представление о дальнейшем ходе лечения.

И в этом случае моя реакция была полна смысла и значения для Хелен именно благодаря моей глубокой вовлеченности, интенсивности нашей совместной работы. Мы теперь можем видеть тот существенный компонент, который делает психотерапию эффективной и успешной. Это не «безусловно положительное отношение», не магические слова, техники или жесты; это человеческая вовлеченность и борьба. Это воля и готовность врача расширить свое Я ради питания духовного роста пациента, готовность идти на риск, искренне вовлечься на эмоциональном уровне в отношения, искренне бороться с пациентом и с собой. Одним словом, существенный ингредиент успешной, глубокой, значительной психотерапии — любовь.

Характерно — и почти невероятно: обширная западная профессиональная литература по психотерапии игнорирует проблему любви. Индийские гуру нередко просто и без церемоний говорят о том, что любовь — источник их силы.[[19]](#footnote-19) Ближе всего к этому вопросу подходят те западные авторы, которые предпринимают попытки анализировать различия между «успешными» и «неуспешными» психотерапевтами; обычно характеристики успешных врачей содержат такие слова, как «тепло» и «сопереживание». Но чаще всего вопрос о любви приводит нас в замешательство. Этому есть целый ряд причин. Одна из них — смешение понятий подлинной любви и столь пропитавшей нашу культуру романтической любви, а также другие смешения, о которых шла речь в этой главе. Другая причина в том, что «научная медицина» склонна ко всему осязаемому, рациональному, измеримому, психотерапия же как профессия формировалась в значительной степени за пределами «научной медицины». Поскольку любовь — феномен неосязаемый, неизмеримый и сверхрациональный, то научному анализу он не поддается.

Еще одна причина — сила психоаналитических традиций в психиатрии; эти традиции с их идеалом холодного, отчужденного психоаналитика лежат на совести не столько Фрейда, сколько его последователей. Согласно этим традициям, всякое чувство любви, которое пациент испытывает к врачу, обычно клеймится термином «перенос», равно как и всякое чувство любви врача к пациенту — «контрперенос»; разумеется, оба эти чувства считаются аномалией, частью проблемы, а не ее решением, и их необходимо избегать.

Это совершенный абсурд. Перенос, как упоминалось в предыдущей главе, относится к неприемлемым чувствам, восприятиям и реакциям. Нет ничего неприемлемого в том, что пациенты начинают любить врача, который искренне выслушивает их час за часом и не судит их, а воспринимает их как они есть, как их, вероятно, никто раньше не воспринимал; он не использует их в своих целях, и он облегчает их страдания. На практике содержание переноса во многих случаях таково, что оно мешает развитию у пациента любовного отношения к врачу, и тогда лечение заключается в преодолении переноса, так, чтобы пациент смог испытать успешное любовное отношение, нередко впервые в жизни.

Подобным же образом, нет ничего неприемлемого в том, что у врача возникает чувство любви к пациенту, когда пациент подчиняется дисциплине психотерапии, принимает участие в лечении, охотно учится у врача и через эти отношения начинает успешно развиваться. Интенсивная психотерапия во многих отношениях напоминает возобновление родительских отношений с ребенком. Чувство любви у психотерапевта к пациенту столь же приемлемо, как и чувство любви у хорошего родителя к своему ребенку. Более того, с точки зрения успешного лечения любовь врача к пациенту благотворна, и если успех приходит, то лечебные отношения становятся взаимно любовными. И врач неизбежно будет испытывать любовное чувство, совпадающее с подлинной любовью, которую он проявил по отношению к пациенту.

В большинстве случаев душевная болезнь обусловлена отсутствием или дефектом любви, которая требуется конкретному ребенку от его конкретных родителей для успешного роста и духовного развития. Очевидно, таким образом, что для исцеления с помощью психотерапии пациент должен получить от психотерапевта хотя бы часть подлинной любви, которой был лишен в детстве. Если психотерапевт не может по-настоящему любить пациента, лечение не состоится. Никакое обучение и никакие дипломы психотерапевта не помогут, если он не может расширить свою душу через любовь к пациенту; общие результаты врачебной практики такого психотерапевта будут низкими. И наоборот, недипломированный, непрофессиональный врач с минимальной подготовкой, но с огромной способностью любить достигает таких же высоких результатов, как и самые лучшие психиатры.

Поскольку любовь и секс тесно переплетены и взаимосвязаны, то здесь уместно будет кратко затронуть проблему сексуальных отношений между психотерапевтами и их пациентами — проблему, в наше время нередко привлекающую пристальное внимание прессы. Ввиду необходимо любовного и интимного характера психотерапевтического процесса между пациентами и врачами естественно и неизбежно возникают сильные — или чрезвычайно сильные — взаимные сексуальные влечения. Тяга к сексуальному завершению таких влечений может быть огромной. Я подозреваю, что некоторые психиатры-профессионалы, бросающие камень в психотерапевта, который вступил в сексуальную связь с пациенткой, сами не могут быть любящими врачами и не могут по-настоящему понять эту колоссальную тягу. Скажу больше: если бы у меня возникла такая ситуация, когда после тщательного и здравого размышления я пришел бы к выводу, что сексуальные отношения с пациенткой будут существенно благотворны для ее духовного роста, — я решился бы на эти отношения. За пятнадцать лет практики, однако, такого случая у меня не было, и я плохо представляю себе, как он мог бы реально возникнуть. Прежде всего, как я уже говорил, роль хорошего врача аналогична роли хорошего родителя, а хорошие родители не допускают сексуальной связи со своими детьми по ряду очень важных причин. Смысл работы родителя заключается в том, чтобы принести пользу ребенку, а не использовать ребенка для собственного удовлетворения. Смысл работы врача — принести пользу пациенту, а не использовать пациента в своих интересах. Задача родителя — поддержать ребенка на пути к независимости; задача врача по отношению к пациенту — та же самая. Трудно представить, каким образом врач, вступивший в сексуальную связь с пациентом (пациенткой), не использовал бы пациента для удовлетворения собственных потребностей или каким образом он способствовал бы при этом независимости пациента.

У многих пациентов, особенно соблазнительной внешности, с детства развивается сексуализированный характер привязанности к одному из родителей, что, несомненно, препятствует свободе и развитию ребенка. И теория, и немногие доступные нам практические факты подтверждают, что сексуальные отношения между врачом и таким пациентом скорее закрепляют незрелые привязанности пациента, чем ослабляют их. Даже если эти отношения не доводятся до сексуального завершения, «влюбленность» между врачом и пациентом разрушительна, поскольку, как мы видели, всякая влюбленность влечет за собой сужение границ эго и ослабление нормального чувства отдельности между индивидами.

Врач, влюбившийся в пациента, видимо, не может быть объективным в отношении его, пациента, нужд или отделить эти нужды от собственных. Именно из любви к своим пациентам врачи не позволяют себе удовольствия влюбляться в них. Поскольку истинная любовь требует уважения к отдельной личности любимого, подлинно любящий врач признает и принимает тот факт, что жизненный путь пациента является — и должен являться — отдельным от жизни врача. Для некоторых врачей это означает, что их пути никогда, за исключением лечебного времени, не должны пересекаться с путями пациентов.

Я уважаю эту позицию, но для себя нахожу ее неоправданно жесткой. Хотя у меня и был один случай, когда мои контакты с бывшей пациенткой влияли на нее отрицательно, зато было много таких пациентов, социальные отношения с которыми явно приносили пользу и им, и мне. Мне также посчастливилось провести успешный психоанализ с несколькими моими очень близкими друзьями. Конечно, в любом случае социальный контакт с пациентом вне лечебного времени, даже когда курс лечения формально окончен, представляет событие, к которому необходимо подходить с большой осторожностью и самоанализом, чтобы этот контакт удовлетворял нужды врача не в ущерб нуждам пациента.

Мы уже обсуждали утверждение, что психотерапия может быть — и должна быть, если речь идет об успешной психотерапии, — процессом подлинной любви. В традиционных психиатрических кругах такое представление выглядит несколько еретическим. Не менее еретической оказывается и другая сторона этой монеты: если психотерапия — процесс подлинной любви, то всегда ли любовь терапевтична? Если мы по-настоящему любим своих супругов, родителей, детей, друзей, если мы расширяем свое Я, чтобы питать их духовный рост, значит ли это, что мы осуществляем психотерапию по отношению к ним?

Мой ответ: безусловно.

Время от времени мне приходится слышать за коктейлем: «Наверное, нелегко вам, мистер Пек, отделять вашу социальную жизнь от профессиональной. Ведь, в конце концов, нельзя же все время только и делать, что анализировать свою семью и друзей?» Обычно такой собеседник просто поддерживает скучный разговор; он не интересуется серьезным ответом и не готов его воспринять. Но иногда ситуация предоставляет мне возможность провести урок или практическое занятие по психотерапии прямо на месте, объясняя, почему я даже не пытаюсь и не хочу пытаться отделить профессиональную жизнь от личной. Если я замечаю, что моя жена или дети, родители или друзья страдают из-за иллюзий, фальши, невежества, ненужных осложнений, — я обязательно делаю все возможное, чтобы расширить, распространить себя на них и, насколько удастся, исправить ситуацию, точно так же, как я это делаю для моих пациентов за деньги.

Могу ли я отказать собственной семье и друзьям в моей мудрости, моих услугах и любви на том основании, что они не подписали договор и не оплачивают мое внимание к их психологическим проблемам? Конечно, нет. Как могу я быть хорошим другом, отцом, супругом или сыном, если не использую все возможности и свое профессиональное мастерство, чтобы научить любимых людей тому, что я знаю, и оказать им всю возможную помощь в духовном развитии каждого из них? Кроме того, я рассчитываю на такую же ответную помощь друзей и членов семьи, в пределах их возможностей. Я научился у детей многим полезным вещам, хотя их критика временами бывает неоправданно грубой, а поучения не столь глубокомысленны, как у взрослых. Моя жена направляет меня не меньше, чем я направляю ее. Мои друзья не были бы моими друзьями, если бы они таили от меня свое неодобрение или любовный интерес по отношению к мудрости и надежности моего пути. Мог бы я развиваться быстрее без их помощи? Всякие подлинно любовные отношения являются взаимной психотерапией.

Мои взгляды на эти вещи не всегда были такими. Когда-то я больше ценил восхищение со стороны жены, чем ее критику, и для укрепления зависимости жены делал не меньше, чем для укрепления ее силы. Задачей отца и мужа я считал обеспечение семьи: я приносил домой хороший заработок, и на этом моя ответственность заканчивалась. Я хотел, чтобы дом был цитаделью комфорта, а не вызова. В те времена я согласился бы с мыслью, что практиковать психотерапию на друзьях и на семье опасно, неэтично и деструктивно. Но это согласие диктовалось бы моей леностью не в меньшей мере, чем страхом неправильно использовать профессию. Ибо психотерапия, как и любовь, есть работа, а работать восемь часов в сутки легче, чем шестнадцать. Легче также любить человека, который ищет твоей мудрости, приезжает к тебе, чтобы получить ее, платит за твое внимание и получает его в течение точно отмеренных пятидесяти минут, — все это легче, чем любить того, кто рассматривает твое внимание как свое право, чьи запросы могут быть неограниченными, для кого ты вовсе не власть и не авторитет, а твои поучения не представляют интереса. Психотерапия дома или с друзьями требует столь же интенсивных усилий, как и в лечебном кабинете, но условия здесь гораздо менее благоприятны; иными словами, дома требуется еще больше усилий и любви.

Я надеюсь, что другие психотерапевты не воспримут эти слова как призыв немедленно начать психотерапию с супругами и детьми. Если человек продолжает путь духовного роста, его способность любить непрерывно возрастает. Но она всегда остается ограниченной, и врач не должен предпринимать психотерапию за пределами этой способности: психотерапия без любви будет безуспешной и даже вредной. Если вы способны любить шесть часов в день, довольствуйтесь пока этой возможностью — она уже превышает способности большинства людей. Путешествие будет долгим, и для увеличения вашей способности потребуется время. Практиковать психотерапию с друзьями и семьей, любить друг друга все время — это идеал, цель, к которой стоит стремиться, но которая достигается не сразу.

Как я уже отмечал, непрофессиональный врач может успешно практиковать психотерапию и без особого обучения, если он способен на истинную любовь; поэтому мои замечания о практике психотерапии на друзьях и на собственной семье относятся не только к профессионалам, но и ко всем людям вообще. Иногда пациенты спрашивают меня, когда они смогут закончить свое лечение; я отвечаю: «Тогда, когда вы сами станете хорошими психотерапевтами». Этот ответ наиболее уместен в случае группового лечения, где пациенты сами имеют возможность практиковать психотерапию друг на друге и в случае неудачи послушать откровенную критику в свой адрес. Многим пациентам такой ответ не нравится, и они обычно говорят: «Это слишком большая работа. Чтобы выполнить ее, я должен все время думать о своих отношениях с людьми. Я не хочу так много думать. Я не хочу много работать. Я хочу просто радоваться».

Пациенты часто отвечают мне подобным образом, когда я говорю им, что все человеческие взаимодействия представляют возможности учиться или учить (то есть получать или давать лечение); эти пациенты не желают ни учить, ни учиться и упускают свои возможности во взаимодействиях. Многие люди совершенно правы, когда говорят, что не хотят стремиться к столь высокой цели и всю жизнь так упорно работать. Большинство пациентов, даже у самых искусных и любящих психотерапевтов, заканчивают лечение на таком уровне, когда их потенциал роста еще далеко не исчерпан. Они прошли короткий — а может быть, и длинный — участок по пути духовного развития, но весь путь им не по силам. Он кажется им слишком трудным; возможно, он и есть слишком трудный. Их вполне устраивает быть обыкновенными мужчинами и женщинами и не состязаться с Богом.

### Таинство любви

Обсуждение этого вопроса началось многими страницами раньше, когда я отметил, что любовь — предмет таинственный и что по сей день эта тайна не раскрыта. Мы здесь ответили на некоторые вопросы; но есть и другие вопросы, на которые ответить не так просто.

Одна группа таких вопросов, можно сказать, логически вытекает из рассмотренного выше материала. Мы выяснили, например, что самодисциплина развивается на фундаменте любви. Но остается неясным, откуда приходит сама любовь. А если уж мы задаем такой вопрос, то должны спросить также, каковы источники отсутствия любви.

Далее мы предположили, что отсутствие любви является главной причиной душевных заболеваний и что, следовательно, наличие любви есть существенный лечебный элемент психотерапии. Если так, то почему отдельные люди, рожденные и воспитанные в атмосфере нелюбви, постоянного пренебрежения и жестокости, как-то умудряются преодолеть травмы тяжелого детства, иногда даже без помощи психотерапии, и стать взрослыми, здоровыми, а в исключительных случаях — святыми людьми? И наоборот, почему некоторые пациенты, состояние которых, казалось бы, не такое уж безнадежное, не поддаются психиатрическому лечению даже у самых умных и любящих врачей?

Я попробую ответить на эти вопросы в последней главе книги — о благодати. Мои ответы никого не удовлетворят полностью, включая и меня самого; все же я надеюсь внести в проблему немного ясности.

Есть еще одна группа вопросов, относящихся к этой проблеме, но опущенных или замаскированных при обсуждении любви. Когда любимое существо впервые предстает передо мною обнаженным, совершенно открытым моему взору, меня всего охватывает единое чувство — благоговение. Почему? Если половое чувство не более чем инстинкт, то почему это не просто сексуальное возбуждение, не просто «голод»? Такой простой голод вполне обеспечил бы продолжение человеческого рода. Зачем благоговение? Зачем секс осложняется этим почтением? И, в связи с этим, чем определяется красота?

Я уже говорил, что объектом подлинной любви должен быть человек, личность, ибо только личность обладает душой, способной развиваться. Но что сказать о тончайших изделиях из дерева? О лучших скульптурах средневековых мадонн? О бронзовом изваянии древнегреческого возничего в Дельфах? Неужели создатели этих неодушевленных фигур не любили их? И не связана ли каким-то образом эта красота именно с любовью создателей? И почему, переживая красоту или радость, мы так часто испытываем странную, парадоксальную реакцию — чувство печали, слезы? Как происходит, что некоторые такты музыки или песни так потрясают нас? Почему становятся влажными мои глаза, когда мой шестилетний сын, еще неокрепший в первый вечер после больницы, где ему удалили гланды, неожиданно подходит ко мне — а я лежу, усталый, вытянувшись прямо на полу, — и легонько растирает мне спину?

Совершенно очевидно, что существуют такие измерения любви, которые невозможно обсуждать и чрезвычайно трудно понять. Я не думаю, что на эти вопросы (и многие другие) существуют ответы в рамках социобиологии. Небольшую помощь может оказать обычная психология с ее концепцией границ эго — но именно небольшую. Больше всего о таких вещах знают те религиозные люди, которые являются учениками Тайны.[[20]](#footnote-20) Именно к ним и к предмету религии мы должны теперь обратиться, если хотим получить хотя бы проблеск представления об этих вещах.

Остальная часть книги посвящена некоторым аспектам религии. В следующей главе очень сжато обсуждается связь между религией и процессом развития. Последняя глава сосредоточена на феномене благодати и ее роли в указанном процессе. Понятие благодати известно в религии уже тысячи лет, но оно чуждо науке, включая психологию. Я уверен, однако, что понимание феномена благодати необходимо для полного понимания процессов развития человеческого существа. Поэтому последующий текст, я надеюсь, послужит вкладом в столь медленно развивающуюся взаимосвязь между религией и психологической наукой.

## Часть III. Духовный рост и религия

### Мировоззрение и религия

Поскольку человеческие существа развиваются и растет их дисциплина, любовь и жизненный опыт, постольку растет и их понимание мира и своего места в нем. И наоборот, если прекращается развитие человека в дисциплине, любви и жизненном опыте, то прекращается и рост его понимания. А в результате, среди представителей рода человеческого наблюдается огромное разнообразие по широте и утонченности понимания жизни и ее смысла.

Вот это понимание и есть наша религия. Поскольку какое-то понимание, какое-то видение мира — пусть ограниченное, примитивное или искаженное, — есть у каждого, то у каждого есть и религия. Этот далеко не всеми осознаваемый факт исключительно важен: да, у каждого есть религия.

Я считаю, что мы страдаем из-за склонности определять религию слишком узко. Нам кажется, что религия должна включать в себя веру в Бога, какие-то ритуальные практики или участие в группе верующих. О человеке, который не ходит в церковь или не верит в некое Высшее Существо, мы обычно говорим: «Он нерелигиозен». Я слышал даже от ученых такие высказывания как «По сути, — буддизм не религия», или «Унитарианцы исключили религию из своих верований», или «Мистицизм — это скорее философия, чем религия». Мы пытаемся видеть в религии нечто цельное, скроенное из единого куска материала, а потом, пользуясь этим упрощенным представлением, никак не можем взять в толк, почему двое столь различных людей называют себя христианами. Или евреями. Или как это атеист может обладать куда более развитым чувством христианской морали, чем истовый католик, регулярно посещающий мессу.

Наблюдая за другими психотерапевтами, я уже почти привычно обнаруживаю, что они если и уделяют внимание мировоззрению своих пациентов, то это очень незначительное внимание. Этому есть несколько причин, и одна из них сводится к представлению, что если уж сам пациент не считает себя религиозным по той причине, что не ходит в церковь и не верует в Бога, то, следовательно, он действительно нерелигиозен и нечего тут анализировать. Но существенным фактом является то, что у каждого человека есть — в явном или неявном виде — некая система идей и верований относительно природы мира. Смотрит ли он на Вселенную как на что-то хаотическое, лишенное смысла, где ему не остается ничего другого, как хватать, где только удастся и когда удастся, каждую кроху удовольствия? Видит ли он мир как место, где все пожирают друг друга и выживают только самые безжалостные? Или мир для него — питательная среда, где всегда случается что-то хорошее и нет смысла особенно переживать за будущее? Или это такое место, которое обязано поддерживать его проживание, независимо от того, как он будет себя вести? Или это вселенная незыблемых законов, где малейшее нарушение правил означает неудачу и гибель? Словом, существует бесчисленное количество способов видения и истолкования мира.

Рано или поздно в курсе психотерапии врач приходит к пониманию того, как видит мир его пациент; но если врач следит за этим специально, то понимание наступает скорее раньше, чем позже. А это весьма существенно, потому что мировоззрение пациента всегда является существенной частью его проблемы, и для излечения необходима коррекция этого мировоззрения. Поэтому я всегда говорю подчиненным мне психотерапевтам: «Выясняйте религию вашего пациента, даже если он говорит, что у него ее нет».

Религия, мировоззрение человека, как правило, осознается им лишь частично — если вообще осознается. Нередко пациенты понятия не имеют о том, какие у них взгляды на мир; а иногда считают, что исповедуют определенную религию, а на самом деле у них совершенно иная религия. Стюарт, талантливый и признанный инженер, после пятидесяти лет стал страдать сильнейшими депрессиями. Успехи на службе и счастье в семье не могли помешать тому, что он стал чувствовать себя бесполезным и порочным. «Мир стал бы лучше, если бы я умер», — сказал он, и сказал это искренне. Он дважды предпринимал чрезвычайно серьезные попытки к самоубийству. Никакие реалистические увещевания не могли развеять нереалистичность его представлений о собственной бесполезности. Не удавалось снять и обычные симптомы тяжелой депрессии — бессонницу и беспокойство. Кроме того, у него возникли досадные трудности с глотанием пищи. «Дело не в том, что пища невкусная, хотя она на самом деле невкусная; но у меня как будто железная пластинка застряла в пищеводе, и я ничего не могу проглотить, кроме жидкости». Специальное рентгенологическое обследование не обнаружило никаких физических причин его затруднений.

Относительно религии у Стюарта не было никаких колебаний: «Все очень просто, я атеист. Я научный работник, и я верю только в то, что можно видеть и трогать. Быть может, мне было бы легче, если бы я мог верить в доброго, любящего Бога. Но, скажу вам честно, я терпеть не могу весь этот вздор. В детстве я наелся этого досыта, хватит с меня». Стюарт вырос в маленькой общине на Среднем Западе, в семье строгого фундаменталиста-священника и столь же строгой его жены, и вырвался из дома и церкви при первой же возможности.

Прошло несколько месяцев лечения. Как-то Стюарт рассказал один свой короткий сон: «Я снова оказался в родительском доме в Миннесоте. Как будто я еще живу там, в детстве, но в то же время знаю, что я уже взрослый, в нынешнем возрасте. Это была ночь, и в дом вошел человек. Он пришел, чтобы всем нам перерезать горло. Я никогда не видел этого человека прежде, но странным образом я знал, что это отец одной девушки, с которой я несколько раз встречался в колледже. И это все. Больше ничего не случилось, я просто проснулся от страха, зная, что этот человек хотел всех нас зарезать».

Я попросил Стюарта рассказать мне поподробнее об этом сне. «Да нечего, собственно, рассказывать, — отвечал он. — Я никогда не встречался с этим человеком. Я только пару раз был на свидании с его дочерью; это были даже не свидания, а так, прогулка вдвоем к ее дому после собрания молодежи в церкви. На одной из этих прогулок, когда было уже темно, я украдкой поцеловал ее… — тут Стюарт нервно хмыкнул. — В моем сне я как будто никогда не видел ее отца, но знал, кто он. Фактически, в реальной жизни, я видел его только издали. Он был начальником нашей железнодорожной станции. Я несколько раз видел его, когда летом бывал на станции и наблюдал проходящие поезда».

Что-то щелкнуло в моем сознании. В детстве я тоже любил проводить ленивые послеполуденные часы на станции, разглядывая каждый поезд. Станция была тем местом, где происходило Действие. А начальник станции был Руководителем Действия. Он знал далекие места, откуда приходили большие поезда, чтобы прикоснуться к нашему маленькому городку. Он знал далекие места, куда эти поезда направлялись. Он знал, какой поезд остановится, а какой с ревом пронесется дальше. Он управлял стрелками и сигналами. Он получал и отправлял почту. А когда он не делал этих удивительных вещей, то сидел у себя в кабинете и делал еще более удивительные вещи: положив руку на волшебный маленький ключ, он выстукивал таинственные ритмические слова, рассылая сообщения по всему миру.

— Стюарт, — сказал я, — вы сказали мне, что вы атеист, и я вам верю. Часть вашего сознания верит, что Бога нет. Но я начинаю подозревать, что есть и другая часть, которая верит в Бога — опасного, жестокого Бога, способного перерезать горло.

Мое подозрение оказалось верным. Постепенно в ходе нашей совместной работы, неохотно преодолевая собственное сопротивление, Стюарт начал сознавать в себе странную, уродливую веру — некое предположение, где-то за пределами его атеизма, что мир контролируется и направляется недоброжелательной силой, не только способной перерезать ему горло, но и стремящейся это сделать, стремящейся наказать его за проступки. Мы стали постепенно анализировать эти «проступки» — главным образом мелкие сексуальные инциденты вроде «недозволенного поцелуя» с дочерью начальника станции. В конце концов выяснилось, что (помимо других причин депрессии) Стюарт накладывал на себя покаяние и символически сам себе перерезал горло, надеясь таким способом опередить Бога, который мог сделать это буквально.

Откуда взялось у Стюарта представление о злобном Боге и недоброжелательном мире? Как вообще развиваются религии людей? Чем определяется видение мира каждого конкретного человека? Существует целый комплекс первопричин, и здесь не место для глубокого рассмотрения этих вопросов. Но самым важным фактором в развитии религии большинства людей является, несомненно, их культура. Если мы европейцы, то представляем себе Христа как белого человека, если же африканцы — то, вероятнее всего, как чернокожего. Индус, родившийся и выросший в Бенаресе или Бомбее, скорее всего станет индуистом и усвоит тот взгляд на мир, который считается пессимистическим. Если же человек родился и воспитывался в штате Индиана, то, видимо, он станет христианином и усвоит несколько более оптимистическое мировоззрение. Мы склонны верить в то, во что верят окружающие нас люди, и принимать за правду то, что они говорят нам в период нашего формирования.

Менее очевидно (если исключить психотерапевтов), что самой важной частью нашей культуры является наша семья. В самой основе культуры, в которой мы развиваемся, лежит культура нашей конкретной семьи, а наши родители играют в ней роль «культурных лидеров». Дальше — больше: важнейшим аспектом этой культуры является не столько то, что родители говорят нам о Боге и о природе вещей, сколько то, что они делают — как ведут себя по отношению друг к другу, к нашим братьям и сестрам и, самое главное, к нам самим. Другими словами, все, что мы узнаем о природе мира в период нашего развития, определяется фактической природой нашего опыта в микрокосме родной семьи. И не так уж много в нашем мировоззрении зависит от того, что говорили нам родители, — по сравнению с тем, что они делали.

— Я согласен, что у меня есть это представление о Боге-убийце, — сказал Стюарт, — но откуда оно взялось? Мои родители, несомненно, верили в Бога, они толковали об этом постоянно. Но их Бог был Богом Любви. Иисус любит нас. Бог любит нас. Мы любим Бога и Иисуса. Любим, Любовь, Любить — это я слышал непрерывно.

— У вас было счастливое детство? — спросил я.

— Перестаньте разыгрывать дурачка, — вскинулся Стюарт. — Вы прекрасно знаете, что мое детство было несчастливым.

— Почему оно было несчастливым?

— Вы же и это знаете. Вам хорошо известно, на что это похоже. Из меня выбивали всяческую дурь. Ремнем, палкой, веником, щеткой — всем, что попадало под руку. Все, что бы я ни делал, заслуживало порки. Ежедневная порка заменяет всех докторов и делает из ребенка хорошего христианина!

— Не пробовали ли они когда-либо душить вас или перерезать горло?

— Нет, не пробовали, но, думаю, могли бы и попробовать, если бы я проявил неосторожность.

Последовала продолжительная пауза. На лице Стюарта отражалась крайняя подавленность. Наконец он произнес медленно:

— Я начинаю понимать.

Стюарт был не единственным, кто верил в то, что я назвал «Богом-чудовищем». У меня было много пациентов с подобными понятиями о Боге и с подобными мрачными и ужасающими представлениями о характере нашего существования. Удивительно, что Бог-чудовище не менее популярен и в сознании обычных людей. В первой главе этой книги я отмечал, что в детстве фигуры родителей представляются нам богоподобными и, что бы они ни делали, мы считаем, что так и должно делаться во всей Вселенной.

Нашим первым (и нередко, к сожалению, единственным) представлением о природе Бога является простая экстраполяция природы наших родителей, простое соединение характеров отца и матери или их заменителей. Если наши родители были любящими, милосердными, то очень вероятно, что мы будем верить в любящего, милосердного Бога. И весь мир нам, уже взрослым, будет казаться питающей средой — такой же, как и само наше детство. Если же родители были с нами суровы и часто наказывали, то, скорее всего, мы вырастем с представлением о жестоком, карающем Боге-чудовище. А если они о нас не заботились, то и весь мир мы будем воспринимать как безразличный, не заботящийся о нас.[[21]](#footnote-21)

Тот факт, что наша религия, или взгляд на мир, в огромной степени определяется изначально нашим уникальным опытом детства, подводит нас вплотную к центральной проблеме — отношению между религией и реальностью. Это проблема микрокосма и макрокосма. Стюарт видел мир как опасное место, где, прояви он малейшую неосторожность, ему могут перерезать горло; и это было вполне реалистическое видение мира в пределах его детского микрокосма: он жил под диктатом двух злобных людей. Но не все родители злобны, и не все взрослые злобны. В большом мире, в макрокосме, существует множество иных типов родителей, людей, обществ и культур.

Для того чтобы развить в себе такую религию, такое видение мира, которое можно было бы назвать реалистическим — то есть которое соответствует реальности космоса и нашей роли в нем, — мы должны постоянно пересматривать и расширять сферу нашего понимания, вводя в нее новые знания о большом мире. Мы должны постоянно увеличивать номенклатуру образцов, по которым мы ориентируемся. Это фактически тот самый вопрос составления карты и ее переноса, который мы уже обсуждали подробно в первой главе.

Карта действительности Стюарта была правильной для микрокосма его семьи, но он неправомерно перенес эту карту на большой мир взрослых, и там она оказалась заведомо неполной и ошибочной. В какой-то мере религия большинства взрослых людей является продуктом переноса.

Обычно люди оперируют меньшей номенклатурой образцов, чем им доступно; они никак не могут преодолеть влияние их конкретной культуры, конкретной пары родителей, конкретного опыта детства, и это сказывается на их понимании мира. Не удивительно поэтому, что человеческий мир так полон конфликтов. Ситуация такова, что у человеческих существ, которым необходимо как-то взаимодействовать, сильно различаются взгляды на природу действительности, но каждый считает, что именно его взгляды верны, так как они основаны на микрокосме его личного опыта. Но еще хуже то, что большинство людей не имеют полного представления о собственном видении мира и уж вовсе слабо сознают, из какого уникального опыта это видение развилось.

Брайянт Уэдж, психиатр, специализирующийся в сфере международных отношений, изучая переговоры между Соединенными Штатами и Советским Союзом, выделил ряд фундаментальных предположений американцев относительно природы человеческих существ, обществ и всего мира, которые сильнейшим образом отличались от аналогичных предположений русских. И этими предположениями определялось поведение сторон в переговорах. Но ни одна сторона не сознавала собственных предположений, а тем более наличия у другой стороны совершенно других предположений. Неизбежным результатом было то, что русские на переговорах казались американцам либо сумасшедшими, либо преднамеренно подлыми; естественно, и американцы казались русским сумасшедшими или подлыми.[[22]](#footnote-22) Мы воистину похожи на тех трех слепых из притчи, каждый из которых касается какой-то отдельной части слона и заявляет, что именно он знает, что представляет собой это животное. Вот так и мы пререкаемся о своих микрокосмических представлениях, и все войны становятся «священными войнами».

### Религия науки

Духовное развитие, духовный рост — это путешествие из микрокосма в постоянно расширяющийся макрокосм. На ранних стадиях (которым посвящена вся эта книга) это — путешествие знания, а не веры. Для того чтобы вырваться из микрокосма нашего предыдущего опыта и избежать при этом переносов, необходимо то, что мы называем словом учиться. Мы должны постоянно расширять нашу сферу знания и наше поле видения посредством полной переработки и усвоения новой информации.

Процесс расширения сферы знаний является основной темой этой книги. Напомним, что в предыдущей главе мы определили любовь как расширение собственного Я, собственной души, и среди рисков любви отметили риск перехода в неизвестность нового опыта. А в конце первой главы (о дисциплине) также подчеркивалось, что обучение чему-нибудь новому требует отказа от своего прежнего Я и от устаревших знаний. Для того чтобы приобрести новое, широкое видение, у нас должна быть воля, желание пожертвовать узким взглядом на вещи, уничтожить старое видение. На коротком промежутке времени удобнее не делать этого: лучше оставаться там, где мы есть, пользоваться одной и той же микрокосмической картой, избегать страданий из-за гибели милых сердцу представлений. Но путь духовного роста — совсем другой путь. Мы начинаем с того, что перестаем доверять тому, во что давно верим, мы активно ищем опасного и непривычного, умышленно бросая вызов ценности и достоверности всему, чему были раньше научены и чем так дорожили. Путь к святости лежит через сомнение во всем.

Мы начинаем с науки — в самом реальном смысле слова. Мы начинаем с того, что заменяем религию наших родителей религией науки. Мы должны восстать против их религии и отбросить ее, потому что их видение мира неизбежно уже, чем наше потенциальное видение, — если мы полностью используем наш личный опыт, включая в него и собственную зрелость, и опыт нового поколения людей. Не существует хорошей религии, которую можно было бы просто передать из рук в руки. Чтобы жить полной жизнью, чтобы реализовать лучшее, на что мы способны, нам необходимо создать целиком собственную, личную религию, выплавить ее под огнем наших вопросов и сомнений в горниле собственного опыта реальности. Как сказал теолог Алан Джоунз:

Одной из наших проблем является то, что очень немногие среди нас ведут сколь-нибудь отчетливо выраженную личную жизнь. Все у нас выглядит вторичным, поношенным, даже наши эмоции. Во многих случаях для того, чтобы хоть как-то функционировать, мы вынуждены полагаться на информацию из третьих рук. Я принимаю на веру слова врача, ученого, фермера. Мне это не нравится. Я вынужден это делать потому, что они обладают живым знанием, которого я лишен. Я согласен жить и пользоваться чужими знаниями о состоянии моих почек, о роли холестерина, о разведении кур; но когда речь идет о смысле и цели жизни и смерти, то информация из третьих рук меня не устраивает. Я не согласен жить чьей-то верой в чьего-то Бога. Здесь должен быть личный мир, личная встреча лицом к лицу — если я хочу быть живым. (Alan Jones, Journey Into Christ. New York: Seabury Press, 1977. pp. 91–92)

Таким образом, ради душевного здоровья и духовного роста нам необходимо развить в себе собственную религию и не полагаться на религию родителей. Но при чем здесь «религия науки»?

Наука — это религия, поскольку это тоже видение мира, достаточно сложное и основанное на ряде принципов. Важнейшие из этих принципов можно высказать так: Вселенная является реальным, а поэтому серьезным объектом исследования; исследовать Вселенную полезно для человеческих существ; Вселенная имеет смысл, то есть она подчиняется определенным законам и предсказуема; но человеческие существа — плохие исследователи, подверженные суевериям, пристрастиям, предрассудкам и очень склонные видеть то, что им хочется видеть, а не то, что есть; поэтому для того, чтобы исследовать и понимать правильно, человеческие существа должны подчинять себя дисциплине научного метода. Сущность этой дисциплины составляет опыт, то есть мы не можем считать, что мы что-то знаем, если не испытали этого на опыте; но дисциплина научного метода только начинается с опыта: нельзя доверять простому опыту — он должен быть повторим, обычно в форме эксперимента; кроме того, он должен поддаваться проверке, то есть другие люди должны получать те же экспериментальные результаты при тех же условиях опыта.

Ключевые слова здесь — реальность, исследование, знание, недоверие, опыт, дисциплина. Мы давно и часто употребляем эти слова. Наука — это религия скептицизма. Чтобы вырваться из микрокосма нашего детского опыта, из микрокосма нашей культуры и ее догм, из полуправд наших родителей, для нас существенно важно стать скептиками по отношению к тому, что мы, как нам кажется, изучили до сих пор. Именно научный подход позволяет нам трансформировать личный опыт микрокосма в личный опыт макрокосма. Мы должны с этого и начинать — стать учеными.

Многие пациенты, уже вступившие на этот путь, говорят мне: «Я не религиозен. Я не хожу в церковь. Я уже не верю в то, что мне говорили родители и церковь. У меня нет родительской веры. Кажется, я не очень-то духовный человек». Их обычно поражает, когда я сомневаюсь в справедливости последнего утверждения. Я говорю им: «У вас есть религия, и очень глубокая. Вы поклоняетесь истине. Вы верите в возможность вашего развития и улучшения, возможность духовного прогресса. В силу вашей религии вы готовы терпеть вызов и муки переучивания. Вы рискуете идти на лечение. И все это вы делаете ради вашей религии. Я не считаю, я не могу сказать, что вы менее духовны, чем ваши родители; наоборот, я подозреваю, что вы духовно переросли родителей, что ваша духовность совершила квантовый скачок, на который они не способны, им недостает мужества даже на то, чтобы задать вопросы».

Можно предположить, что наука в качестве религии представляет улучшение, эволюционный скачок по сравнению со многими другими видениями мира, что позволяет ее интернациональный характер. Мы говорим о всемирном научном сообществе. И оно действительно приближается к истинному сообществу, к идеальной человеческой общине, — значительно ближе, чем католическая церковь, которая, очевидно, стоит на втором месте по приближению к подлинному международному братству. Ученые всех стран в большей степени, чем все остальные люди, способны разговаривать друг с другом. В какой-то мере они сумели преодолеть микрокосмы своих культур. В какой-то мере они становятся мудрецами.

В какой-то мере. Я считаю, что скептическое мировоззрение ученого есть явное улучшение по сравнению с мировоззрением, основанным на слепой вере, национальных суевериях и непроверенных предположениях; но я считаю также, что большинство ученых еще только начинают путешествие духовного развития. В частности, я уверен, что у большинства ученых людей взгляды на реальность Бога почти столь же ограничены, как и у простых крестьян, слепо наследующих веру отцов. С реальностью Бога у представителей науки большие затруднения.

Когда мы рассматриваем феномен веры в Бога с позиции умудренного скептицизма, то этот феномен нас не впечатляет. Мы видим догматизм, мы видим, как из догматизма проистекают войны, инквизиция, преследования. Мы видим лицемерие: мужчины исповедуют братство людей, убивающих своих ровесников во имя веры; люди набивают свои карманы за счет других людей; люди практикуют все виды жестокости. Мы видим ошеломляющее разнообразие ритуалов и образов, никак между собой не согласованных: этот бог — женщина с шестью руками и шестью ногами; тот бог — мужчина, сидящий на троне; еще один — слон; еще один — сущность ничто; пантеоны, домашние боги, троицы, единства… Мы видим невежество, суеверия, косность. Летопись веры в Бога производит тяжелое впечатление. Невольно приходит в голову мысль, что человечеству, возможно, жилось бы лучше без веры в Бога; что Бог — не просто пирожок, который достанется где-то там, на небесах, в каком-то будущем, но пирожок к тому же отравленный. Разумным кажется вывод, что Бог есть иллюзия человеческого разума, притом иллюзия деструктивная, и что вера в Бога — распространенная форма психопатологии, которую следует лечить.

Итак, мы оказываемся перед вопросом: является ли болезнью вера в Бога? Может быть, это просто проявление перенося — некие представления наших родителей, возникшие в микрокосме и неправомерно спроецированные на макрокосм? Или, формулируя иными словами, эта вера есть одна из форм примитивного, детского мышления, которую мы должны перерасти, стремясь к более высоким уровням осознания и зрелости? Если мы желаем быть учеными, проявить научный подход к этому вопросу, то должны обратиться к реальности клинических фактов. Что происходит с верой в Бога, когда человек развивается в процессе психотерапии?

### История болезни Кэти

Кэти была самым испуганным человеческим существом, которое мне когда-либо приходилось видеть. Когда я впервые вошел в ее комнату, она сидела в углу на полу и мычала что-то, похожее на песенку. Она увидела меня, стоящего в дверях, и глаза ее расширились от ужаса. Она заплакала, забилась еще дальше в угол и так прижалась к стенам, словно хотела протиснуться сквозь них.

— Кэти, я психиатр, — сказал я. — Я не сделаю вам ничего плохого.

Я сел на стул на некотором расстоянии от нее и стал ждать. Еще минуту она продолжала втискивать себя в стены; постепенно она все же расслабилась, но лишь для того, чтобы безутешно разрыдаться. Через некоторое время рыдания прекратились, она снова начала напевать про себя. Я спросил ее, на что она жалуется.

— Я умираю, — пробормотала она, почти не прерывая пения. Она не могла сказать мне больше ничего.

Она продолжала петь. Каждые пять минут или около того она останавливалась, видимо утомившись, полминуты хныкала, затем снова возобновляла пение. На все мои вопросы она отвечала однообразным «Я умираю», не нарушая ритма пения. Казалось, она чувствует, что этим пением можно предотвратить смерть, и не позволяет себе ни заснуть, ни остановиться.

Ее муж Говард, молодой полисмен, сообщил мне основные факты. Кэти двадцать лет. Они женаты уже два года. В их семейной жизни особых проблем не было. С родителями у Кэти очень хорошие отношения. Никаких психиатрических проблем никогда раньше не было. Это произошло совершенно неожиданно. В то утро Кэти была в полном порядке. Она отвезла его на службу, а два часа спустя позвонила его сестра: она пришла навестить Кэти и застала ее в этом состоянии. Они привезли ее в больницу. Нет, ничего странного в последнее время не замечалось. Правда, уже месяца четыре она боится многолюдных мест. Говард помогал ей делать покупки, обходя супермаркет, пока она сидела в машине. Боится она также оставаться в одиночестве. Много молится — но это было всегда, задолго до их знакомства. У нее очень религиозная семья. Ее мать посещает церковь по меньшей мере дважды в неделю. Интересная деталь: Кэти перестала ходить в церковь сразу после их женитьбы. Что ему было как раз по душе. Но молится она по-прежнему много. Ее физическое здоровье? О, превосходное. Она никогда не была в больнице. Несколько лет назад у нее был обморок во время венчания, на котором она присутствовала. Противозачаточные? Она принимает таблетки. Минуточку. Месяц назад она говорила, что перестала принимать таблетки; она прочитала, что это опасно или что-то в этом роде. Говард как-то не задумывался над этим.

Я дал Кэти большую дозу транквилизаторов и седативных, чтобы она хотя бы выспалась ночью. Но в течение двух последующих суток ее поведение не изменилось: непрекращающееся пение, неспособность сообщить что-либо, кроме убежденности в неминуемой скорой смерти, и неотступный ужас. На четвертый день я сделал ей внутривенную инъекцию амиталата натрия.

— После этого укола, Кэти, вам захочется спать, — сказал я, — но вы не уснете. И не умрете. Вы просто сможете прекратить пение. Вы будете чувствовать полную расслабленность. Вы сможете разговаривать со мной. Я хочу, чтобы вы рассказали мне, что случилось в то утро, когда вы попали в больницу.

— Ничего не случилось, — ответила Кэти.

— Вы отвезли мужа на работу?

— Да. А затем поехала домой. А затем я поняла, что я умру.

— Вы ехали домой той же дорогой, что и всегда, когда отвозили мужа на работу?

Кэти снова принялась петь.

— Прекратите пение, Кэти, — приказал я. — Вы в полной безопасности. Вы чувствуете себя совершенно расслабленной. Когда вы возвращались домой в то утро, что-то было не так, как всегда? Вы сейчас скажете мне, что именно было не так.

— Я поехала другой дорогой.

— Зачем вы это сделали?

— Я поехала мимо дома Билла.

— Кто такой Билл? — спросил я. Кэти еще раз попыталась запеть.

— Билл ваш парень?

— Да. Он был моим парнем до моего замужества.

— Вы скучаете о Билле, правда, Кэти?

— О Боже, я умираю, — запричитала Кэти.

— Вы видели Билла в тот день?

— Нет.

— Но вы хотели видеть его?

— Я умираю, — ответила Кэти.

— Вы чувствуете, что Бог накажет вас за то, что вы снова хотите видеть Билла?

— Да.

— Поэтому вы уверены, что умираете?

— Да.

Кэти снова запела.

Я не мешал ей петь минут десять, собираясь с мыслями. Наконец я сказал ей:

— Кэти, вы считаете, что вам предстоит умереть, потому что вы думаете, что знаете мысли Бога. Но вы неправы. Ведь вы не знаете мыслей Бога. Вы знаете только то, что вам говорили о Боге другие. Многое из того, что вам говорили о Боге, неверно. Я тоже знаю о Боге не все, однако больше, чем вы и чем те, кто говорил вам о Боге. Например, каждый день я встречаюсь с людьми, мужчинами и женщинами, — они подобны вам, но они не хотят быть верующими и некоторые действительно не веруют, и Бог не наказывает их. Я знаю об этом, потому что они часто приходят ко мне снова и снова и все мне рассказывают. И они становятся счастливее. Вы тоже станете счастливой, потому что мы будем с вами вместе работать. И вы узнаете, что вы вовсе не плохой человек. И вы узнаете правду — о себе и о Боге. Вы станете счастливой — и сама по себе, и в жизни. Но теперь вам хочется спать. А когда проснетесь, то уже не будете бояться, что умрете. Завтра утром я приду к вам снова, и вы сможете разговаривать со мной, и мы поговорим о Боге, а также о вас.

Наутро Кэти стало лучше. Она все еще была испугана и далеко не уверена в том, что не умрет. Но уже не было и обратной уверенности. Медленно, в течение многих последующих дней, по крупице раскрывалась ее история. Еще во время учебы в выпускном классе у нее была сексуальная связь с Говардом; они решили пожениться. Две недели спустя, когда они присутствовали на венчании одного из друзей, она вдруг осознала, что не хочет выходить замуж; она потеряла сознание. Она и после этого никак не могла понять, любит ли Говарда. Но какая-то логика подсказывала ей, что нужно выходить замуж, потому что она уже согрешила, вступив с ним в добрачную связь, и что этот грех увеличится, если она не освятит их отношения браком. Но детей она не хотела, по крайней мере до тех пор, пока она не уверена, что любит Говарда. И она начала принимать таблетки — еще один грех. Исповедаться в этих грехах ей было невыносимо, и она перестала ходить в церковь. Сексуальные отношения с Говардом приносили ей наслаждение, но он потерял к ней сексуальный интерес почти сразу после женитьбы. Он оставался идеальным снабженцем, покупал ей подарки, относился к ней с большим уважением, много трудился сверхурочно, не позволяя ей брать работу. Но ей приходилось почти выпрашивать у него супружеские ласки, и сексуальный праздник раз в две недели был едва ли не единственным событием, облегчавшим ее постоянную скуку. О разводе она даже не думала — это был немыслимый грех.

Как Кэти ни боролась с собой, у нее начались фантазии на тему сексуальной неверности. Она решила, что постарается избавиться от них с помощью молитв, и стала ритуально молиться каждый час в продолжение пяти минут. Это заметил Говард и стал ее поддразнивать. Тогда она решила больше и чаще молиться днем, в отсутствие Говарда, чтобы вечером не молиться совсем. Это означало, что молиться нужно либо дольше, либо быстрее; она применила оба способа. Теперь она молилась каждые полчаса и в течение пятиминутной молитвы удваивала ее скорость. Фантазии неверности, однако, не прекращались и постепенно становились еще более частыми и интенсивными. На улице она не могла отвести глаза от мужчин. Состояние ее ухудшалось. Она стала бояться выходить вместе с Говардом, а если и выходила, то боялась людных мест, где она могла видеть мужчин. Она подумывала о возвращении в церковь, но пришла к выводу, что ей будет грех не пойти на исповедь и не рассказать о своих фантазиях священнику. Это было свыше ее сил. Она еще удвоила скорость молитв.

Чтобы облегчить задачу, она изобрела сложную вокальную систему, в которой каждый отдельный слог означал целую конкретную молитву. Вот откуда шло ее пение. Через некоторое время, непрерывно совершенствуя свою систему, она уже могла за пять минут пропеть до тысячи молитв. Вначале, когда она была постоянно занята совершенствованием системы, фантазии, казалось, прекратились; но когда система приобрела завершенный вид, они возобновились с новой силой. Она начала обдумывать возможную их реализацию. Ей хотелось позвонить Биллу, ее давнему другу. Она подумала, что после обеда могла бы пройтись по барам. В ужасе оттого, что она действительно способна сделать это, Кэти перестала принимать таблетки, надеясь, что страх забеременеть поможет ей сдержать себя. Но желание все усиливалось. Как-то после обеда она поймала себя на том, что мастурбирует. Ужасу не было предела: это казалось ей самым страшным из всех грехов. Она слышала где-то о холодном душе и приняла такой ледяной, какой лишь могла выдержать. Это помогло до возвращения Говарда с работы. Но на следующий день все началось сначала.

Наконец, в то последнее утро, она сдалась. Она отвезла Говарда на службу и затем поехала прямо к дому Билла. Она остановила машину прямо перед домом и стала ждать. Ничего не произошло. Видимо, никого не было дома. Она вышла из машины и прислонилась к капоту в соблазнительной позе. «Пожалуйста, — шептала она, — пусть Билл увидит меня, пожалуйста, пусть он заметит меня». Никого не было. «Пожалуйста, пусть кто-нибудь увидит меня, кто угодно. Пусть кто угодно трахнет меня. О Господи, я шлюха. Я Блудница Вавилонская. Боже мой, убей меня, пусть я умру». Она бросилась в автомобиль и помчалась домой. Она нашла бритвенное лезвие и хотела перерезать себе вены на запястье. Поняла, что не может. Но Бог может. Бог может. Бог даст ей то, чего она заслуживает. Он положит конец этому. Положит конец ей. Пусть это начнется. «О Боже, мне так страшно, мне так страшно, пожалуйста, быстрее, мне так страшно». В ожидании смерти она начала петь. Такой и застала ее золовка.

Вся эта история выяснилась полностью только через несколько месяцев изматывающей работы. В значительной мере работа была связана с представлениями о грехе. Откуда она взяла, что мастурбация — грех? Кто сказал ей, что это грех, и откуда сам он знал, что это грех? И в чем состоит грешность мастурбации? Почему неверность является грехом? Что такое грех вообще? И так далее, и тому подобное.

Я не знаю более интересной и более престижной профессии, чем практическая психотерапия, но она бывает утомительно занудной, когда приходится методически подвергать сомнению и пересмотру одну за другой все жизненные установки со всеми их нюансами. Часто такие сомнения приносят по меньшей мере частичный успех даже прежде, чем выяснится вся история. Так, Кэти смогла рассказать мне множество деталей, таких, как ее фантазии и искушение к мастурбации, только после того, как она сама стала подвергать сомнению свою вину и свои представления об этих действиях как грешных. Поднимая эти вопросы, она волей-неволей должна была поставить под сомнение авторитет и мудрость всей католической церкви или, по меньшей мере, той церкви, которую она знала. Замахнуться на католическую церковь нелегко. Она смогла сделать это только потому, что имела в моем лице сильного союзника; она постепенно почувствовала, что я действительно на ее стороне, что я действительно принял к сердцу ее глубочайшие интересы, что я не сделаю ей зла. Такой «лечебный союз», постепенно, обоюдными усилиями построенный между нами, является предпосылкой успеха всякой серьезной психотерапии.

Значительная часть нашей работы проводилась амбулаторно. Кэти выписалась из больницы неделю спустя после нашей беседы с применением амиталата натрия, но только через четыре месяца интенсивной терапии она сказала, имея в виду понятие греха: «Кажется, наша католическая церковь дурачила меня». С этого момента началась новая фаза лечения: мы стали задавать вопросы. Как все это могло случиться? Почему она позволила себя так одурачить? Почему не могла подумать о себе и до последнего времени не позволяла себе ни малейших сомнений относительно церкви? «Но мать говорила мне, что нельзя сомневаться в церкви», — сказала Кэти. Тогда мы взялись за анализ ее отношений с родителями. С отцом отношений не было. Не к кому было относиться: отец работал, и это было все, что он делал. Он работал, работал, работал, а когда приходил домой, то спал в кресле, а перед ним стояло его пиво. Исключение составлял вечер в пятницу, когда он пил свое пиво вне дома. Семьей руководила мать. Сама, не зная возражений, сомнений или оппозиции, она управляла всем домом. Она была доброй, но несгибаемой. Она давала, но никогда не сдавалась. Тихая и неумолимая. «Ты не должна этого делать, дорогая. Хорошие девочки так не делают». «Ты не хочешь носить эти туфли, дорогая. Девочки из хороших домов никогда не носят такие туфли». «Нет вопроса, идти ли тебе в церковь, дорогая. Господь хочет, чтобы мы ходили на мессу». Постепенно Кэти стала понимать, что за властью католической церкви стояла непомерная власть матери — женщины мягкой, но настолько всех подчинившей, что возражать ей казалось делом немыслимым.

Но психотерапия редко проходит гладко. Прошло полгода, и как-то утром в воскресенье позвонил Говард, чтобы сообщить, что Кэти заперлась дома в ванной и снова поет. Выслушав мои указания, он уговорил ее вернуться в больницу, где я их встретил. Кэти была почти так же испугана, как в день нашей первой встречи. Говард и в этот раз понятия не имел, что выбило ее из колеи. Я отвел Кэти в ее комнату.

— Перестаньте петь, — приказал я, — и расскажите мне, в чем дело.

— Не могу.

— Нет, Кэти, вы можете.

Едва перехватывая дыхание и почти не прерывая пения, она сказала:

— Может быть, я смогу, если вы дадите мне то лекарство, от которого говорят правду.

— Нет, Кэти. Вы теперь достаточно сильны, чтобы сделать это без лекарства.

Она заплакала. Затем она взглянула на меня и возобновила пение. Но в ее взгляде я уловил злость, почти ярость, направленную на меня.

— Вы сердитесь на меня, — заметил я.

Она только тряхнула головой и продолжала петь.

— Кэти, — сказал я, — я могу придумать десять причин вашей обиды на меня, но по-настоящему я не буду знать, если вы мне не расскажете. Расскажите все. И все будет хорошо.

— Я умираю, — простонала она.

— Нет, вы не умираете, Кэти. Вы не можете умереть из-за того, что сердитесь на меня. И я не собираюсь убивать вас из-за того, что вы сердитесь на меня. Вы имеете полное право сердиться на меня.

— Дни мои недолги, — стонала Кэти, — дни мои недолги.

В этих словах было что-то необычное. Это были не те слова, которых я ожидал. Они звучали как-то неестественно. Но я не знал, что сказать, и просто повторял свою просьбу различными словами.

— Кэти, я люблю вас, — сказал я. — Я люблю вас, даже если вы ненавидите меня. Такова любовь. Как могу я наказать вас за вашу ненависть ко мне, если я люблю вас, ненавидящую, такую, как есть?

— Я не вас ненавижу, — всхлипнула Кэти.

И тут меня осенило:

— Ваши дни недолги. Недолги на этой земле. В этом все дело, да, Кэти? Чти мать свою и отца своего, чтобы долги были дни твои на этой земле. Пятая заповедь! Чти их, иначе умрешь. Так ведь, Кэти?

— Я ненавижу ее, — пробормотала Кэти, а затем стала говорить все громче, как будто звуки собственного голоса ободряли ее, давали силу произносить страшные слова: — Я ненавижу ее. Ненавижу мою мать. Ненавижу. Она никогда не давала мне… никогда не давала мне… она никогда не давала мне меня. Она не давала мне быть мною. Она делала меня по своему подобию. Она делала меня, делала меня, делала меня. Она никогда не позволяла ни одной частице меня быть мной.

Фактически, лечение Кэти только начиналось. Еще впереди лежал весь настоящий, изо дня в день не отступающий страх — страх быть поистине собой в тысяче мелочей. Осознавая тот факт, что мать совершенно подчинила ее себе, Кэти начала анализировать, как это могло произойти, почему она, Кэти, позволила этому произойти. Когда она отвергла доминирующую власть матери, то перед ней встала задача восстановления собственных ценностей и принятия собственных решений — и она испугалась не на шутку. Куда безопаснее было позволять матери принимать решения, куда проще было принять систему ценностей матери и церкви. Понадобилась значительно большая работа, чтобы дать направление ее собственному существованию. Впоследствии Кэти говорила: «Знаете, я, конечно, ничем не поменялась бы с той особой, которой я была, но иногда я даже тоскую по тем временам. Моя жизнь тогда была легче. По крайней мере, в некоторых отношениях».

Почувствовав себя более свободно, Кэти предъявила свои претензии к Говарду как любовнику. Говард пообещал измениться, но ничего из этого не вышло. Кэти сильно донимала его, у него стали случаться приступы беспокойства. Однажды он пришел ко мне по этому поводу и, по моему настоянию, согласился пройти курс лечения у другого психотерапевта. Там фазу же обнаружились его глубоко скрытые гомосексуальные склонности, спасение от которых он нашел в женитьбе на Кэти: Кэти была очень привлекательна физически, и это дало ему повод смотреть на нее как на «настоящую добычу», некий приз, выиграв который, он докажет себе и всему миру свою мужскую полноценность. По-настоящему же он никогда ее не любил.

Поняв и приняв эту реальность, он и Кэти самым дружественным образом решили развестись. Кэти пошла работать продавщицей в большом магазине одежды. С моей помощью она мучительно привыкала ежедневно принимать бесчисленные мелкие, но самостоятельные решения, которых требовала ее работа. Постепенно она становилась более уверенной и напористой. Она вступала в связи со многими мужчинами, подумывая о новом замужестве и материнстве, но служебная карьера все еще поглощала ее интересы. Она стала помощником заведующего закупками, а вскоре по окончанию курса терапии ее назначили заведующей. А недавно она сообщила мне, что перешла в другую, более крупную фирму на такую же должность и что весьма довольна собой в свои двадцать семь лет. Она не ходит в церковь и больше не считает себя католичкой. Она не может сказать, верит ли она в Бога, но, если откровенно, вопрос о Боге как-то очень мало волнует ее в настоящее время.

Я описал историю Кэти так подробно именно потому, что она представляет очень типичный пример взаимосвязи между религиозным воспитанием и психопатологией. Таких Кэти — миллионы. Я иногда шутливо говорю, что католическая церковь обеспечивает меня как психиатра неплохим заработком. То же самое я мог бы сказать о баптистской, лютеранской, пресвитерианской и любой другой церкви. Церковь не была, конечно, единственной причиной невроза Кэти. В определенном смысле церковь была лишь орудием, которым пользовалась мать Кэти, чтобы увеличить и укрепить свою и без того чрезмерную родительскую власть. Кто-то скажет в оправдание церкви, что деспотическая натура матери, вдохновляемая попустительством со стороны отца, была главной причиной невроза; и в этом отношении случай Кэти не менее типичен.

Однако церковь тоже несет свою долю вины. Ни одна монахиня в приходской школе, ни один священник на уроках закона Божьего ни разу не поощрили Кэти в малейших попытках осмыслить религиозную доктрину или каким-либо иным способом воспользоваться собственным разумом. Со стороны церкви никогда не было ни признания, ни хотя бы озабоченности тем, что ее доктрина, возможно, слишком жестка, слишком упорно навязывается и слишком неправильно используется. Ведь проблему Кэти можно видеть и в том аспекте, что именно в то время, когда она чистосердечно принимала Бога, заповеди и концепцию греха, ее религия и понимание мира были явно устаревшими и плохо согласовывались с ее потребностями. Она не могла спрашивать, сомневаться, думать своей головой. И церковь Кэти — это очень типично — не сделала ни малейшего усилия, чтобы помочь ей выработать более подходящую личную религию. Складывается впечатление, что церковь обычно, если не всегда, поддерживает устаревший, закоснелый вариант религии.

Из-за того, что случай Кэти столь типичен и множество подобных случаев постоянно встречается в психиатрической практике, многие психотерапевты воспринимают религию как Врага. Они нередко даже трактуют саму религию как невроз — совокупность внутренне иррациональных идей, служащих для того, чтобы опутывать человеческий разум и подавлять инстинктивную тягу человека к умственному развитию. Фрейд, выдающийся рационалист и ученый, стоял фактически на этой точке зрения, а поскольку в современной психиатрии он считается самой влиятельной фигурой (и вполне заслуженно), то его взгляды существенно помогли формированию концепции религии как невроза. Психиатрам и в самом деле приятно смотреть на себя как на рыцарей новейшей науки, вступающих в благородную борьбу с деструктивными силами древних религиозных суеверий и иррациональных, но авторитетных догм. И действительно, психотерапевтам приходится тратить неимоверное количество времени и сил, чтобы освободить сознание пациентов от устаревших и явно деструктивных религиозных идей и представлений.

### История болезни Марсии

Конечно, не все истории болезни похожи на историю Кэти. Есть и другие, не менее распространенные типичные схемы. Марсия была одной из моих первых пациенток, принимавших длительное лечение. Это была совершенно здоровая молодая женщина лет двадцати пяти, обратившаяся ко мне за помощью в связи с общей агедонией. Она не могла назвать ничего плохого в своей жизни, однако находила эту жизнь необъяснимо безрадостной. Сама она, разумеется, тоже выглядела безрадостно. Несмотря на высшее образование и материальный достаток, она была похожа на бедную и неопрятную старую иммигрантку. В продолжение всего первого года лечения она постоянно одевалась в плохо сшитую одежду синих, серых, черных и коричневых тонов и носила с собой грязную холщевую сумку таких же оттенков. Она была единственным ребенком интеллигентных родителей — преуспевающих профессоров университета; оба они были социалистами той разновидности, которая считает религию «пирогом где-то на небе когда-то в будущем».[[23]](#footnote-23) Они вышучивали дочь, когда она, еще подростком, начала ходить в церковь вместе с подружкой.

В то время когда Марсия пришла лечиться, она всецело соглашалась с родителями. С самого начала она объявила себя — несколько вызывающе — атеисткой. Нет, она не какая-то там жеманничающая атеистка, а настоящая: она считает, что род человеческий мог бы быть намного лучше, если бы освободился от своей иллюзии существования или даже возможности существования Бога. Любопытно, что сновидения Марсии были полны религиозных символов — птиц, влетающих в комнаты с бумажными свитками в клювах, и в этих свитках были непонятные послания, написанные на каком-то древнем языке. Но я не стал спорить с Марсией об этом аспекте ее сознания. Фактически, мы вообще не касались религиозных вопросов за все два года ее лечения.

В первую очередь, и надолго, мы сосредоточились на ее отношениях с родителями — двумя умнейшими, рациональными людьми, которые прекрасно обеспечивали дочь экономически, но эмоционально были очень далеки от нее в своем сухом интеллектуализме. Помимо эмоциональной дистанции, их разделяло и то, что, целиком захваченные собственной карьерой, они уделяли дочери мало сил и времени. А в результате Марсия, при всем домашнем комфорте и беззаботности, оказалась «бедной богатой девочкой», психологической сиротой. Но она и слышать об этом не желала. Она вознегодовала, когда я предположил, что родители существенно обделили ее, лишив своего внимания; она обиделась, когда я заметил ей, что она одевается как сирота: это новый стиль, сказала она, и не мое дело критиковать его.

Состояние Марши улучшалось мучительно медленно и все же заметно. Решающим элементом была теплота и близость наших с ней отношений; они устанавливались долго, обоюдными усилиями, и заметно контрастировали с ее семейными отношениями. Однажды утром, когда пошел уже второй год лечения, Марсия пришла на сеанс с новой сумкой в руках. Сумка была в три раза меньше старой холщевой и бросалась в глаза буйством расцветки. После этого она, с интервалом около месяца, стала прибавлять к своему гардеробу по одной яркой вещи; оранжевый, желтый, голубой, зеленый цвета появлялись на ней, как лепестки медленно раскрывающегося бутона. На предпоследнем нашем сеансе Марсия тихо заговорила о том, как прекрасно она себя чувствует:

— Вы знаете, странно, но не только во мне все изменилось; мне кажется, что изменилось все вокруг меня. Я вроде бы нахожусь там же, живу в том же старом доме, делаю все то же, что и раньше; но весь мир выглядит иначе, ощущается совершенно иначе. Я чувствую, что он теплый и безопасный, он любит и восхищает, и он добр. Я, помню, говорила вам, что я атеистка. По-моему, я уже не атеистка. Иногда, когда я чувствую, что мир правилен, я говорю сама себе: «Слушай, я готова поклясться, что Бог действительно есть. Я думаю, что мир не может быть таким правильным, если Бога нет». Это даже забавно. Я не знаю, как говорить о таких вещах. Я просто чувствую себя подключенной, настоящей, как будто я настоящая часть какой-то очень большой картины, хотя самой картины я почти не вижу. Я знаю только, что она есть, и что она хороша, и что я часть ее.

В процессе лечения Кэти перешла из состояния, в котором Бог был всемогущим, в состояние, где он ничего не значил. Марсия же перешла от отрицания концепции Бога к позиции, где он становился очень важным для нее. Один и тот же процесс, один и тот же врач, но, по всей видимости, противоположные результаты, хотя оба — положительные. Как это можно объяснить?

Прежде чем предпринимать попытку объяснения, я предлагаю рассмотреть еще одну историю. В случае Кэти врач должен был активно оспаривать ее религиозные идеи, чтобы добиться значительного ослабления роли представлений о Боге в ее жизни. У Марсии же представление о Боге приобретало все более важное значение, но без каких либо воздействий врача на ее религиозные идеи. Возникает вопрос: всегда ли врач должен активно оспаривать атеизм или агностицизм пациента и преднамеренно подталкивать его к религиозности?

### История болезни Теодора

Теду было тридцать лет, когда он обратился ко мне. Предшествующие этому событию семь лет он прожил отшельником в маленькой хижине далеко в лесу. Друзей у него было мало, а близких вовсе не было. За эти годы он ни разу не встречался с женщинами. Время от времени он выполнял незначительные плотничьи работы, а в основном заполнял свои дни рыбной ловлей, чтением и бесконечными размышлениями над пустяковыми вопросами, вроде того, что он будет сегодня есть на ужин и как ему это приготовить или может ли он позволить себе купить недорогой столярный инструмент. Фактически, он был достаточно богат благодаря полученному наследству. Интеллект у него был блестящий, но, как он сам выразился на первом сеансе, парализованный.

— Я знаю, что мне следовало бы найти себе более содержательное и творческое занятие, — жаловался он, — но я не могу принимать даже маленьких решений, не говоря уже о значительных. Я должен делать карьеру, я должен пойти куда-нибудь учиться и приобрести профессию, но мне ничего не хочется. Я думал о педагогической работе, научной карьере, медицине, международных отношениях, сельском хозяйстве, экологии — ничто меня не захватывает. Я могу заинтересоваться чем-то на день-два, но затем любая деятельность предстает передо мной как куча непреодолимых препятствий. И сама жизнь выглядит неразрешимой проблемой.

Его несчастья начались, по его словам, когда ему было восемнадцать лет и он поступил в колледж. До этого все было нормально — обычное детство в крепкой, состоятельной семье с двумя старшими братьями и родителями, которые заботились о нем больше, чем друг о друге, хорошая частная школа, где он охотно и хорошо учился. А затем — и это, видимо, было каким-то переломом — он влюбился; страстный любовный роман закончился тем, что женщина отвергла его. Это произошло за неделю до поступления в колледж. Расстроенный и удрученный, он провел почти весь первый студенческий год в попойках. Несмотря на пьянство, успеваемость у него была хорошей.

Потом было еще несколько любовных связей, все более вялых и безрадостных. Оценки его тоже поползли вниз. Он смотрел на бумагу и не мог решиться писать. В автомобильной аварии погиб его ближайший друг Хенк; он с трудом пережил эту потерю и в тот год даже перестал пить. Но проблема с принятием решений усугублялась. На последнем курсе он просто не мог выбрать тему дипломной работы. Учеба уже фактически закончилась. Он снимал комнату вне территории университета. Для получения диплома ему оставалось представить небольшую диссертацию — обычно такая работа выполняется в течение месяца. У него ушло на это три года, но диссертацию он так и не написал. И тогда, семь лет назад, он ушел жить в лес

Тед был уверен, что причиной его болезни стали сексуальные проблемы. Ведь все несчастья начались после неудачной любви, не так ли? Кроме того, он прочитал почти все, что когда-либо написал Фрейд (во всяком случае намного больше, чем прочитал я). Поэтому первые шесть месяцев лечения мы пытались проникнуть в тайны его детской сексуальности, но ничего особенного не обнаружили. Однако в этой работе проявились некоторые интересные черты его личности. Одна из них — полное отсутствие энтузиазма. Он мог мечтать о хорошей погоде, но когда она наступала, пожать плечами и сказать: «В общем-то, какая разница. Все равно каждый день, по существу, похож на другой». Поймав огромную щуку, он с легким сердцем выпускал ее обратно в озеро: «Я столько не съем, и друзей у меня нет, чтобы поделиться».

С этим отсутствием энтузиазма хорошо вязался и его мировой снобизм: во всем мире и во всех вещах он находил признаки дурного вкуса. У него был критический взгляд на все. Я заподозрил, что он использует свой снобизм для того, чтобы удерживать определенную дистанцию между собой и теми вещами, которые могли бы эмоционально увлечь его. Наконец, Тед был чрезвычайно скрытен, что сильно затрудняло и замедляло ход лечения. Самые важные факты любого эпизода приходилось буквально выпрашивать у него. У него был такой сон: «Я находился в классной комнате. И был какой-то предмет — я не знаю, что это было, — который я спрятал в коробку. Я сколотил эту коробку вокруг предмета так, чтобы никто не знал, что там внутри. Я засунул коробку в ствол сухого дерева, а затем закрыл отверстие куском коры и привинтил кору к стволу специально сделанными деревянными шурупами. Но, сидя в классе, я вдруг вспомнил, что, кажется, не до конца завинтил шурупы и головки их заметно выступают. Меня охватило беспокойство. В конце концов я бросился вон из класса, прибежал в лес и завинтил шурупы на одном уровне с корой, так что они стали незаметны. После этого я успокоился и вернулся в класс». Как и у многих других пациентов, класс и классная комната в сновидении Теда символизировали лечение. Было ясно, что он не хочет допускать меня к сердцевине невроза.

Первый маленький прокол в кольчуге Теда случился на одном из сеансов на шестом месяце лечения. Вечер накануне Тед провел в гостях у знакомого.

— Это был ужасный вечер, — жаловался Тед, — Он заставил меня прослушать только что купленную им новую запись. Это была фонограмма Нейла Даймонда к фильму «Чайка Джонатан Ливингстон». Совершенно изнурительное занятие. Я не понимаю, как образованный человек может получать удовольствие от этой вонючей слизи и называть ее музыкой.

Интенсивность его снобистского раздражения заставила меня навострить уши.

— «Чайка Джонатан Ливингстон» — книга религиозная, — заметил я. — Интересно, музыка тоже религиозная?

— По-моему, ее можно назвать религиозной настолько же, насколько и музыкой.

— Быть может, вас возмутила именно религия, а не музыка, — предположил я.

— Пожалуй, да. Я действительно нахожу религию такого сорта возмутительной, — ответил Тед.

— Какого же сорта эта религия?

— Сентиментальная. Слащавая. — Тед почти выплевывал слова.

— А какого еще сорта бывает религия? — спросил я. Тед выглядел удивленным и растерянным.

— Да, видимо, никакого. Я вообще не вижу в религии ничего привлекательного.

— И никогда не находили?

Он невесело засмеялся.

— Ну, когда я был еще несмышленым подростком, я одно время сильно увлекался религией. В старшем классе я даже был священником нашей школьной церкви.

— И что?

— Что что?

— Что же сталось с вашей религией?

— А что с ней могло статься. Я ее перерос.

— Каким образом вы ее переросли?

— Что вы имеете в виду? — Тед явно был раздражен. — Как можно вообще перерасти что-либо? Взял да и перерос, вот и все.

— Когда вы переросли ее?

— Не знаю. Просто перерос. Я же сказал вам. Я никогда не посещал церковь в колледже.

— Никогда?

— Ни разу.

— Итак, в выпускном классе школы вы были священником, — подытожил я, — затем у вас была несчастливая любовная история летом, а после этого вы ни разу не ходили в церковь. Очень крутая перемена. Вам не кажется, что она как-то связана с тем, что вас отвергла ваша девушка?

— Ничего мне не кажется. То же самое произошло со многими моими одноклассниками. Мы достигли совершеннолетия в такое время, когда религия была не в моде. Возможно, моя девушка как-то повлияла на это, а возможно, и нет, откуда я могу знать? Я знаю только, что потерял всякий интерес к религии.

Следующая трещина появилась месяц спустя. Мы были сосредоточены на странном отсутствии всякого энтузиазма у Теда. Он не отрицал этой своей черты.

— Последний раз, я хорошо это помню, я испытывал энтузиазм десять лет назад, — рассказывал он. — Это было на предпоследнем курсе колледжа, в конце осеннего семестра, когда я писал работу по курсу современной английской поэзии.

— О чем была эта работа?

— Вряд ли я вспомню, это было так давно.

— Чепуха, — сказал я. — Если захотите, то вспомните.

— Кажется, я писал о Джерарде Менли Хопкинсе. Это был один из настоящих современных поэтов. Насколько могу припомнить, я увлекся его стихотворением «Пестрая красота».

Я оставил кабинет, пошел в свою библиотеку и вернулся с покрытым пылью томиком английской поэзии — он сохранился у меня со студенческих лет. Я нашел «Пеструю красоту» на странице 819 и стал читать:

Да будет славен Бог за пестрые вещи —

За небо, двухцветное, как пятнистые коровы;

За розовые крапинки пунктиром на боках стремительной форели;

Каштанов град — как угли из костра; крылья вьюрка;

Ландшафт, изрезанный на части — долина, пашня, залежь;

И все ремесла, их оснастка, инструменты, точность и порядок;

Все вещи противостоят, своеобразные, отдельные, чужие друг другу;

Куда ни глянь — все зыбко, в крапинках (а почему?),

Тут быстрое, там медленное; сладкое, кислое; яркое, туманное;

Все порождает Он, чья красота превыше перемен; Хвала Ему.

Слезы навернулись мне на глаза.

— Это же стихи об энтузиазме, — сказал я.

— Да.

— И это очень религиозное стихотворение.

— Да.

— Вы писали статью о нем в конце осеннего семестра; то есть это был январь?

— Да.

— Если я не ошибаюсь, ваш друг Хенк погиб в следующем месяце, феврале?

— Да.

Я почувствовал, как нарастает неимоверное напряжение. В эту минуту я не знал толком, что мне делать. Но нужно было что-то делать, и я решился:

— Итак, вас отвергла ваша первая по-настоящему любимая девушка, когда вам было семнадцать, и вы утратили свой энтузиазм по отношению к церкви. Еще через три года погибает ваш друг, и у вас пропадает энтузиазм ко всему на свете.

— Он не пропадал, у меня его отняли! — Тед почти кричал, взволнованный сильнее, чем когда-либо раньше.

— Бог отверг вас, и тогда вы отвергли Бога.

— А что мне было делать? Это дерьмовый мир. И всегда он был дерьмовым.

— Я думал, ваше детство было счастливым.

— Нет. Оно тоже было дерьмовым.

И это была правда. Под внешней видимостью благополучного родительского дома скрывалась ежедневная изнурительная битва. Оба старших брата постоянно донимали его с беспощадной жестокостью. Родители были слишком заняты собственной карьерой и ненавистью друг к другу, чтобы обращать внимание на мелкие детские проблемы, и никаким образом не заботились о защите маленького обиженного Теда. Он убегал из дому, и длительные одинокие прогулки по окрестностям были его единственным утешением. Мы установили, что эти детские привычки — ему тогда и десяти еще не было — стали прообразом его отшельнических склонностей. Приходская школа принесла некоторое облегчение, там не было такой жестокости. В ходе наших разговоров все больше нарастала — точнее, высказывалась — его обида на весь мир. Несколько месяцев Тед облегчал свою душу рассказами о своих детских страданиях, о боли утраты Хенка, о тысячах маленьких болей, смертей, отвергнутых ожиданий и потерь. Вся жизнь его казалась водоворотом смерти и мучения, опасности и дикости.

Переломный момент наступил на шестнадцатом месяце лечения. Тед принес на сеанс небольшой томик

— Вы всегда говорите о моей скрытности, — сказал он, — и не без оснований. Я и правда скрытен. Вчера вечером я рылся в старом хламе и нашел вот этот дневник. Я вел его на втором курсе колледжа. Я даже не заглядывал в него. Никакой цензуры. Вы можете почитать меня раннего, десятилетней давности, в полном оригинале — если хотите.

Я сказал, что хочу, и читал дневник два последующих вечера. Почерпнуть оттуда что-либо оказалось нелегко; ясно было только, что порожденная болью защитная маска одинокого сноба уже в то время глубоко срослась с ним. Но одна маленькая деталь привлекла мое внимание. Он описывал свою одинокую воскресную прогулку в январе, когда его захватила сильная снежная буря и он едва к полуночи добрался до общежития. «Я чувствовал радостное опьянение по возвращении в уют моей комнаты, — писал он. — Это было похоже на близость смерти, испытанную мною прошлым летом». На следующем сеансе я попросил его рассказать, каким образом он оказался тогда близок к смерти.

— О, я уже рассказывал вам об этом, — сказал Тед.

К этому времени я хорошо знал, что если Тед утверждает, что он мне что-то уже рассказывал, то, значит, он пытается это скрыть.

— Вы опять скрытничаете, — ответил я.

— Ну как же, я рассказывал. По-моему, рассказывал. Во всяком случае, ничего такого особенного там не было. Вы помните, я работал во Флориде летом между первым и вторым курсами. И был там как-то ураган. Вы знаете, я люблю штормы. В самый разгар шторма я вышел на дамбу. И меня смыло волной. А затем следующей волной выбросило обратно. Вот и все. Произошло это очень быстро.

— Вы подошли к краю дамбы в самый разгар урагана? — спросил я недоверчиво.

— Я же сказал вам, я люблю шторм. Я хотел быть поближе к этой природной стихии.

— Это я могу понять, — сказал я. — Я тоже люблю шторм. Но я не знаю, смог ли бы я подвергнуть себя такой опасности.

— Ну, вы же знаете, у меня есть пунктик насчет самоубийства, — сказал Тед почти с озорством. — А в то лето мне действительно не хотелось жить. Я анализировал это. Правду сказать, я не помню, чтобы у меня была явная мысль о самоубийстве, когда я шел на дамбу. Но к собственной жизни я был почти равнодушен, это точно; и я допускаю, что был не прочь покончить с собой.

— Вас смыло?

— Да. Мне трудно описать, как это случилось. В воздухе было столько брызг, что я почти ничего не видел. Я думаю, это была очень большая волна. Я почувствовал ее удар, меня подхватило и понесло, никакой опоры, я оказался в пучине; я ничего не мог сделать, чтобы спастись. Я был уверен, что погибну. Меня охватил ужас. Через какие-то мгновения я почувствовал, как меня подхватила другая, должно быть, обратная волна, и тут я шлепнулся на бетон дамбы. Я пополз по бетонному склону, взобрался на верх дамбы и, перебирая руками, дотащил свое тело до суши. Меня немного помяло. Вот и все.

— Каковы же ваши впечатления от этого события?

— Что вы имеете в виду? — спросил Тед, избегая, как обычно, ответа.

— Именно то, что я сказал. Каковы ваши впечатления?

— Вы имеете в виду то, что я спасся? — продолжал тянуть Тед.

— Да.

— Ну, пожалуй, я чувствовал, что мне повезло.

— Повезло? — допытывался я. — Просто необычайное совпадение, эта обратная волна?

— Собственно, да.

— Это можно назвать и чудом, — сказал я.

— Я думаю, это была счастливая случайность.

— Вы думаете, это была счастливая случайность, — повторил я, передразнивая его.

— Да, черт возьми, я думаю, это была счастливая случайность.

— Интересно получается, Тед, — сказал я. — Как только с вами случается что-то особенно неприятное, вы поносите Бога, вы поносите весь этот ужасный, дерьмовый мир. Но когда происходит что-нибудь хорошее для вас, вы считаете, что это счастливая случайность. Маленькая трагедия — и уже Бог виноват. Чудесная благодать — и вы видите только счастливый случай. Как вы это объясните?

Оказавшись лицом к лицу с непоследовательностью собственного отношения к счастливым и несчастливым событиям, Тед стал все больше задумываться над теми вещами, которые были в ладу с миром, — над кислым и сладким, над ярким и туманным. Поработав над болью утраты Хенка и над другими утратами, которые он пережил, Тед начал всматриваться в обратную сторону монеты, имя которой жизнь. Он принял необходимость страдания, принял парадоксальную природу бытия, «пестроту вещей». Это приятие стало возможным, конечно, благодаря атмосфере постоянно нарастающего тепла, радости и любви между нами. В поведении Теда начались перемены. Очень осторожно он возобновил встречи с женщинами; в его поступках появился некоторый энтузиазм. Расцветала его религиозная природа. Повсюду замечал он тайну жизни и смерти, сотворения, разрушения и возрождения. Он стал читать теологическую литературу. Он слушал в записи рок-оперу «Иисус Христос, суперзвезда», Евангелие и даже приобрел себе видеокассету «Чайка Джонатан Ливингстон».

Прошло два года от начала лечения, и однажды утром Тед объявил, что пришло время практических результатов.

— Я думаю подать заявление в аспирантуру на отделение психологии, — сказал он. — Я знаю, вы скажете, что я просто имитирую вас, но я обдумал все хорошо и так не считаю.

— Продолжайте, — попросил я.

— Так вот, обдумав все, я пришел к выводу, что делать следует то, что считаешь самым важным. Если я возобновляю учебу, то должен изучать самые важные вещи.

— Продолжайте.

— Я решил, что человеческое сознание — это важно. И его лечение — это важно.

— Человеческое сознание и психотерапия — это самые важные вещи? — спросил я.

— Пожалуй, важнее всего — Бог.

— Тогда почему вы не изучаете Бога?

— Что вы имеете в виду?

— Если Бог важнее всего, почему вы не изучаете Бога?

— Извините, я вас просто не понимаю, — сказал Тед.

— Это потому, что вы запретили себе понимать, — отрезал я.

— Но я действительно не понимаю. Как можно изучать Бога?

— Психологию изучают в соответствующей школе. Бога тоже изучают в соответствующей школе.

— Вы говорите о теологической школе?

— Да.

— Вы имеете в виду, чтобы я стал священником?

— Да.

— О, нет, этого я не могу сделать, — отшатнулся Тед.

— Почему же?

— Нет принципиальной разницы между психотерапевтом и священником, — стал изворачиваться Тед. — Я хочу сказать, что священники выполняют и значительную лечебную работу. А психотерапия тоже похожа на работу священника.

— Так почему же вам нельзя стать священником?

— Вы давите на меня, — разозлился Тед. — Моя карьера должна определяться моим личным решением. Я сам выберу свою специальность. Врачам не следует руководить пациентами. И делать выбор вместо меня — не ваше дело. Я сам сделаю свой выбор.

— Послушайте, я ведь никакого выбора за вас не делаю, — сказал я. — В данный момент я делаю чистый анализ. Я анализирую альтернативы, которые стоят перед вами. Вы — человек, который хочет делать самые важные вещи. Вы — человек, который чувствует, что самая важная вещь — Бог. И когда я предлагаю вам рассмотреть альтернативу богословской карьеры, вы не хотите даже слушать. Вы говорите, что не можете этого сделать. Хорошо, пусть вы не можете. Но это уже моя обязанность — выяснить, почему вы чувствуете, что не можете, почему исключаете это как альтернативу.

— Просто я не могу быть священником, — сказал Тед, запинаясь.

— Почему?

— Потому… потому что это означает публично выступать как человек Бога. То есть я должен буду идти к людям с моей верой в Бога. Я должен буду публично демонстрировать свой энтузиазм. Я просто не могу делать этого.

— Нет, вы просто продолжаете быть скрытным, разве не так? — сказал я. — Это все тот же ваш невроз, и вы все цепляетесь за него. Вы не можете показывать свой энтузиазм. Значит, вы хотите держать свой энтузиазм в шкафу?

— Послушайте, — заорал Тед, — вы не знаете, что это значит для меня! Вы не знаете, что значит быть на моем месте! Каждый раз, когда я открываю рот, чтобы высказать мой энтузиазм по какому-либо поводу, мои братья тут как тут и издеваются надо мной.

— Тогда получается, что вам все еще десять лет, — заметил я, — и ваши братья действительно никуда не делись. Теперь Тед уже буквально плакал от досады на меня.

— Это еще не все, — всхлипывал он. — Вы не знаете, как наказывали меня родители. Каждый раз, когда я бывал в чем-то виноват, они отнимали у меня то, что я любил. «Посмотрим-ка, к чему у нашего Теда особый энтузиазм. Ага, он с восторгом ждет поездки к тетушке на следующей неделе. Значит, мы ему скажем, что, поскольку он вел себя плохо, поездка отменяется. Так и сделаем. А еще у него есть лук со стрелами, он его очень любит. Значит, и лук отнимем». Простая, очень простая система. Они лишали меня всего, к чему я проявлял энтузиазм. Все, что я любил, я терял.

Так мы пришли к глубочайшим корням невроза Теда. Постепенно, большими усилиями воли, на каждом шагу напоминая себе, что ему уже не десять лет, что он уже не под каблуком родителей и не в пределах досягаемости братских уколов, Тед приучал себя к свободному изъявлению своего энтузиазма, любви к жизни и любви к Богу. Он все же решил поступить на факультет богословия. За несколько недель до отъезда он принес мне чек за последний месяц лечения. Одна особенность привлекла мое внимание: подпись Теда казалась длиннее, чем обычно. Я присмотрелся. Раньше он всегда писал свое имя в коротком варианте — «Тед» теперь на чеке стояло полное имя — «Теодор». Я спросил его о причине изменения.

— Я надеялся, что вы заметите это, — сказал он. — Знаете, я все еще немного скрытничаю. Когда я был совсем маленьким, моя тетушка сказала, что я должен гордиться именем Теодор, потому что оно означает «любимец Бога». И я возгордился. И сказал об этом братьям. Боже мой, они и из этого сделали посмешище. Они обзывали меня маменькиным сыночком, сосунком, девчонкой, неженкой, дразнили изо всех сил. «Сосунок из детского хора. Эй, сосунок, почему ты не поцелуешь алтарь? А почему ты не поцелуешь хормейстера?» — Тед улыбнулся. — Вы знаете, как эти дразнилки действуют. В общем, я стал стыдиться своего имени. А несколько недель назад я обнаружил, что уже не стыжусь. Значит, я могу спокойно пользоваться моим полным именем. В конце концов, разве я действительно не любимец Бога?

### Младенец и вода в ванне

Описанные выше истории болезней были приведены для того, чтобы ответить на вопрос: является ли психопатологией вера в Бога? Если мы хотим выбраться из трясины детских поучений, местных традиций и суеверий, то должны поставить перед собой именно этот вопрос. Но наши истории болезней показывают, что ответ не будет простым. Иногда он положителен: безропотная вера Кэти в того Бога, которого дали ей мать и церковь, несомненно, задержала ее духовное развитие и отравила разум. Только через сомнения и отказ от своей веры смогла она вырваться к более широкой и более продуктивной жизни. Только так удалось ей обрести свободу развития. Но ответ бывает и отрицательным. По мере того как Марсия вырастала из холодного микрокосма своего детства, вырастала вместе с ней, спокойно и естественно, и ее вера в Бога. Тед отрекся от своей веры в Бога, но она должна была воскреснуть как важнейшая часть его освобождения и воскресения его души.

Как же нам быть со всеми этими «да» и «нет»? Призвание ученых — ставить вопросы, чтобы найти истину. Но ученые — тоже люди, слишком люди, и, подобно всем людям, они хотят, чтобы ответы были ясными, однозначными и легкими. В поисках простых решений ученые склонны попадать в две ловушки, когда они ставят вопросы о реальности Бога. Первая называется выплеснуть младенца вместе с водой из ванны. Вторая — туннельное видение.

Конечно, вокруг реальности Бога очень много грязной воды. Священные войны. Инквизиция. Жертвоприношение животных. Человеческие жертвоприношения. Суеверия. Оболванивание. Догматизм. Невежество. Лицемерие. Самодовольство. Негибкость. Жестокость. Сожжение книг. Сожжение ведьм. Запреты. Страх. Конформизм. Комплекс вины. Умопомешательство. Список этот почти бесконечен. Но дал ли все это людям Бог или люди дали это Богу? Слишком очевидно, что вера в Бога бывает разрушительно догматичной. Состоит ли проблема в том, что человек склонен верить в Бога, или в том, что он склонен быть догматичным? Каждый, кто видел закоренелого атеиста, знает, что такой индивид может быть столь же догматичным в своем неверии, как и верующий — в своей вере. От чего же нам избавляться, от веры в Бога или от догматизма?

Другая причина склонности ученых вместе с грязной водой выплескивать и ребенка заключается в том, что, как я уже замечал, наука и сама является религией. Ученый-неофит, которому лишь недавно открылось научное видение мира, может быть точно таким же фанатичным, как и христианин-крестоносец или воин Аллаха. Особенно заметно это тогда, когда в науку приходят из такой культуры и такого дома, где вера в Бога твердо ассоциируется с невежеством, суевериями, косностью и лицемерием. Тогда возникает эмоциональное и интеллектуальное искушение уничтожить идолов примитивной веры. Зрелость ученого, однако, наступает тогда, когда он осознает, что наука так же подвержена догматизму, как и любая религия.

Я уже давно утверждал, что для нашего духовного развития очень важно стать учеными, людьми, которые скептически относятся ко всему, чему нас научили, то есть к самым общим понятиям и предположениям нашей культуры. Но и сами научные понятия становятся иногда культурными идолами, поэтому нам необходимо становиться скептиками и по отношению к ним. И мы действительно можем созреть, вырасти из нашей веры в Бога, перерасти ее.

Теперь я хочу пойти дальше и предположить, что мы можем также дозреть, дорасти до веры в Бога. Скептический атеизм и агностицизм — не высший уровень понимания, которого могут достичь человеческие существа. Наоборот, есть основания считать, что за хаотическими понятиями и фальшивыми концепциями Бога лежит реальность, которая есть Бог. Именно это имел в виду Пол Тиллих, когда говорил о «боге вне Бога» именно поэтому некоторые мудрые христиане радостно возглашают: «Бог умер. Да здравствует Бог». Означает ли это, что путь духовного развития может вести сначала от суеверий к агностицизму, а затем от агностицизма к точному знанию Бога? Об этом пути девятьсот лет назад говорил суфий Аба Сайд ибн Аби-ль-Хаир:

Пока школа и минарет не будут разрушены,

Мы не сможем выполнить нашу священную работу.

Пока вера не превратится в отрицание, а отрицание — в веру,

Не будет истинного мусульманина.[[24]](#footnote-24)

Пролегает ли путь духовного роста только от скептического атеизма и агностицизма к истинной вере в Бога, или это не так, — фактически, некоторые интеллектуально развитые люди, склонные к скепсису, такие, как Марсия или Тед, развиваются, по-видимому, в направлении веры. И, заметим, вера, до которой они доросли, совсем не похожа на ту веру, из которой выросла Кэти. Бог, который приходит прежде скептицизма, может быть мало похожим на Бога, который приходит после. Как я упоминал в начале этой главы, единой монолитной религии не существует. Существует много религий и, вероятно, много уровней веры. Некоторые религии для отдельных людей могут быть губительными, другие — благотворными.

Все это особенно важно для тех ученых, которые занимаются психиатрией или психотерапией. Работая непосредственно с процессами развития, они как никто другой обязаны выносить суждения относительно благотворности или пагубности системы индивидуальных верований. Поскольку психотерапевты, как правило, принадлежат к скептической или даже чисто фрейдистской традиции, то у них наблюдается тенденция относить всякую страстную веру в Бога к патологии. В некоторых случаях эта тенденция переходит границы и оборачивается откровенным предубеждением. Недавно мне довелось разговаривать с одним студентом-старшекурсником, который серьезно подумывал об уходе в монастырь через несколько лет. К моменту нашего разговора он проходил курс психотерапии уже в течение года. «Но я не смог сказать моему врачу об этом намерении и о глубине моей религиозной веры, — признался он мне. — Я боюсь, что он не поймет». Я слишком мало знал этого молодого человека, чтобы судить о том, какое значение для него имеет монастырь и насколько его желание уйти туда связано с неврозом. У меня было сильнейшее желание сказать ему: «Вам нужно обязательно рассказать об этом врачу. Для вашего излечения очень важно, чтобы вы во всем были открыты, а особенно в таком серьезном вопросе, как этот. Вы должны доверять объективности вашего врача». Но я не сказал этого. Я далеко не был уверен, что врач будет объективен, что он поймет в истинном смысле слова.

Психиатры и психотерапевты с упрощенным отношением к религии могут оказать плохую услугу некоторым своим пациентам. Это относится к тому случаю, когда они считают все религии хорошими и здоровыми; но справедливо это и тогда, когда они выплескивают с водой и младенца и видят в любой религии болезнь или Врага; наконец, это справедливо и тогда, когда, сталкиваясь со сложной ситуацией, они устраняются от всякой работы с религиозными проблемами пациентов и прячутся за маской принципиальной объективности, которая позволяет им считать себя как бы непричастными, не вовлеченными в эти духовные религиозные проблемы. А между тем их пациенты нередко нуждаются в такой причастности. Я не хочу сказать, что они должны отбросить свою объективность или что удерживать равновесие между объективностью и собственной духовностью — легкое дело. Я хочу сказать другое, скорее обратное: в религиозных вопросах психотерапевтам всех направлений необходимо становиться не менее вовлеченными, но более искусными, чем они обычно бывают.

### Туннельное видение ученых

Иногда к психиатрам приходят пациенты со странным нарушением зрения: они видят лишь прямо перед собой, притом их поле зрения чрезвычайно сужено. Слева, справа, выше и ниже небольшой области они не видят ничего. Они не могут видеть одновременно два предмета, расположенные рядом; они видят только один, а для того, чтобы увидеть другой, должны повернуть голову. Их система зрительного восприятия похожа на туннель с небольшим кружком света в конце. Никаких физических нарушений, которыми можно было бы объяснить этот симтом, в системе зрения таких пациентов не обнаруживается. Похоже, они по какой-то причине как будто не хотят видеть больше, чем то, что находится прямо перед глазами, в пределах избранного ими фокуса.

Вот еще одна причина, почему люди науки склонны выплескивать с водой ребенка: они не видят ребенка. Многие ученые просто не смотрят в ту сторону, где лежат доказательства реальности Бога. Они страдают своего рода туннельным видением; добровольно наложив на себя психологические шоры, они не в силах направить свое внимание на царство духа.

Из причин такого туннельного видения в науке я хочу рассмотреть две, порожденные самой природой научных традиций. Первая причина связана с методологией. В своем похвальном стремлении к опыту, точному наблюдению и повторяемости результатов наука ставит во главу угла измерение. Измерить что-то означает испытать это в определенном пространстве, там, где можно произвести наблюдения с высокой точностью и где их могут повторить другие. Благодаря измерениям, наука достигла колоссальных успехов в постижении материальной вселенной. Но под влиянием этих успехов сами измерения превратились в научного идола. Для многих ученых это стало основанием не только для скептицизма, но и для полного отрицания всего, что не может быть измерено. Эти ученые как бы говорят: «Чего нельзя измерить, того нельзя познать; нет смысла заниматься тем, чего нельзя познать; поэтому все, что не может быть измерено, несущественно и не стоит нашего внимания». В силу такой логики многие ученые исключают из серьезного рассмотрения все, что не поддается осязанию или таковым кажется. В том числе, конечно, и проблемы бытия Бога.

Это странное, но на редкость вездесущее предположение — что все то, что трудно изучать, не заслуживает изучения, — в последнее время начинает оспаривать уже сама наука. Одно из таких направлений возникло благодаря непрерывно совершенствующимся методикам исследований. С помощью такого оборудования, как электронные микроскопы, спектрофотометры и компьютеры, а также программного обеспечения с применением статистических методов мы сегодня производим измерения все более сложных явлений и процессов; два-три десятка лет назад эти измерения были немыслимы. При таких темпах прогресса мы скоро, вероятно, сможем сказать: «Нет ничего вне пределов нашего видения. Если мы решили исследовать что-нибудь, всегда сможем придумать метод этого исследования».

Другое направление, которое может помочь нам избежать научного туннельного видения, — сравнительно молодая отрасль науки, открывшая реальность парадоксов. Сто лет назад парадокс, с точки зрения научного ума, означал ошибку, заблуждение. Но, исследуя такие явления, как природа света (электромагнетизм), квантовая механика и теория относительности, физическая наука на протяжении минувшего столетия постепенно доросла до понимания того, что на определенном уровне реальность поистине парадоксальна. Вот что писал по этому поводу Роберт Оппенгеймер:

На вопросы, которые на первый взгляд кажутся простейшими, мы либо не даем ответа, либо отвечаем так, что это больше напоминает какой-то странный катехизис, чем прямые утверждения физической науки. Если мы спрашиваем, например, остается ли положение электрона неизменным, то ответ должен быть «нет» если спросить, изменяется ли положение электрона со временем, ответ будет «нет» если спросить, покоится ли электрон, ответ будет «нет» на вопрос, движется ли электрон, мы также отвечаем «нет». Подобные ответы давал Будда, когда его расспрашивали о состоянии человеческого Я после смерти; но такие ответы неизвестны научной традиции XVII–XVIII веков. (Science and the Common Understanding. New York: Simon and Schuster, 1953. p.40)

В продолжение многих столетий на языке парадоксов с нами говорят мистики. Возможно ли найти место для встречи науки с религией? Если мы способны сказать, что «человек одновременно и смертен, и вечен», а также, что «свет есть и волна, и частица», то это означает, что мы начали говорить на одном языке. Возможно ли, чтобы путь духовного развития от религиозного суеверия к научному скептицизму привел нас в конечном итоге к подлинной религиозной реальности?

Эта зарождающаяся возможность объединения религии и науки — самый важный и самый яркий феномен сегодняшней интеллектуальной жизни. Но пока можно говорить только о зародыше. Ибо по большей части и верующий, и ученый продолжают оставаться в собственных узких пределах, и каждый из них по-своему зашорен в собственном типе туннельного видения. Посмотрите, к примеру, на их поведение в связи с проблемой чуда. Сама идея чуда для большинства ученых — чистый объект анафемы. За последние четыреста лет наука открыла и сформулировала немало «естественных законов», таких, как «Два объекта притягиваются друг к другу прямо пропорционально их массе и обратно пропорционально квадрату расстояния между ними» или «Энергия не возникает и не исчезает». Но, преуспев в открытиях естественных законов, ученые в рамках своего видения мира превратили в идола понятие естественного закона, подобно тому, как они идолизировали понятие измерения. Результат получился тот, что каждый раз, когда какое-то событие не удается объяснить известными естественными законами, научный мир полагает, что это событие нереально. С позиции методологии наука как бы говорит: «То, что очень трудно изучать, не заслуживает изучения». А с позиции естественного закона она добавляет: «То, что очень трудно понять, не существует».

Церковь смотрит на вещи несколько шире. Религиозный мир полагает, что если что-то нельзя объяснить известными естественными законами, то это чудо, а чудеса существуют. Но, подтвердив существование чуда, церковь никогда не заботилась о том, чтобы разобраться в нем поглубже. «Чудеса не нуждаются в научном исследовании; их следует просто принимать как проявления Бога» — такова доминирующая религиозная позиция. Верующие не хотят, чтобы наука расшатывала их религию; точно так же ученые не любят, когда религия расшатывает их науку.

Случаи чудесного исцеления, например, всегда использовались католической церковью для подтверждения святости целителя, а во многих протестантских общинах это стало почти стандартной процедурой. Но церковь никогда не говорит врачам: «Давайте вместе изучать эти удивительные явления». Точно так же и врачи не говорят «Почему бы нам вместе не попробовать исследовать эти случаи, столь важные для нашей профессии?» Нет, позиция медиков такова: чудесных исцелений не бывает; болезни, от которой исцелился этот человек, просто не было изначально: либо это было воображаемое расстройство типа истерической реакции, либо имел место ложный диагноз. К счастью, однако, в настоящее время некоторые серьезные ученые, медики и религиозные искатели истины приступают к исследованию природы таких феноменов, как спонтанная ремиссия у раковых больных и яркие случаи психического исцеления.

Пятнадцать лет назад, когда я только окончил медицинский институт, я был уверен, что чудес не бывает. Сегодня я убежден, что чудеса на самом деле встречаются очень часто. Этой переменой в моем сознании я обязан двум факторам, действовавшим в одном направлении. Одним фактором был целый ряд событий, которые я наблюдал как психиатр и которые вначале казались само собой разумеющимися; но когда я стал задумываться над ними, то увидел, что в моей работе с пациентами, направленной на их духовное развитие, мне помогало что-то такое, чему я не мог дать логического объяснения; другими словами, в этом было чудо. Эти случаи — я еще опишу некоторые из них — заставили меня засомневаться в справедливости моего прежнего предположения, что чудес не существует. Сомневаясь, я оказался открытым для возможности существования чудес. Эта открытость стала вторым фактором, вызвавшим перемену в моем сознании: она позволила мне смотреть на обычное повседневное существование глазами, открытыми для чуда. Чем больше я смотрел, тем больше находил. Если тому, кто будет читать эту книгу до конца, можно передать одно мое пожелание, то пусть это будет способность воспринимать чудо. Об этой способности недавно были написаны такие слова:

Самореализация рождается и созревает в особенного вида осознании — осознании, описанном многими различными способами и многими различными людьми. Мистики, например, говорили о нем как о восприятии божественности и совершенства мира. Ричард Бак называл его космическим сознанием; Бубер описывал его через отношения Я-Ты, а Маслоу обозначал термином познание Бытия. Мы воспользуемся терминологией Успенского и назовем его восприятием чудесного. «Чудесное» означает не только необычайные явления, но и обыденные вещи, ибо это особое осознание может быть вызвано каким угодно объектом при условии достаточно пристального к нему внимания. Когда восприятие освобождено от давления предрассудка и личного интереса, оно беспрепятственно вкушает мир таким, как он есть, и взирает на присущее миру великолепие… Восприятие чудесного не требует никакой веры и никаких предположений. Требуется лишь полное и пристальное внимание к данностям жизни, т. е. к тому, что настолько всегда- и вездесуще, что обычно считается само собой разумеющимся. Истинное благоговение перед миром доступно на каждом шагу и находит свой объект во всем — в крошечных частицах наших тел, в необъятных просторах космоса, в теснейшей взаимосвязанности их и всех других вещей… Мы являемся частью тонко сбалансированной экосистемы, в которой взаимозависимость идет рука об руку с обособленностью. Мы все — индивиды, но мы также и части большого целого, объединенного в нечто грандиозное и прекрасное сверх всяких описаний. Восприятие чудесного есть субъективная сущность самореализации, корень, из которого вырастают высшие свойства и высшие переживания человека. (Michael Stark and Michael Washburn, «Beyond the Norm: A Speculative Model of Self-Realization», Journal of Religion and Health, Vol.16, № 1 [1977], pp.58–59)

Размышляя о чудесах, я прихожу к выводу, что мы слишком драматизировали наши представления. Нам нужно, чтобы запылал куст, расступилось море, с небес раздался громоподобный голос. На самом же деле нам следует присматриваться к обычным повседневным событиям нашей жизни как к свидетельствам чуда, сохраняя в то же время научную ориентацию.

Именно это я постараюсь сделать в следующей главе, исследуя обычные случаи в практике психиатрии, приведшие меня к пониманию необыкновенного феномена благодати.

Но эту главу я хотел бы закончить предостережением. Взаимосвязь между наукой и религией может обернуться зыбкой и опасной трясиной. Нам предстоит работать с экстрасенсорным восприятием, «психическими» и «паранормальными» явлениями и другими разновидностями подобного рода чудес. Здесь очень важно не растеряться и не попасть впросак. Недавно я присутствовал на конференции на тему об исцелении верой; один за другим высокообразованные докладчики представляли истории, из которых должно было следовать, что они, докладчики, или другие лица обладают целительной силой; все это излагалось с претензией на научную строгость, которой там фактически не было. Если целитель накладывает руки на воспаленный сустав больного, а на следующий день воспаление прекращается, то это не означает, что больного вылечил этот целитель. Воспаленные суставы обычно перестают быть воспаленными рано или поздно, сразу или постепенно, независимо от того, что на них накладывают.

Если два события происходят в один и тот же период времени, это еще не значит, что между ними есть причинная связь. Поскольку все эти явления сложны и неоднозначны, мы тем более должны подходить к ним со здоровым скептицизмом, иначе можем ввести в заблуждение себя и других. Одно из заблуждений возникает, например, когда вы замечаете отсутствие скептицизма и строгой экспериментальной проверки в высказываниях тех лиц, которые публично доказывают реальность психических явлений. Такие лица создают дурную славу всему этому направлению. Поскольку сфера психических явлений привлекает так много людей со слабыми представлениями о строгой проверке реальности, то у здравомыслящего слушателя появляется сильное подозрение, что сами эти психические явления нереальны, хотя это на самом деле не так.

Есть много охотников получить простые ответы на сложные и трудные вопросы, сочетая популярные научные и религиозные представления и вкладывая в это занятие много фантазии и мало мысли. Если такие сочетания оказываются бесплодными, то это еще не доказательство, что они немыслимы или безнадежны. Очень важно, чтобы наше поле зрения не было ограничено научным туннелем, но столь же важно, чтобы наша способность к критике и скепсису не была парализована великолепным сиянием духовного царства.

## Часть IV. Благодать

### Чудо здоровья

Удивительная благодать! Как сладки звуки,

Которые спасли меня!

Я погибал, но теперь возвращен к жизни;

Я был слеп, но теперь вижу.

Это благодать научила мое сердце бояться,

Это благодать облегчила мой страх.

А какой драгоценностью явилась она мне

В час, когда я впервые уверовал!

Через многие опасности, силки и ловушки

Пришел я сюда,

И в пути хранила меня благодать до сих пор;

Благодать отведет меня снова к родному дому.

И пусть проживем мы десять тысяч лет,

Как солнце, ярко сияя, —

У нас впереди будет больше дней, чем было,

Чтобы петь хвалу Богу.[[25]](#footnote-25)

В этом знаменитом старинном американском евангелическом гимне слово «удивительная» является первым эпитетом благодати. Нас удивляет то, что выпадает из обычного порядка вещей, чего нельзя предсказать с помощью наших «естественных законов». Ниже я намерен показать благодать как явление обыденное и в определенной мере предсказуемое. Но в общепринятых понятиях нашей науки и «естественных законов» благодать остается необъяснимой.

В психиатрической практике встречается много такого, что никогда не перестанет удивлять меня, да и других психиатров. Один из таких фактов состоит в том, что наши пациенты удивительно здоровы ментально. Обычным делом для других специалистов-медиков стало обвинять психиатров в практическом применении ненаучной и неточной дисциплины. На самом деле, однако, причины неврозов известны гораздо лучше, чем причины большинства других болезней человека. С помощью психоанализа происхождение и развитие невроза у каждого индивидуального пациента можно проследить с точностью и в подробностях, которые редко встречаются в медицине. Можно точно и безошибочно определить, как, когда, где и почему у пациента развился тот или иной невротический симптом или синдром. Столь же точно и подробно можно выяснить, как, где, когда и почему может быть или был излечен данный невроз. Мы, однако, не знаем, от чего зависит интенсивность невроза — почему у одного пациента мягкая форма, а не тяжелая, у другого — острый невроз, а не полная психотия. Мы неизменно обнаруживаем, что пациент пережил травму — или травмы — определенного типа, следствием чего является определенный невроз; но интенсивность травм была такова, что при обычном порядке вещей следовало бы ожидать более острого невроза.

Чрезвычайно удачливый бизнесмен тридцати пяти лет обратился ко мне по поводу невроза, который можно назвать только мягким. Он был незаконным и единственным ребенком у глухонемой матери, с которой и провел ранние детские годы в трущобах Чикаго. Когда ему было пять лет, государство, исходя из предположения, что такая мать не может воспитать ребенка, отняло его без предупреждения и объяснения и передало на воспитание как приемного сына в одну семью, затем в другую и третью. Там он испытал все обычные унижения и оскорбления, не говоря о полном отсутствии каких-либо привязанностей. В пятнадцатилетнем возрасте он был частично парализован в результате разрыва врожденной аневризмы кровеносного сосуда в мозгу. По достижении шестнадцати лет он оставил своих последних приемных родителей и стал жить сам. Как и следовало ожидать, через год он попал в тюрьму за особо жестокое и бессмысленное хулиганство. Никакого психиатрического лечения в тюрьме он не проходил.

После шести мучительных месяцев заключения он был освобожден; органы порядка предоставили ему работу мальчика-прислуги на складе в одной из третьеразрядных компаний. Ни один в мире психиатр или социолог не предсказал бы ему ничего хорошего в будущем. Тем не менее через три года он уже был самым молодым в истории компании завотделом. Через пять лет он женился на заведующей другим отделом из той же компании, уволился и открыл собственное дело. Его благосостояние постепенно росло, и к тому времени, когда он пришел ко мне, это был уже замечательный любящий отец, интеллектуал-самоучка, лидер в обществе и прекрасный художник. Как, когда, почему, где все это случилось? Обычные представления о причинах и следствиях ответа не дают. Вместе с ним мы в мельчайших деталях, с учетом всех факторов проследили происхождение и характер его невроза и излечили его. Но мы остались в полном неведении относительно первопричин его непредсказуемого успеха.

Я привел этот пример потому, что в нем отчетливо видны и драматические травмы, и обстоятельства его несомненного успеха. В большинстве подобных случаев травмы детства далеко не столь очевидны (хотя обычно не менее разрушительны) и состояние душевного здоровья не столь прозрачно, но общая схема остается неизменной.

Очень редко встречаются пациенты, чье ментальное здоровье было бы существенно лучше, чем у их родителей. Мы очень хорошо знаем, почему люди становятся душевнобольными; но мы не понимаем, каким образом люди так успешно переживают свои травмы. Мы точно знаем, почему некоторые люди совершают самоубийство; но средствами обычной причинно-следственной логики мы не можем объяснить, почему некоторые другие люди его не совершают. Мы можем сказать только, что существуют какие-то внутренние силы и механизмы, которых мы не понимаем как следует и которые защищают и оберегают душевное здоровье большинства людей вопреки самым неблагоприятным условиям.

В этом процессы душевных расстройств явно похожи на процессы физических заболеваний, хотя в других отношениях между ними мало общего. Действительно, мы значительно больше знаем о причинах физических болезней, чем о причинах физического здоровья. Спросите, например, любого терапевта, чем вызывается менингококковый менингит, и вы сразу же получите ответ: «Как чем, — менингококком, конечно». Но здесь есть проблема. Этой зимой мне пришлось выращивать суточные культуры этих бактерий, полученных из мазка гортани у жителей маленькой деревушки, где находится мой дом. Я обнаружил, что менингококки присутствуют в культуре девяти из каждых десяти обследованных. Но, странное дело, ни один из жителей деревни ни в обозримом прошлом, ни в эту зиму менингококковым менингитом не болел. Что же происходит? Болезнь эта достаточно редкая — и это при том, что ее возбудитель чрезвычайно распространен. Терапевты для объяснения этого феномена прибегают к понятию сопротивляемости: они утверждают, что тело обладает системой защитных сил, которые сопротивляются нашествию в полости тела менингококков и других болезнетворных организмов. Нет сомнения в том, что это правда; мы действительно много знаем об этих защитных силах и их действии. Но важнейшие вопросы остаются без ответа. Если некоторые из умерших от менингококковой инфекции действительно были ослаблены или имели другие дефекты защитной системы, то большинство до этого были совершенно здоровы и никаких отклонений в защитной системе у них не наблюдалось. На определенном уровне мы можем утверждать с уверенностью, что причиной их смерти стали менингококки, но это явно поверхностный уровень. Вглядываясь глубже, мы должны признать, что не знаем, почему они умерли. Самое большее, что мы можем сказать, — что те силы, которые обычно защищают нашу жизнь, почему-то не сработали.

Хотя представление о сопротивляемости чаще всего относится к инфекционным болезням, таким, как менингит, оно может в том или ином варианте применяться ко всем физическим болезням, за исключением тех неинфекционных заболеваний, когда мы практически ничего не знаем о работе защитных сил. Один человек может пережить единственный слабый приступ язвенного колита — болезни, которую принято считать психосоматической, — выздороветь полностью и больше никогда в жизни даже не вспоминать о нем. У другого приступы могут стать хроническими и вывести его из строя навсегда. У третьего эта болезнь может протекать бурно и свести его в могилу после первого же приступа. Болезнь как будто одна и та же, а результаты совершенно различные.

Почему? Мы понятия не имеем. Можем только сказать, что у некоторых людей есть определенные негативные индивидуальные особенности в системе защиты от этой болезни, тогда как у большинства из нас этих особенностей нет. Как это все происходит? Мы не знаем. Такие вопросы можно задавать относительно почти всех болезней, включая и самые распространенные — сердечные приступы, инсульты, рак, язву желудка и другие. Все большее число мыслящих врачей начинают думать, что почти все болезни являются психосоматическими, то есть что душа каким-то образом причастна к разнообразным сбоям, которые случаются в защитной системе. Но удивительны не так эти сбои, как то, что защитная система работает столь эффективно. При обычном порядке вещей мы должны были бы заживо быть съедены бактериями, сожраны раком, забиты жирами и сгустками крови, разъедены кислотами. Нет ничего удивительного в том, что мы болеем и умираем; поистине удивительно то, что мы не так уж часто болеем и не так уж скоро умираем.

Поэтому мы можем сказать о физических заболеваниях то же самое, что сказали о душевных: существуют силы, механизмы которых мы не понимаем как следует, но которые регулярно, рутинно работают почти в каждом из нас и защищают и укрепляют наше физическое здоровье даже в самых неблагоприятных условиях.

Обращаясь теперь к проблеме несчастных случаев, мы обнаруживаем новые интересные вопросы. Многие врачи, в том числе большинство психиатров, не раз сталкивались лицом к лицу с феноменом, который можно назвать склонностью к несчастьям. Среди множества примеров в моей практике самый драматический связан с четырнадцатилетним мальчиком, которого меня попросили обследовать в связи с направлением его на стационарное лечение в центр для малолетних преступников. Его мать умерла в ноябре, когда ему было восемь лет. В ноябре на девятом году жизни он упал с лестницы и сломал плечевую кость. В ноябре на десятом году жизни падение с велосипеда стоило ему перелома черепа и тяжелого сотрясения мозга. В следующем ноябре он провалился сквозь стеклянную крышу и сломал бедро. Еще через год, в ноябре, он упал на асфальт с роликовой доски и сломал запястье. Когда ему было тринадцать лет, в ноябре его сбил автомобиль, сломав ему тазовую кость.

Никто не сомневался, что этот мальчишка склонен к инцидентам; понятны были и причины. Но как происходили инциденты? Мальчик не наносил себе вреда сознательно. Не сознавал он и своей печали по умершей матери, повторяя мне тихо, что «забыл ее совсем». Пытаясь понять, каким образом возникали эти несчастные случаи, я подумал, что понятие сопротивляемости следует применить к инцидентам точно так же, как мы его применяем к болезням: можно говорить о сопротивляемости инцидентам, а не только о склонности к инцидентам. Дело не только в том, что некоторые индивиды в некоторые периоды своей жизни бывают склонны к такого рода происшествиям; дело еще и в том, что большинство людей в обычном состоянии обладают сопротивляемостью инцидентам.

Однажды зимним днем — мне тогда было девять лет — я возвращался с книгами из школы и, переходя через заснеженную улицу в тот момент, когда переключался светофор, поскользнулся и упал. Водитель быстро ехавшего автомобиля попытался затормозить, и машину занесло. Когда он остановился, моя голова была вровень с передним буфером, а ноги и туловище под кузовом. Я выскочил из-под автомобиля невредимый и, дрожа от страха, бросился домой. Сам по себе этот инцидент ничего особенного не представлял; можно было сказать, что я счастливо отделался. Но давайте соберем вместе все другие происшествия: все те случаи, когда меня едва не сбивал автомобиль, когда я сам вел автомобиль и едва не сбивал пешеходов или чудом проскакивал мимо невидимых в темноте велосипедистов; когда я жал изо всей силы на тормоза и останавливался в дюйме от машины, идущей впереди; когда я пролетал на лыжах в сантиметре от ствола дерева; когда почти вываливался из окна; когда клюшка для гольфа со свистом пролетала над головой, зацепив лишь прядь волос; и многие другие случаи. Что это такое? Быть может, я зачарован? Если читатели вспомнят подобные случаи из собственной жизни, когда им посчастливилось избежать явной опасности, то, я думаю, окажется, что число происшествий, когда несчастье почти случилось, неизмеримо больше, чем когда оно действительно случилось. Кроме того, я уверен, что читатели согласятся с тем, что их личный способ выживания, их сопротивляемость несчастным случаям, никак не является результатом сколько-нибудь сознательного выбора. Может ли быть такое, что жизнь большинства из нас «зачарована»? Может быть, действительно справедлива строка из гимна: «И в пути хранила меня благодать до сих пор»?

Кто-то может подумать, что во всем этом нет ничего особенного, что все это обычные проявления инстинкта выживания. Но разве, именуя явление, мы объясняем его? Разве то, что мы обладаем инстинктом выживания, становится банальным только оттого, что мы назвали его инстинктом? Наше понимание происхождения и механизма инстинктов в лучшем случае невелико. Фактически, рассмотрение проблемы несчастных случаев подсказывает нам, что наша тенденция к выживанию может быть чем-то иным и гораздо более чудесным, чем инстинкт выживания, который сам по себе достаточно чудесен. Поскольку мы очень мало знаем об инстинктах, то представляем их себе как механизмы, которые работают внутри обладающего ими индивида. Сопротивляемость душевным расстройствам и физическим болезням мы мыслим как локализованную в несознательном разуме или в телесных механизмах человека. Несчастные случаи, однако, включают взаимодействие между людьми или между людьми и неодушевленными объектами. Благодаря ли моему инстинкту выживания я не попал под колеса того автомобиля — или же водитель обладал инстинктивной сопротивляемостью возможности убить меня? Возможно, у нас есть инстинкт зашиты не только собственной жизни, но и жизни других людей.

Со мною лично это не случалось, но у меня есть несколько друзей, которые переживали такие автомобильные аварии, когда «жертвы» выбирались практически невредимыми из раздавленной в лепешку машины. Реакцией было чистое удивление: «Не понимаю, как можно остаться живым в такой передряге, а тем более без травм!» Как это можно объяснить? Чистой случайностью? Те же мои друзья, вовсе не религиозные люди, были удивлены именно потому, что случайности там не было места. «Никто не должен был остаться живым», — говорили они. Но при всей своей нерелигиозности и даже не особенно задумываясь над тем, что говорят, в попытках как-то переварить случившееся они делали замечания вроде: «Наверное, Бог любит пьяных» или «Видно, его время еще не пришло».

Читатель волен приписать тайну подобных событий «чистой случайности», беспричинному капризу, улыбке судьбы — удовлетвориться таким объяснением и прекратить дальнейшее исследование. Если же мы собираемся исследовать такие инциденты дальше, то наши представления об инстинкте не окажут нам серьезной помощи. Обладает ли неодушевленная автомашина инстинктом такого сминания в лепешку, чтобы не повредить контуры находящегося внутри человеческого тела? Обладает ли человеческое тело инстинктом в момент удара принимать форму, соответствующую внутренним очертаниям смятой машины? Эти вопросы внутренне абсурдны. Если я решаюсь исследовать дальше возможность того, что подобные события имеют объяснение, то отчетливо сознаю при этом, что наши традиционные представления об инстинкте здесь бесполезны. Более серьезную помощь может оказать концепция синхронности. Однако, прежде чем рассматривать синхронность, полезно будет рассмотреть некоторые аспекты функционирования той части человеческого разума, которую мы называем бессознательным.

### Чудо бессознательного

Начиная работать с новым пациентом, я часто рисую большую окружность. Затем у самой ее границы я изображаю маленькую нишу. Указывая внутреннюю область ниши, я говорю: «Это ваш сознательный разум. А все остальное, 95 % или больше, — несознательный. Если вы поработаете достаточно долго и достаточно упорно, чтобы понять себя, то откроете, что эта огромная область вашего разума, о которой вы сейчас почти ничего не знаете, таит в себе богатства, превосходящие всякое воображение».

Откуда мы узнаем о существовании этого обширного, но скрытого царства и таящихся в нем богатств? Один из путей к нему — это, конечно, наши сновидения. Человек, занимающий достаточно видное положение, обратился ко мне по поводу депрессии, которая не оставляла его уже несколько лет. Он не находил никакой радости в своей работе и не понимал причин этого. Его родители жили в бедности и неизвестности, но у отца было несколько знаменитых предков. О них мой пациент упомянул лишь вскользь. Его депрессия была обусловлена многими факторами. Только через несколько месяцев мы смогли приступить к анализу его амбиций. А уже в следующий раз он принес рассказ о сновидении в последнюю перед сеансом ночь: «Мы находились в каком-то помещении, наполненном огромной, производящей угнетающее впечатление мебелью. Я был намного моложе, чем сейчас. Отец хотел, чтобы я переплыл залив и забрал лодку, которую он зачем-то оставил на острове. Он очень настаивал, чтобы я скорее отправился, и я спросил его, как мне найти лодку. Он отвел меня в ту часть помещения, где стоял самый громадный из всех предметов мебели сундук по меньшей мере двенадцати футов в длину и почти достигающий потолка верхней крышкой, с двадцатью или тридцатью гигантскими выдвижными ящиками, и сказал мне, что я могу найти лодку, если сориентируюсь по ребру сундука».

Смысл этого сновидения вначале был неясен, и, как это обычно делается, я спросил его, с чем он ассоциирует этот огромный сундук с ящиками. Он ответил сразу же:

— Почему-то — быть может, своей гнетущей тяжестью — он напоминает мне саркофаг.

— А выдвижные ящики? — спросил я. Неожиданно он усмехнулся.

— Возможно, я хотел убить всех моих предков, — сказал он. — Сундук наводит меня на мысль о семейной могиле или склепе, где каждый ящик достаточно велик, чтобы засунуть туда тело.

Смысл сновидения стал понятен. Действительно, еще в юные годы он был сориентирован — сориентирован на жизнь по могилам его знаменитых предков — и шествовал, согласно этой ориентации, по пути к славе. Но он все время ощущал давление силы предков на его жизнь, и ему хотелось психологически уничтожить их всех, чтобы освободиться от понукания.

Каждый, кто имеет большой опыт работы со сновидениями, увидит, что это было типичное сновидение. Я хочу подчеркнуть его полезность — как один из признаков его типичности. Этот пациент начал работать над проблемой. И почти немедленно его бессознательное выработало драматический сюжет, где прояснялась причина проблемы, о которой он раньше и не подозревал. Оно сделало это с помощью символов так элегантно, словно в самой безупречной пьесе. Трудно представить какой-то иной опыт, который на данной стадии лечения мог бы проинформировать нас обоих лучше, чем это сновидение. Его бессознательное словно стремилось помочь ему, работать вместе, и оно сделало это с удивительным мастерством.

Именно потому, что сновидения так часто бывают полезными, психотерапевты обычно рассматривают их анализ как существенную часть своей работы. Я должен признаться, что бывает много таких сновидений, смысл которых совершенно ускользает от меня; иногда возникает даже раздражение: хотелось бы, чтобы бессознательное потрудилось разговаривать с нами на более понятном языке. Но в тех случаях, когда послание удается перевести, оно всегда выглядит так, как будто специально составлено с целью поддержать наш духовный рост. По моему опыту, сновидения, которые удается истолковать, неизменно несут полезную для своего хозяина информацию. Эта полезность может принимать разнообразные формы: это может быть предупреждение о нашем личном заблуждении; подсказка по решению проблемы, которую никак не удавалось решить; своевременное указание, что мы неправы, когда нам кажется, что правы; поправка и ободрение, когда мы сомневаемся в своей правоте; источник важной информации о нас самих, когда нам этой информации как раз недостает; указатель направления, когда мы чувствуем, что потеряли его; указатель способа действия, когда мы чувствуем, что запутались.

Бессознательное может обращаться к нам, когда мы бодрствуем, с таким же изяществом и пользой, как и во время сна, но в несколько иной форме. Это могут быть «праздные мысли» или даже обрывки мыслей. Большей частью мы этим мыслям, как и сновидениям, не уделяем никакого внимания и отбрасываем их как ненужные. Именно поэтому пациентам в ходе психоанализа постоянно предлагается говорить все, что бы ни приходило им на ум и каким бы глупым и незначительным это ни казалось им вначале. Как только я слышу от пациента: «Странно, но эта дурацкая мысль не выходит у меня из головы; чистая нелепица, но вы велели мне сообщать вам такие вещи», — я уже знаю, что мы попали в точку, что пациент получил исключительно важное сообщение из бессознательного и что это сообщение существенно раскроет его ситуацию. «Праздные мысли» не только позволяют глубоко заглянуть в себя; они могут открыть нам недоступные глубины в других людях и в окружающем нас мире.

Как пример послания из бессознательного в виде «праздной мысли» последнего типа я опишу один опыт моего собственного сознания во время работы с пациентом. Пациентом была молодая женщина, с раннего отрочества страдавшая головокружениями — ощущением, что она может упасть в любую минуту. Никаких физических причин медики не находили. Из-за этого ощущения она ходила не сгибая ног в коленях и широко расставляя их, как бы вразвалку. Она была очень умная и симпатичная, и я вначале никак не мог понять, что могло вызвать ее головокружения; несколько лет психотерапии не дали никакого результата, и все же она снова пришла на лечение — на этот раз ко мне. Во время нашего третьего сеанса, когда она, усевшись удобно в кресле, рассказывала о том и о сем, в моем сознании внезапно вынырнуло единственное слово: «Пиноккио». Я старался сосредоточиться на рассказе пациентки, поэтому фазу же выбросил это слово из головы. Но спустя минуту, помимо моей воли, слово снова всплыло в сознании — почти зримое, как будто начертанное где-то в мозгу: ПИНОККИО. Раздосадованный, я поморгал глазами и еще раз попытался сосредоточиться на пациентке. Через минуту это слово опять возникло; у меня было ощущение, что оно обладает собственной волей и требует признания.

«Минуточку, — сказал я наконец сам себе, — если это слово так настойчиво лезет мне в голову, то, может быть, стоит уделить ему внимание. Я же знаю, что такие вещи бывают важными; я знаю, что если мое бессознательное пытается что-то сказать мне, то я должен послушать». Так я и сделал. «Пиноккио! Какого черта может этот Пиноккио означать? Что общего имеет он с моей пациенткой? Разве она Пиноккио? Стоп. Она хорошенькая, как куколка. Она одевается в красное, белое и голубое. Каждый раз она приходит сюда в красном, белом и голубом. У нее забавная походка, как у деревянного солдатика. Да, так и есть! Она кукла. Господи, она же и есть Пиноккио! Кукла!» В это мгновение мне раскрылась вся суть болезни пациентки: это не была реальная личность, это была неживая маленькая деревянная кукла, старающаяся действовать как живое существо, но с неотступным страхом, что в любой момент она может свалиться на пол и превратиться в кучку щепок и пружинок. Факты один за другим подтверждали эту гипотезу: невероятно доминирующая мать — это она дергала за ниточки и страшно гордилась тем, что приучила ребенка к горшку «за одну ночь» полностью подавленная воля ориентирована на внешние запросы и ожидания — быть чистой, опрятной, аккуратной, говорить исключительно то, что следует, честно стараться справиться со всеми предъявляемыми ей требованиями; полное отсутствие собственной мотивации и способности принимать независимые решения.

Это неоценимо важное открытие относительно пациентки вначале предстало моему сознанию как непрошеный гость. Я не звал его. Я не хотел его знать. Его присутствие казалось мне враждебным и никак не связанным с моей работой, оно лишь отвлекало меня без всякой пользы для дела. И я вначале сопротивлялся ему, пытался вышвырнуть в ту самую дверь, через которую оно вошло. Эта изначальная враждебность и нежелательность типичны для бессознательного материала и для его манеры представляться сознательному разуму. В какой-то мере из-за этих свойств материала и из-за соответствующего сопротивления сознательного разума Фрейд и его первые последователи склонны были рассматривать бессознательное как наше внутреннее хранилище всего примитивного, антисоциального, злого. Из того факта, что наше сознание не желает воспринимать бессознательное, они, можно сказать, сделали вывод, что бессознательный материал — «плохой» материал.

Следуя этой же логике, они склонны были предполагать, что душевная болезнь как бы гнездится в бессознательных глубинах нашего мозга, как демон под землей. Юнг первым стал нарушать традицию этого взгляда, и одним из самых явных нарушений стало его выражение «мудрость бессознательного». Мой личный опыт подтверждает позицию Юнга в этом отношении настолько, что я пришел к заключению: душевное заболевание не является продуктом бессознательного, а представляет собой феномен нарушения сознания или нарушения взаимоотношений между сознанием и бессознательным.

Рассмотрим, к примеру, подавление. Фрейд обнаружил у многих своих пациентов сексуальные желания или враждебные чувства, которых они не сознавали, но которые как раз и обусловливали болезнь. Поскольку эти желания и чувства гнездились в бессознательном, то возникло представление, что бессознательное «обусловило» душевную болезнь. Но почему эти желания и чувства изначально поселились в бессознательном? Почему они были подавлены? Ответ один: сознательный разум не желал их. В этом-то нежелании, в этом отречении и заключается проблема. Дело не в том, что у человеческого существа есть такие враждебные и сексуальные чувства, а в том, что у человеческого существа есть сознательный разум, который так часто отказывается признать эти чувства и выдерживать боль взаимодействия с ними, предпочитая смести их в угол и прикрыть ковриком.

Третий способ, которым бессознательное заявляет о себе и говорит с нами, если только мы хотим слушать (а мы обычно не хотим), — это наше поведение. Я имею в виду оговорки и другие «ошибки» в поведении — «промахи», на примере которых Фрейд в книге «Психопатология обыденной жизни» впервые демонстрировал проявления бессознательного. То, что Фрейд использовал слово «психопатология» для описания этих проявлений, снова подтверждает его отрицательную оценку бессознательного; он воспринимает бессознательное как злобного или по меньшей мере озорного демона, старающегося подставить нам подножку, а не как добрую фею, упорно работающую над тем, чтобы сделать нас честными. Когда пациент совершает подобный «промах» в ходе психотерапии, это всегда способствует процессу лечения и исцеления. В такие моменты сознательный разум пациента занят борьбой против лечения, попытками скрыть истинную природу собственного Я от врача и от самоосознания. И именно бессознательное оказывается союзником врача на трудной дороге к открытости, честности, правде и реальности, в борьбе с «правдоподобием».

Я приведу несколько примеров. Аккуратная и педантичная женщина, совершенно неспособная признать за собой эмоцию гнева и поэтому же неспособная выразить гнев открыто, стала систематически опаздывать на несколько минут на лечебные сеансы. Я высказал предположение, что она чувствует определенное недовольство мной или лечением, а может быть, и тем, и другим. Она категорически отрицала такую возможность, объяснила свои опоздания стечением обстоятельств и выразила самую искреннюю симпатию ко мне и готовность к дальнейшей совместной работе. В тот же вечер она оплачивала свои счета за месяц, в том числе и мой счет. Чек, присланный ею, не был подписан. Во время следующего ее визита я сказал ей об этом, прибавив, что она, видимо, не заплатила мне из-за того, что сердилась на меня. «Но это смешно! — воскликнула она. — Такого не было ни разу в моей жизни, чтобы я не подписала чек. Вы знаете, насколько я аккуратна в таких вещах. Не может быть, чтобы я не подписала ваш чек». Я показал ей неподписанный чек. Она всегда была чрезвычайно сдержанна на наших сеансах, но тут неожиданно расплакалась: «Да что же это со мной происходит? Я распадаюсь на части. Во мне как будто два человека». Испытывая настоящие мучения и выслушав мои объяснения, что она действительно напоминает дом, разделившийся на две половины, которые противостоят друг другу, эта женщина впервые стала допускать возможность того, что по крайней мере какая-то ее часть скрывает в себе чувство гнева. Первый шаг к излечению был сделан.

Другой пациент, тоже с проблемой гнева, считал недопустимым испытывать, а тем более выражать, гнев против членов своей семьи. Как раз в это время у него гостила его сестра, и он рассказал мне о ней, представив ее как «совершенно приятную личность». Через некоторое время он рассказал во время сеанса, что сегодня вечером он принимает гостей, среди которых будет пара соседей «и, конечно, моя невестка». Я заметил ему, что он назвал невесткой сестру.[[26]](#footnote-26)

— Наверное, вы собираетесь сказать мне, что это одна из тех фрейдовских оговорок, — сказал он беспечно.

— Да, собираюсь, — сказал я. — Ваше бессознательное говорит, что вы не хотите, чтобы ваша сестра была вашей сестрой, что она вас больше устраивает как невестка и что на самом деле вы ее не выносите.

— Я-то выношу ее, — отвечал он, — но вот говорит она беспрерывно, и я чувствую, что сегодня вечером она никому не даст слова сказать. Пожалуй, она меня утомляет.

Это тоже было начало прогресса.

Не все оговорки и промахи выражают враждебность или другие вытесненные «отрицательные» чувства. Они выражают правду, они выражают все как есть, а не как нам хотелось бы. Возможно, самую трогательную оговорку в моей практике я услышал из уст молодой женщины, пришедшей ко мне впервые. Я знал ее родителей как холодных и бесчувственных людей, которые воспитали ее в материальном достатке, но без всякой эмоциональной близости и подлинной заботы. Она представилась мне так, как должна представляться совершенно зрелая, самоуверенная, свободная и независимая светская женщина, которая обратилась к врачу в связи с тем, что она, по ее словам, «оказалась пока без дела, и есть свободное время, и немножко психоанализа может быть полезно для духовного развития». Я спросил ее, почему это она оказалась без дела, и узнал, что она только что оставила колледж в связи со своей беременностью на пятом месяце. Выходить замуж она не хотела. Ребенка собиралась предложить для усыновления, смутно представляя себе, как это делается, а затем поехать в Европу и продолжить учебу. Я спросил ее, сообщила ли она о будущем ребенке его отцу, с которым не виделась уже четыре месяца.

— Да, — сказала она, — я отправила ему записку. Я написала, что наша связь стала результатом ребенка.

Она имела в виду, что ребенок был результатом их связи, но вместо этого сообщила мне, что под маской светской женщины находится обиженная маленькая девочка, изголодавшаяся по любви, что она забеременела в отчаянной попытке обрести мать, хотя бы сама став матерью. Я не стал обращать ее внимание на оговорку, потому что она совершенно не была готова признать свою зависимость и переживать ее как естественную. И все же оговорка была для нее полезной, поскольку помогла мне осознать, что передо мной испуганный ребенок, нуждающийся в деликатной защите и в простейшей, почти физической поддержке — возможно, еще длительное время.

Эти три пациента, совершившие «промахи» в ходе лечения, не старались что-то утаить от меня или от себя. Первая действительно была уверена, что у нее нет ни малейшей досады. Второй был абсолютно убежден, что не испытывает никаких враждебных чувств ни к кому из домочадцев. Последняя не мыслила себя иначе как светской женщиной. В силу целого комплекса факторов наше сознательное представление о себе почти всегда в той или иной степени отличается от той реальной личности, которой мы являемся. Почти всегда мы либо более, либо менее компетентны, чем полагаем. А вот бессознательное знает, кто мы есть на самом деле.

В процессе духовного развития человека самой большой, важной и непрерывной работой является приведение его сознательной самооценки во все большее соответствие с действительностью. Когда большой участок этого нескончаемого пути одолевается с относительно большой скоростью, как это бывает при интенсивной психотерапии, человек часто ощущает себя «вновь рожденным». «Я уже не та личность, которая была раньше, — может сказать такой пациент, истинно радуясь огромной перемене в собственном сознании. — Я совершенно новый, другой человек». Такому человеку сразу понятны слова гимна: «Я погибал, но теперь возвращен к жизни; я был слеп, но теперь вижу».

Если мы идентифицируем наше Я с нашей самооценкой или с самоосознанием или с сознанием вообще, то в отношении бессознательного мы должны сказать, что существует некая часть нас, более мудрая, чем мы сами. Мы говорили об этой «мудрости бессознательного» прежде всего с точки зрения самопознания и самораскрытия. В примере с моей пациенткой, которую мое бессознательное раскрыло, идентифицировало как Пиноккио, я хотел показать, что бессознательное мудрее нас в отношении не только самих себя, но и других людей. А если говорить начистоту, оно мудрее нас во всех отношениях.

Мы прилетели с женой в Сингапур уже после наступления темноты и, устроившись в гостинице, отправились на прогулку. Вскоре мы вышли на большое открытое пространство, в дальнем конце которого сквозь мрак проступали контуры большого здания.

— Интересно, что это за здание, — сказала жена.

— О, это сингапурский крикетный клуб, — ответил я не моргнув глазом.

Эти слова сорвались с моих губ совершенно бесконтрольно. Я сразу же пожалел о них. Зачем так бессмысленно трепать языком. Я никогда в жизни не был в Сингапуре. Более того, я нигде и никогда, ни днем, ни ночью не видел ни одного крикетного клуба. К моему удивлению, когда мы дошли до здания и обогнули его, то увидели на другой стороне на стене у входа бронзовую доску с надписью: Сингапурский Крикетный Клуб.

Как мог я знать то, чего я не знал? Одно из возможных объяснений опирается на юнговскую теорию «коллективного бессознательного», согласно которой мы наследуем мудрость опыта наших предков, не имея личного опыта. Хотя этот вид знания может показаться выдумкой научному уму, о его существовании мы узнаем на каждом шагу в нашем обыденном языке. Взять хотя бы само слово «узнаем». Узнавая из чтения книги что-то новое для себя, мы как бы откликаемся на некий колокол, реагируем на то, что уже знаем, у-знаем. Но сознательно мы эту идею или теорию никогда раньше не мыслили! Слово говорит, что мы снова знаем то, что уже когда-то знали, забыли и теперь снова узнали, как старого друга. Как если бы все наши знания и вся мудрость содержались в нашем разуме всегда, и когда мы узнаем, что-то новое, то на самом деле лишь открываем то, что у нас всегда было.

Та же история со словом educare — «выводить», — корень которого входит в слово «образование» во многих языках: давая человеку образование, мы не набиваем его голову всякой всячиной, а выводим знание из его бессознательного и доводим до сознания.[[27]](#footnote-27)

Но где первоисточник, что это за часть нас, которая мудрее нас? Мы не знаем. Теория Юнга о коллективном бессознательном предполагает, что наша мудрость унаследована. Недавно проведенные научные эксперименты с генетическим материалом, относящимся к феномену памяти, показали, что действительно возможна наследственная передача знаний, закодированных в цепочках нуклеиновых кислот внутри клеток. Представление о химическом хранилище информации позволяет нам допустить потенциальную возможность доступа ко всей информации, хранящейся в нескольких кубических дюймах мозгового вещества. Но даже эта невероятно сложная модель, допускающая хранение унаследованной и опытной информации в небольшом объеме, оставляет без ответа самые жгучие вопросы. Когда мы рассуждаем о технических свойствах такой модели — как она построена, как синхронизирована и т. п., — мы все равно взираем на феномен человеческого разума с благоговейным ужасом. Рассуждения на эту тему мало чем отличаются от рассуждений о таких моделях космического контроля, как Бог с подчиненными Ему армиями и хорами архангелов, ангелов, серафимов и херувимов, которые помогают Ему управлять Вселенной. Разум, который иногда делает вид, что он уверен, что чудес не существует, сам есть чудо.

### Чудо счастливого случая

Если мы уже как-то можем вообразить себе необычайную мудрость бессознательного, как она описана выше, представить ее в виде принципиально объяснимой функции молекулярного мозга, работающего по какой-то чудесной технической схеме, то у нас нет приемлемого объяснения так называемым «психическим феноменам», которые, несомненно, связаны с работой бессознательного. В серии утонченных экспериментов доктор медицины Монтегю Аллмэн (Ullman) и доктор философии Стенли Криппнер показали, что бодрствующий индивид может надежно и по многу раз «передавать» образы другому индивиду, спящему в это время в другом, удаленном месте, и что эти образы появляются в сновидениях спящего.[[28]](#footnote-28) Такая передача может осуществляться не только в лаборатории. Например, не так уж редко случается, что двое знакомых людей независимо друг от друга видят одинаковые или чрезвычайно похожие сновидения. Как это происходит? Мы не имеем об этом ни малейшего понятия.

Но это происходит. Достоверность таких событий доказана научно на языке вероятностей. Было и у меня однажды ночью сновидение, состоявшее из семи последовательных образов. Позже я узнал, что мой друг, спавший в той же комнате двумя днями раньше, также видел сон с теми же семью образами и в той же последовательности. Никакого объяснения этим снам мы с ним так и не нашли. Мы не смогли связать свои сновидения ни с каким нашим реальным опытом, ни общим, ни раздельным, как не смогли дать им никакой осмысленной интерпретации. И все же мы знали, что случилось что-то важное. Мой мозг способен привлечь миллионы образов для конструирования сновидений. Вероятность того, что я случайно выберу ту же самую последовательность из тех же семи образов, что представились моему другу, астрономически ничтожна. Событие было настолько невероятным, что мы знали: оно произошло не случайно.

Тот факт, что чрезвычайно маловероятные события, для которых нельзя найти никакой причины в рамках известных естественных законов, происходят с невероятно большой частотой, получил название принципа синхронности. Мой друг и я не знаем причины, почему у нас были столь невероятно похожие сновидения; но одна из особенностей этих сновидений состоит в том, что они приснились нам с небольшим разрывом во времени. Выше, когда мы обсуждали склонность и сопротивляемость по отношению к несчастным случаям, упоминалось, что не так уж редко люди выбираются невредимыми из совершенно искореженных в аварии машин, и нам казалось смешным предположение, что машина могла инстинктивно смяться таким образом, чтобы защитить пассажира, или что пассажир мог инстинктивно съежиться таким образом, чтобы соответствовать форме смятого салона. Не существует известного естественного закона, по которому конфигурация машины (событие А) стала причиной спасения пассажира или форма пассажира (событие Б) стала причиной определенной формы смятой машины. И все же событие А и событие Б, не будучи причиной друг друга, невероятным образом произошли синхронно, то есть одновременно, таким образом, что пассажир действительно остался жив. Принцип синхронности не объясняет, как или почему это случилось; он просто утверждает, что такие неимоверные совпадения событий во времени случаются чаще, чем предсказывает обычная теория вероятностей. Этот принцип не объясняет чудес; он только помогает понять, что чудеса — это вопрос расстановки во времени и что чудесная расстановка — удивительно обычное дело.

Случай с подобными и почти синхронными сновидениями квалифицируется, в силу его статистической невероятности, как подлинно психический, «паранормальный» феномен, несмотря на то что смысл такого события непонятен. Вероятно, смысл по меньшей мере большинства подлинно психических, паранормальных феноменов столь же непонятен. Однако еще одна характерная черта психических феноменов, помимо их статистической невероятности, заключается в том, что значительное количество таких происшествий можно отнести к счастливым — в некотором смысле благотворным для одного или нескольких участников.

Зрелый, уважаемый и очень скептичный ученый, проходящий у меня курс психоанализа, недавно рассказывал такой случай:

— В прошлый раз после нашего сеанса была прекрасная погода, и я решил поехать домой вокруг озера. Вы знаете, дорога там петляет и много слепых поворотов. Я приближался уже, наверное, к десятому из них, как вдруг мне пришла в голову мысль, что, быть может, за поворотом навстречу мне мчится по моей стороне автомобиль… Не размышляя, я резко затормозил и остановился. В ту же секунду из-за поворота вылетел автомобиль, его колеса футов на шесть были за желтой линией, и он едва не зацепил меня, хотя я стоял на своей стороне. Если бы я не остановился, столкновение произошло бы неизбежно. Я не представляю, что заставило меня остановиться. Я мог бы остановиться перед любым из дюжины других поворотов, но не остановился. Я ездил раньше по этой дороге много раз, и хотя мне приходило в голову, что она опасна, я никогда не останавливался. Это заставляет меня задуматься. Может быть, действительно существует что-то вроде внечувственного восприятия. Никакого другого объяснения я не вижу.

Возможно, что события, статистически невероятные настолько, что приходится рассматривать их как синхронные, или паранормальные, бывают не только благотворными, но и губительными. Всем доводилось слышать не только о странном спасении, но и о странной гибели. Исследования таких явлений, несмотря на множество коварных методологических проблем, должны продолжаться. Пока что я могу высказать лишь свое «ненаучное», но очень твердое убеждение, что среди статистически невероятных событий частота явно благотворных значительно выше, чем частота губительных. Благотворные результаты таких событий не обязательно означают спасение жизни; чаще они просто способствуют жизни и развитию. Превосходным примером такого случая является «сон со скарабеем», рассказанный Карлом Юнгом в статье «О синхронии». Я привожу его целиком.

Мой пример касается молодой пациентки, которая, несмотря на наши обоюдные усилия, оказалась психологически недоступной. Затруднение объяснялось тем, что она все, всегда и обо всем знала лучше меня. Ее прекрасное образование идеально вооружило ее для такой борьбы: это был предельно отшлифованный картезианский рационализм с безукоризненно «геометрическими» представлениями о реальности. После нескольких бесплодных попыток смягчить этот рационализм хоть какой-то долей более человеческого разумения я вынужден был ограничиться надеждой, что произойдет что-нибудь неожиданное и иррациональное и взорвет интеллектуальную реторту, в которую она себя запаяла. И вот однажды я сидел напротив нее, спиной к окну, и слушал поток ее риторики. Прошлой ночью ей приснился очень яркий сон, в котором кто-то дал ей золотого скарабея — драгоценную ювелирную безделушку. Во время ее рассказа я услышал за спиной легкий стук в окно. Я обернулся и увидел красивое большое насекомое; оно билось снаружи в оконное стекло, явно пытаясь проникнуть в темноту комнаты. Мне это показалось очень странным. Я фазу же открыл окно и поймал насекомое прямо на лету. Это был обыкновенный садовый жук-скарабей Cetonia aurata, золотисто-зеленая окраска которого делает его очень похожим на золотого скарабея. Я протянул жука моей пациентке со словами: «А вот и ваш скарабей». Это событие пробило брешь в ее интеллектуальной броне, после чего лечение сдвинулось с мертвой точки. (The Portable Jung, Joseph Campbell, ed. New York: Viking Press, 1971. pp.511-12)

Обсуждая здесь паранормальные события с благотворными последствиями, мы говорим фактически о феномене «счастливого случая». Словарь Вебстера определяет соответствующее свойство человека[[29]](#footnote-29) как «дар нечаянно находить приятные или ценные вещи». В этом определении есть несколько любопытных особенностей. Например, это свойство рассматривается как дар, который кому-то достается, а кому-то нет; есть счастливчики и есть несчастливцы. Важнейшее положение этой главы состоит в том, что благодать, проявляющаяся частично и в «нечаянном обретении приятных или ценных вещей», дана каждому, но не каждый пользуется ею. Впустив жука, поймав его и отдав пациентке, Юнг явно воспользовался благодатью. Некоторые из причин и обстоятельств того, как люди упускают возможности благодати, будут рассмотрены позже, в разделе «Сопротивление благодати». Сейчас же я только скажу, что одна из причин — неполное осознание присутствия благодати; то есть мы не считаем ценными вещи, которых не искали, не осмысливаем величину дара, который нам предлагается. Другими словами, счастливые случаи выпадают всем, но часто мы не распознаем их благодатный характер, рассматриваем как ничем не примечательные и упускаем возможность воспользоваться ими.

Пять месяцев назад я работал в одном городке; как-то у меня образовалось двухчасовое окно между деловыми встречами, и я попросил местного коллегу разрешить мне поработать в его библиотеке — мне нужно было переделать первую главу этой книги. В доме коллеги меня встретила его супруга. Эта холодная и сдержанная женщина никогда не уделяла особого внимания моей персоне, а иногда проявляла даже высокомерную враждебность. Минут пять мы неловко говорили о пустяках, а затем она сказала, что слышала, будто я пишу книгу, и ей интересно знать, о чем будет эта книга. Я сказал ей, что книга касается духовного развития, и больше не стал распространяться. Я засел за работу в библиотеке. Через полчаса работа застопорилась. Мне совершенно не нравился написанный мною раздел об ответственности. Для того чтобы вразумительно изложить свою концепцию, я должен был расширить его до размеров главы, и в то же время чувствовал, что такое расширение выходит за рамки основной темы. Не мог я и выбросить весь раздел, какое-то представление об этой концепции необходимо было дать. Почти целый час я безрезультатно мучился со своей дилеммой, чувствуя себя все более беспомощным.

В эту минуту в библиотеку тихо вошла супруга моего коллеги. Она держалась как-то робко, неуверенно, почтительно, но вместе с тем доброжелательно — совсем не так, как в предыдущих наших встречах.

— Скотти, я, надеюсь, не помешала вам, — сказала она. — А если помешала, то вы скажите.

Я ответил, что нет, что у меня как раз остановка и вряд ли я двинусь дальше. В руках у нее я увидел небольшую книжку.

— Я случайно нашла эту книгу, — сказала она. — Мне почему-то кажется, я не знаю почему, что она будет вам полезна. Может быть, и нет, я не уверена, но вы посмотрите.

В спешке и раздражении я мог ответить ей, что сижу по горло в книгах (и это была бы правда) и не вижу никаких признаков того, что в обозримом будущем смогу позволить себе читать еще что-то. Но странное ее смирение вызвало иной ответ. Я сказал, что тронут ее добротой и постараюсь прочитать книгу при первой же возможности. Я взял книгу с собой, не представляя, когда эта первая возможность представится. Однако в тот же вечер что-то вынудило меня отложить в сторону все другие книги и взяться за эту. Это был тонкий томик Аллена Уилиса «Как меняются люди». Значительная часть книги была посвящена вопросам ответственности. В одной из глав изящно и исчерпывающе излагалось все то, что я собирался сказать, если бы расширил свой незадачливый раздел. На следующее утро я сжал этот раздел до краткого справочного параграфа, а в сноске отослал читателя к книге Уилиса, где вопрос освещен полностью. Дилемма была разрешена.

Это не было грандиозное событие. О нем не трубили фанфары. Я мог так и не узнать о книге и обойтись без нее. И все-таки благодать коснулась меня. Событие это было и необычайным, и рядовым. Необычайное оно потому, что невероятное, а рядовое потому, что такие невероятные и благотворные события случаются с нами постоянно, спокойно, стучась в дверь нашего осознания не громче, чем стучит жук-скарабей в оконное стекло. Таких событий случилось много десятков с тех пор, как супруга коллеги дала мне книгу. И со мной они случались и случаются всегда. Некоторые из них я узнаю. Из некоторых я извлекаю пользу, даже не осознав их чудесной природы. И невозможно представить, сколько их я упустил.

### Определение благодати

До сих пор в этой главе я описывал разнообразные явления, у которых есть такие общие черты:

• они питают — поддерживают, защищают, укрепляют — человеческую жизнь и духовное развитие;

• механизм их действия либо не совсем понятен (как в случае физической сопротивляемости болезням и сновидений), либо совсем непонятен (как в случае паранормальных явлений) в рамках естественных законов, интерпретируемых современным научным мышлением;

• в жизни человечества эти явления существенно универсальны, обычны, протекают рутинно и возникают часто;

• хотя потенциально они подвержены влиянию человеческого сознания, их начало таится за пределами сознательной воли и вне процессов сознательной выработки решений.

Хотя эти явления обычно рассматриваются как отдельные, я пришел к убеждению, что их всеобщность указывает на некий единый феномен, частью и проявлениями которого они выступают: это некая могучая сила, начало которой лежит вне пределов человеческого сознания и которая питает духовный рост человеческих существ. Ибо за сотни, за тысячи лет до научного осмысления таких вещей, как иммуноглобулины, состояние сна, бессознательное, эту силу неизменно признавали религиозные люди; они назвали ее благодатью. Они пели ей хвалу: «Удивительная благодать, как сладки звуки…»

Что же нам делать — нам, здравомыслящим скептикам с научной ориентацией ума, — что делать нам с этой «могучей силой, начало которой лежит вне пределов человеческого сознания и которая питает духовный рост человеческих существ»? Мы не можем осязать эту силу. У нас нет подобающего способа измерить ее. И все же она существует. Она реальна. Продолжать ли нам пользоваться нашим туннельным видением и игнорировать ее только потому, что она не укладывается в традиционные научные представления естественных законов? Поступать так было бы рискованно. Я считаю, что у нас нет надежды приблизиться к полному пониманию Космоса, места человека в Космосе и, таким образом, к пониманию природы самого человечества, если мы не введем в круг своих понятий феномен благодати.

Но мы не знаем даже, где находится эта сила. Мы сказали только, где ее нет: в человеческом сознании. Тогда где же ее искать? Судя по некоторым из рассмотренных нами явлений, таких, как сновидения, она заключена в бессознательном разуме человека. Другие феномены, такие, как синхронность и счастливые случаи, указывают на существование этой силы за пределами индивидуальности. Трудность локализации этой силы возникает не просто потому, что мы ученые люди. Богословы, которые, конечно, приписывают источник благодати Богу и убеждены, что это и есть любовь Бога, уже много столетий испытывают ту же трудность локализации Бога. В теологии на этот счет существуют две давние и противоположные традиции: одна из них, доктрина эманации, утверждает, что благодать является эманацией Бога, исходит от Бога и изливается на людей; другая, доктрина имманентности, видит благодать как имманентно исходящую от Бога внутри человеческого существа.

Эта проблема — в данном случае совершенно парадоксальная проблема — возникает как результат нашего желания в первую очередь локализовать все, о чем мы говорим или думаем. У человеческих существ есть глубокая склонность все концептуализировать в терминах дискретных сущностей. Весь мир мы воспринимаем как состоящий из таких сущностей — кораблей, сапог, сургуча и других категорий. И стремимся понять всякий феномен, помещая его в ту или иную категорию и называя соответствующей сущностью. И эта сущность может принадлежать либо той, либо другой категории, но не обеим. Корабль есть корабль, и никак не сапог. Я есть я, а вы есть вы. Я-сущность — это моя личность, моя идентичность, а вы-сущность — это ваша личность; и мы будем весьма расстроены, если наши личности каким-то образом будут перепутаны или смешаны. Как мы уже отмечали, индуисты и буддисты считают наши восприятия дискретных сущностей иллюзией, майей; и современные физики, работающие с теорией относительности, волнами-частицами, электромагнетизмом и т. п., все больше убеждаются в ограниченности наших представлений об отдельных сущностях. Но уйти от этих представлений нелегко. Наша склонность к дискретному восприятию вынуждает нас локализовать понятия, даже такие понятия, как Бог и благодать, и даже тогда, когда мы знаем, что эта наша склонность мешает нам постичь эти понятия.

Я пытаюсь не мыслить индивидуума как совершенно отдельную сущность; и поскольку мои интеллектуальные ограничения вынуждают меня думать (или писать) в терминах сущностей, то я представляю себе границы индивидуума как существенно проницаемую мембрану — так сказать, изгородь, а не стену; и через эту изгородь, сквозь нее и под ней другие «сущности» могут проползать, вскарабкиваться, перепрыгивать. Как наш сознательный разум всегда в какой-то мере доступен проникновению в него нашего бессознательного, точно так же и наше бессознательное доступно для внешнего «разума»: он проникает в нас, хотя он не есть мы как сущность.

Научный язык двадцатого столетия далеко не так изящно и глубоко описывает проницаемые мембраны, как религиозный язык четырнадцатого столетия — Дамы Джулиан, затворницы из Норвича, 1393 г., — описывает отношения между благодатью и индивидуальной сущностью: «Ибо подобно тому, как тело есть ткань, одетая в ткань, и плоть, одетая в кожу, и кости, одетые в плоть, и сердце внутри всего этого, так и мы сами, душа, и тело, и платье, укрыты в доброте Бога. И даже уютнее: ибо все названное изнашивается и рассыпается прахом, но Доброта Бога всегда пребудет в полноте».[[30]](#footnote-30)

Как бы то ни было, независимо от нашего способа описания и локализации, описанные «чудеса» показывают, что нашему развитию — как человеческих существ — помогает некая сила, иная, чем наша сознательная воля. Для более глубокого понимания природы этой силы нам, я считаю, следует рассмотреть еще одно чудо — процесс развития всей жизни вообще, то, что мы называем эволюцией.

### Чудо эволюции

Хотя до сих пор в этой книге мы не останавливали наше внимание специально на эволюции, так или иначе мы все же касались ее проблем. Духовное развитие — это эволюция индивидуума. Тело индивидуума на протяжении жизненного цикла претерпевает возрастные изменения, но оно не эволюционирует. Новые физические свойства не приобретаются. Снижение физических способностей в старости неизбежно. Человеческий же дух в течение индивидуальной жизни может совершить огромную эволюцию. Приобретаются новые образцы поведения и мышления, новые паттерны. Духовные способности могут возрастать (хотя чаще этого не происходит) до самого момента смерти в глубокой старости. Отпущенный нам срок жизни предоставляет неограниченные возможности духовного роста до конца. Хотя основное внимание в этой книге сосредоточено на духовной эволюции, процесс физической эволюции подобен духовному процессу и ценен для нас как модель, позволяющая лучше понять процессы духовного развития и смысл благодати.

Самой разительной чертой процесса физической эволюции является его чудесный характер. Судя по тому, что мы знаем о Вселенной, эволюция не должна происходить, ее просто не должно существовать как явления. Второй закон термодинамики — один из фундаментальных естественных законов — гласит, что энергия естественным образом перетекает из состояния высшей организации в состояние низшей организации, из состояния высшей дифференциации в состояние низшей дифференциации. Другими словами, Вселенная пребывает в процессе «успокоения». Для иллюстрации этого процесса часто используют пример ручья, стекающего с горы. Для того чтобы обратить этот процесс вспять, вернуть воду к источнику, доставить ее на вершину горы, необходима энергия, или работа, — насосы, плотины, люди с ведрами или другие средства. И эта энергия должна откуда-то взяться, ее необходимо отнять от какой-то другой системы. В конце концов, согласно второму закону термодинамики, через много миллиардов лет вся Вселенная должна полностью успокоиться, достичь своего низшего уровня как аморфная, совершенно дезорганизованная, однообразная «лепешка», в которой больше ничего не происходит. Такое состояние полной дезорганизации и недифференцированности называют энтропией.

Естественное стекание энергии к состоянию энтропии можно назвать силой энтропии. И теперь мы можем понять, что «поток» эволюции направлен противоположно силе энтропии. Процесс эволюции — это развитие организмов от низкого ко все более и более высокому состоянию сложности, дифференциации и организации. Вирус чрезвычайно прост как организм, он мало чем отличается от молекулы. Бактерия более сложна, более дифференцирована, она обладает оболочкой, различными типами молекул, в ней происходит метаболизм. У инфузории-туфельки есть ядро, жгутики и рудиментарная система пищеварения. Губка не просто состоит из клеток, но эти клетки различны и взаимозависимы. Насекомые и рыбы обладают нервной системой, различными средствами передвижения и даже социальной организацией. И так далее, вверх по лестнице эволюции, лестнице все более высокой организации и дифференциации; на вершине этой лестницы находится человек с его огромной корой головного мозга и невероятно сложными механизмами поведения.

Я повторяю: процесс эволюции есть чудо, ибо, сопровождаясь повышением организации и дифференциации, он совершается вопреки естественному закону. При нормальном течении событий те, кто пишет и читает эту книгу, не должны существовать.[[31]](#footnote-31)

Процесс эволюции можно схематически изобразить в виде пирамиды, на вершине которой находится человек, самый сложный, но малочисленный организм, а основание образуют вирусы — самые многочисленные, но и самые простые организмы.

Вершина пирамиды рвется вовне, вверх, вперед против силы энтропии. Внутри пирамиды я изобразил стрелу, символизирующую порыв эволюционной силы, то самое «нечто», которое в миллионах миллионов поколений столь упорно и успешно бросает вызов естественному закону и которое само представляет еще не познанный естественный закон.

Духовную эволюцию человечества можно представить подобной диаграммой:

[здесь должна быть диаграмма]

Я постоянно подчеркиваю, что процесс духовного развития труден, что он требует усилий. Это объясняется тем, что он направлен против силы естественного сопротивления, против естественной склонности удерживать все как есть, цепляться за старые карты и старые способы действия, избирать самые легкие пути. Об этом естественном сопротивлении, о силе энтропии и ее воздействии на нашу жизнь я еще скажу немного; но, как и в случае физической эволюции, чудо состоит в том, что это сопротивление преодолевается. Мы все-таки развиваемся. Вопреки всему, что препятствует этому процессу, мы становимся лучше как человеческие существа. Не все. Не легко. Но значительное количество людей каким-то образом умудряются совершенствовать себя и свою культуру. Существует некая сила, заставляющая нас выбирать более трудный путь и вырываться из трясины нечистот, в которой мы так часто рождаемся.

Диаграмму процесса духовной эволюции можно применить и к жизни отдельного человека. У каждого из нас есть собственное желание развиваться, и каждый, осуществляя это желание, должен сам сражаться с собственным сопротивлением. Справедлива эта диаграмма и для человечества в целом. Развиваясь индивидуально, мы обусловливаем и развитие общества. Культура, которая питает нас в детстве, получает от нас питание как от лидеров, когда мы вырастаем. Тот, кто достиг зрелости, не только наслаждается ее плодами, но и отдает эти плоды миру. Развиваясь индивидуально, мы несем на своих плечах человечество. Так оно и развивается.

Представление о том, что уровень духовного развития человечества постоянно поднимается, вряд ли разделяет поколение, разочарованное в своих идеалах прогресса. Повсюду войны, коррупция, загрязнение. Как тут можно всерьез предполагать, что род человеческий духовно развивается? И все же именно это я предполагаю. Само наше чувство разочарования возникает из того, что мы от себя ожидаем больше, чем ожидали от себя наши предки. Человеческое поведение, которое мы сегодня считаем отвратительным и недопустимым, воспринималось вчера как обычное.

Например, в этой книге огромное внимание уделяется ответственности родителей за духовное развитие детей. Нельзя сказать, что эта тема так уж радикальна сегодня, но несколько столетий назад она вообще редко кому в голову приходила. Я нахожу нынешнее состояние родительской культуры ужасающе низким, но у меня есть все основания считать, что несколько поколений назад оно было неизмеримо хуже. Недавно написанный обзор по вопросам заботы о детях, например, начинается словами:

Римское право дало отцу абсолютный контроль над детьми, вплоть до того, что он мог безнаказанно продавать их или предавать смерти. Этот принцип абсолютного права перекочевал и в английское законодательство, где доминировал без существенных изменений до четырнадцатого столетия. В средние века детство не считалось такой уникальной фазой человеческой жизни, как в наше время. Обычным делом было отдать семилетнего ребенка в услужение или в подмастерья, где обучение было второстепенным делом по сравнению с работой на учителя. С детьми обращались так же, как со слугами, даже в языке часто не было терминов для их различения. Только в шестнадцатом столетии возник интерес к детям, возникло представление, что нужны специальные усилия по развитию детей и что дети того стоят. (Andre P. Derdeyn, «Child Custody Contests in Historical Perspective», Vol.133, № 12 [Dec. 1976], p. 1369)

Что же это за сила, которая понуждает нас как индивидуумов и как весь род человеческий расти и развиваться вопреки естественному сопротивлению собственной летаргии? Мы уже назвали эту силу. Это любовь. Мы определили любовь как «волю к расширению собственного Я с тем, чтобы питать свое — или чье-то — развитие». Если мы развиваемся, то потому, что работаем над этим, а работаем потому, что любим себя. Любовью мы себя выращиваем. Любовью к другим людям мы помогаем им взращивать себя. Любовь, расширение себя, есть самый настоящий акт эволюции. Это эволюция в движении. Эволюционная сила, присутствующая во всякой жизни, проявляет себя в человеческой жизни как человеческая любовь. Любовь среди рода человеческого есть та чудесная сила, которая бросает вызов естественному закону энтропии.

### Альфа и Омега

Мы все еще не дали ответа на вопрос, поставленный в конце главы о любви: откуда приходит любовь? Только сейчас мы можем расширить и поставить этот вопрос более кардинально: откуда берется сила всеобщей эволюции? К этому добавляется загадка происхождения благодати. Ибо любовь сознательна, а благодать — нет. Откуда же идет эта «могучая сила, начало которой лежит вне пределов человеческого сознания и которая питает духовное развитие человеческих существ»?

Мы не можем ответить на эти вопросы по-научному, как отвечаем, откуда берутся сталь, или мука, или личинки мух. И дело не в том, что речь идет о слишком неосязаемых вещах; дело в том, что вещи эти слишком фундаментальны для нашей нынешней «науки». Эта наука не может ответить не только на наши вопросы. Разве мы знаем по-настоящему, что такое электричество? Или откуда изначально идет энергия? Или откуда взялась Вселенная? Быть может, в один прекрасный день наука ответит на самые фундаментальные вопросы. До того дня — если он вообще наступит — мы можем только спекулировать, теоретизировать, постулировать и высказывать гипотезы.

Для того чтобы объяснить чудо благодати и эволюции, мы принимаем гипотезу существования Бога, который хочет, чтобы мы развивались, — Бога, который любит нас. Многим людям эта гипотеза кажется слишком простой, слишком легкой; она напоминает им наивную детскую фантазию. Но что же остается делать? Игнорировать факты, ограничившись нашим туннельным видением, — это не ответ. Мы не получим ответ, если не будем задавать вопросы. Как бы ни была проста эта гипотеза, никто еще из людей, наблюдая факты и задавая вопросы, не высказал лучшей гипотезы — если вообще он высказывал гипотезы. И пока кто-то что-то выскажет, мы будем придерживаться этой странной, почти детской концепции любящего Бога — или висеть в теоретическом вакууме.

А если отнестись к проблеме серьезно, то мы обнаружим, что этот простой принцип любящего Бога вовсе не обеспечивает нам легкой философии.

Если мы постулируем, что нашу способность любить, наше стремление расти и развиваться каким-то образом «вдохнул» в нас Бог, то тогда мы должны также спросить: зачем? Почему Бог хочет, чтобы мы развивались? И до какого состояния? Где конечный пункт, цель эволюции? Чего хочет Бог от нас? Я не намерен входить здесь в теологические тонкости и надеюсь, что ученые простят меня, если я миную все «если» и «но» спекулятивной теологии. Ибо как бы мы ни изощрялись на эту тему, каждый, кто постулирует любящего Бога и серьезно задумывается над этим, приходит в конце концов к единственной и страшной идее: Бог хочет, чтобы мы стали Им. Мы развиваемся в сторону божественности. Бог есть цель эволюции. Бог есть источник эволюционной силы и Бог же есть ее предназначение. Вот что мы имеем в виду, когда говорим, что Он есть Альфа и Омега, начало и конец.

Назвав эту идею страшной, я выразился мягко. Это очень древняя идея, но миллионы и миллионы людей бегут от нее прочь в полной панике. Ибо никогда не приходила в человеческую голову другая идея, которая возлагала бы на нас такую ношу. По своей требовательности эта идея уникальна в истории человечества. И причина вовсе не в том, что ее трудно понять; наоборот, она предельно проста. Причина в том, что если мы поверим в нее, то она потребует от нас все, что мы способны дать, все, что у нас есть. Одно дело верить в доброго старого Бога, который любовно заботится о нас с высоты своего могущества, достичь которого мы никогда и не помышляем. Совсем другое дело верить в Бога, который замыслил нас именно такими, чтобы мы достигли Его положения, Его власти, Его мудрости, Его сущности.

Если мы поверим, что человек способен стать Богом, тогда такая вера, по самой своей природе, возлагает на нас обязанность стремиться к реализации этой способности. Но мы не желаем брать на себя эту обязанность. Мы не желаем так тяжело работать. Мы не хотим нести ответственность Бога. Мы не хотим обязывать себя все время думать. Если же мы верим, что божественность для нас недостижима, то нет и нужды так сильно беспокоиться о своем духовном росте, мы не обязаны взбираться на все более высокие уровни сознания и любовной деятельности; мы можем расслабиться и быть просто людьми.

Если Бог находится там, на своих небесах, а мы — здесь, внизу, и если нам никогда не суждено встретиться, то пусть на Нем лежит и вся ответственность за эволюцию и за управление Вселенной. Мы выполним свою долю работы, чтобы обеспечить себе приятную старость, желательно окруженную богатыми, счастливыми и благодарными детьми и внуками, а остальное не стоит труда. Это тоже достаточно трудная цель, и пренебрегать ею нельзя. Но если мы верим, что человек может стать Богом, то уже никогда не сможем надолго предаться отдыху, никогда не скажем себе: «Ну вот, я работу закончил, моя миссия выполнена». Мы должны постоянно стремиться ко все большей мудрости, к высшей эффективности. Этой верой мы привязываем себя по крайней мере до конца жизни к вороту тяжелого ежедневного труда самосовершенствования и духовного роста. Ответственность Бога должна стать нашей ответственностью.

Не удивительно, что вера в возможность быть Богом невыносима.

Представление о том, что Бог активно питает нас, чтобы мы развивались и становились подобными Ему, вынуждает нас взглянуть в лицо собственной лености.

### Энтропия и первородный грех

Эта книга — о духовном развитии; но тем самым она неизбежно должна быть и об обратной стороне монеты — о препятствиях духовному росту. В конечном счете существует только одно препятствие, и оно называется ленью. Если мы преодолеем лень, то будут преодолены и все остальные препятствия. Если мы не преодолеем лень, то нам не взять и ни одного из остальных барьеров.

Таким образом, эта книга — также и о лени. Обсуждая дисциплину, мы говорили о лени как попытке избежать неизбежного страдания или найти самый легкий выход. При обсуждении любви мы также говорили о нелюбви как нежелании расширить собственное Я. Леность — это противоположность любви. Напомним в который уже раз: духовное развитие требует усилий. Сейчас мы находимся на таком уровне, который позволяет нам рассмотреть природу лени в перспективе и понять, что лень, как она проявляется в жизни каждого из нас, есть сила энтропии.

Многие годы я считал представление о первородном грехе бессмысленным и даже оскорбительным. Сексуальность не казалась мне особенным грехом. Как и другие мои разнообразные аппетиты. Нередко я позволял себе переедать вкусной пищи и, даже страдая от несварения, никогда не страдал от чувства вины. Я замечал грех в окружающем мире — обман, суеверия, грубость, издевательства. Но я не мог увидеть внутреннего греха в детях или дать разумное объяснение вере в то, что маленькие дети прокляты, поскольку их предки ели плод с древа познания добра и зла. Постепенно, однако, я начал осознавать вездесущий характер лени. Пытаясь помочь моим пациентам развиваться, я установил, что моим главным врагом неизменно оказывается их лень. А затем я стал осознавать и в себе подобное нежелание расширять собственное Я в новые сферы мысли, ответственности и зрелости. Я отчетливо увидел одно мое общее со всем человечеством свойство: лень. И тогда мне сразу открылся смысл истории со змием и яблоком.

Ключ к этой истории — в ее недостающем звене. История повествует, что Бог обычно приходил в рай «в прохладе дня» и что были открыты каналы связи между Ним и человеком. Почему же в таком случае Адам и Ева, по отдельности или вместе, не сказали Богу, когда змий искушал их: «Нам любопытно знать, почему Ты не позволяешь нам даже попробовать плод с дерева познания добра и зла. Нам здесь нравится, и мы не хотим выглядеть неблагодарными, но Твой закон в данном вопросе нам непонятен, и мы были бы очень рады, если бы Ты разъяснил его нам». Но они, конечно, не сказали этого. Вместо этого они просто пошли и нарушили закон Бога, совершенно не понимая причины, лежащей в основании закона, не предприняв попытки обратиться к Богу непосредственно, попросить у Него разрешения или поговорить с Ним на разумном уровне, как взрослые люди. Они выслушали змия, но не узнали мнение другой стороны — Бога — перед тем, как действовать.

Почему была допущена такая ошибка? Почему никаких шагов не было сделано между искушением и действием? Вот это недостающее звено и есть грех. Недостающее звено — дискуссия. Адам и Ева могли втянуть змия и Бога в дискуссию; не сделав этого, они не узнали мнение Бога по этому вопросу. Дискуссия между змием и Богом является символом диалога между добром и злом, диалога, который может и должен происходить в сознании человеческих существ. Наша неспособность провести добросовестно и до конца эту внутреннюю дискуссию между добром и злом является причиной тех дурных действий, которые составляют грех. Обсуждая мудрость предложенного порядка вещей или хода событий, человеческие существа обычно не принимают во внимание сторону Бога в проблеме. Они не дают себе труда спросить и выслушать Бога внутри себя, то знание правды, которое внутренне присуще сознанию каждого человека. Мы не даем себе этого труда, потому что мы ленивы. Такая внутренняя дискуссия является работой, для выполнения которой требуется время и энергия. И если мы относимся к этому серьезно, если серьезно выслушиваем «Бога внутри себя», то обычно обнаруживается, что мы должны выбирать более трудный путь, на котором придется затратить не меньше, а больше усилий. Проводить такую дискуссию означает открыть себя страданию и борьбе. Каждый человек, кто чаще, кто реже, отступает перед этой работой, старается избежать трудных, болезненных шагов. Как Адам и Ева, как каждый без исключения наш предок, мы все ленивы.

Итак, первородный грех существует: это наша леность. Она очень реальна. Она есть у каждого младенца, ребенка, подростка, взрослого и престарелого, у мудреца и дурака, у калеки и здорового. Кто-то не столь ленив, как другой, но в какой-то степени ленивы все. Как бы энергичны, амбициозны и даже мудры мы ни были, стоит по-настоящему заглянуть в себя, и на каком-то уровне мы обнаружим притаившуюся лень. Это — сила энтропии внутри нас, она тянет нас вниз, удерживает от духовной эволюции.

Некоторые читатели могут сказать искренне: «Но я не ленив. Я работаю шестьдесят часов в неделю на своей службе. Вечерами и в выходные дни, даже когда я чувствую усталость, я пересиливаю, расширяю себя и выхожу вместе с супругой, вожу детей в зоопарк, помогаю по дому и хозяйству. Временами кажется, что я только и делаю, что работаю, работаю, работаю». Я могу посочувствовать этим читателям, но повторю снова: они найдут в себе лень, если поищут. Ибо лень принимает и иные формы, не всегда связанные с арифметикой отработанных часов или выполненных обязательств.

Одной из значительных форм лени является страх. Для иллюстрации снова возьмем миф об Адаме и Еве. Можно заметить, например, что расспросить Бога о причинах Его закона Адаму и Еве помешала не лень, а боязнь — страх перед лицом Его величия и Его гнева. Но страх, если и не всегда, то в большинстве случаев, есть проявление лености. Большинство наших страхов — это боязнь перемены, боязнь, что мы можем потерять то, что имеем, если сделаем шаг вперед, сдвинемся с того места, где находимся. В главе о дисциплине я говорил о том, что люди явно пугаются новой информации, потому что, принимая ее, они вынуждены будут выполнить большую работу по пересмотру собственных карт действительности, и они инстинктивно стараются избежать этой работы. Потому-то они отвергают новую информацию чаще, чем усваивают ее. Да, их сопротивление мотивировано страхом, но основой страха является лень — страх перед работой, которую придется выполнить.

Подобным же образом, в главе о любви я говорил о рискованности расширения себя на новую территорию, на новую преданность и ответственность, на новые отношения и уровни существования. Здесь тоже возникает опасность потери статус-кво и страх перед неизбежностью работы для достижения нового статус-кво. Так что Адам и Ева, вполне возможно, испугались того, что может случиться с ними, если они станут открыто расспрашивать Бога; и они попытались пойти легким путем, шкодливо и незаконно прошмыгнуть к знанию, которого они не заработали, а там как-нибудь будет. Не вышло. Если мы задаем вопросы Богу, то должны быть готовы к большой работе. И мораль библейской истории состоит в том, что эта работа должна быть сделана.

Психотерапевты знают, что, хотя пациенты приходят к ним в поисках тех или иных перемен, на самом деле перемен они боятся — боятся работы, необходимой для перемен. Именно из-за этого страха, этой лени, подавляющее большинство пациентов, которые начали психиатрическое лечение, — быть может, девять из десяти — бросают его задолго до окончания курса. А из этих последних большинство бросают лечение после первых же сеансов или спустя пару месяцев. Особенно отчетлива эта статистика по супружеским парам: после первых занятий психотерапией они видят, в каком ужасном беспорядке находятся их супружеские отношения, насколько они губительны; они видят, что путь к душевному здоровью лежит через развод или через неимоверно трудный, болезненный путь полной перестройки отношений.

Такие пациенты на самом деле нередко догадываются об этом уже до начала лечения, и первые сеансы служат лишь подтверждением их подсознательного предчувствия и ужаса. Как бы то ни было, их охватывает страх при мысли о невыносимых трудностях одиночества после развода или о не менее печальной перспективе многолетней работы по улучшению супружеских отношений. И они прекращают лечение, иногда после двух-трех сеансов, иногда после десяти или двадцати. Извинения при этом звучат приблизительно так: «Мы поняли, что ошиблись в оценке наших финансовых возможностей» или более откровенно: «Мне стало страшно, когда я понял, чем может закончиться лечение для моей семьи. Я понимаю, что не выдержал. Быть может, я когда-нибудь соберусь с духом и приду еще раз». В любом случае, они предпочитают поддерживать прежний жалкий статус-кво, лишь бы избежать тех колоссальных усилий, которые, как они теперь понимают, потребуются для освобождения из ловушек, в которых они очутились.

На ранних стадиях духовного развития люди обычно не осознают собственной лени, хотя с легким сердцем могут сказать что-нибудь вроде: «Конечно, как и у каждого человека, у меня бывают приступы лени». Дело в том, что ленивая часть души, подобно дьяволу (а может быть, это и есть дьявол), не брезгует средствами и специализируется на притворстве и вероломстве. Она прикрывает свою леность всевозможными рациональными маскировками, увидеть или сорвать которые растущей части души еще не по силам. Так, на предложение приобрести новые знания в некоторой области человек может ответить: «Эту область исследовали многие люди и ничего нового там не нашли» или «Я знал одного человека, который интересовался этими вещами, так он спился и покончил с собой» или «Вы пытаетесь манипулировать мною, хотите сделать из меня свою копию; не этим должен заниматься психотерапевт». Все эти ответы, как и множество других, прикрывают собственную лень пациента или студента и призваны дурачить не столько врача или учителя, сколько самого себя. Ибо познать лень в ее подлинном обличье и признать ее наличие в себе — это уже начало ее искоренения.

По этой же причине те, кто уже продвинулись по пути духовного развития, более отчетливо осознают собственную леность. Как раз наименее ленивые лучше понимают, что они лодыри. В моей личной борьбе за зрелость я постепенно все лучше осознаю новые прозрения, но они, словно по собственной воле, стремятся ускользнуть от меня. Мне открывается новый, конструктивный путь мысли, и мои шаги по нему незаметно замедляются, словно у них есть свои соображения. Я подозреваю, что большинство ценных мыслей ускользают почти незамеченными и я сбиваюсь с конструктивного пути, не осознавая этого. Но когда я ловлю себя на том, что еле передвигаю ноги, то вынужден применить волевое усилие, чтобы ускорить движение именно по той дороге, которой я избегаю. Борьба против энтропии никогда не заканчивается.

У каждого из нас есть больное Я и здоровое Я. Какими бы заядлыми невротиками или даже психотиками мы ни были, даже когда кажется, что мы совершенно объяты страхом или совершенно парализованы, всегда остается какая-то часть нас, пусть совсем маленькая, которая хочет расти, которая любит перемены и развитие, которую привлекает новое и неизвестное, которая хочет делать работу и идти на риск, связанный с духовной эволюцией. И какими бы здоровыми и духовно развитыми мы ни казались, всегда остается какая-то часть нас, пусть маленькая, которая не хочет, чтобы мы напрягались, которая цепляется за старое и привычное, боится любых перемен и усилий, желает комфорта и отсутствия боли любой ценой, даже если наказанием будет бесполезность, застой и регресс.

У одних людей здоровое Я кажется трагически маленьким, его как бы совершенно подавляет леность и боязливость монументального больного Я. Другие люди быстро растут, доминирующее здоровое Я активно продвигается вперед и вверх в борьбе за эволюцию к божественности; здоровое Я, однако, постоянно должно быть настороже, не забывать о лености маленького больного Я, которое всегда скрывается в каждом из нас. И в этом отношении все человеческие существа равны. В каждом живут два Я, больное и здоровое: жизнь стоит на своем — и смерть стоит на своем. Каждый человек представляет все человечество: в каждом живет инстинкт движения к божественности и надежда рода людского, и в каждом живет первородный грех лености, вездесущая сила энтропии, влекущая нас обратно в детство, в материнскую утробу, в те топи, из которых мы развились.

### Проблема зла

Предположив, что леность представляет собой первородный грех, и что в форме нашего больного Я она может быть самим дьяволом, уместно будет теперь завершить картину несколькими замечаниями о природе зла. Проблема зла является, быть может, величайшей из всех теологических проблем. Но, как и во многих других «религиозных» вопросах, психологическая наука, за немногими исключениями, ведет себя так, как если бы зла не существовало. Вместе с тем именно психология может внести ясность в этот вопрос. Я надеюсь, что со временем тоже сумею кое-что сказать по этой проблеме. Теперь же, поскольку это лишь побочная тема в книге, я ограничусь коротким перечислением четырех выводов, к которым я пришел, изучая природу зла.

Во-первых, я пришел к заключению, что зло реально. Это не плод воображения примитивного религиозного ума в бессильной попытке объяснить неизвестное. Действительно существуют люди и институции, составленные из людей, которые отвечают ненавистью на проявления добра и уничтожают добро всегда и всюду, где только могут. Они делают это не по злобному умыслу, но слепо, не осознавая собственного зла и, по существу, стараясь избежать такого осознания. Как пишется о зле в религиозной литературе, они ненавидят свет и инстинктивно делают все для того, чтобы избежать его, включая и попытки погасить. Они стараются уничтожить свет в собственных детях и во всех других существах, подчиненных их власти.

Злые люди ненавидят свет потому, что он разоблачает их перед самими собой. Они ненавидят доброту потому, что она разоблачает их злобность. Они ненавидят любовь, потому что она раскрывает их леность. Они уничтожают свет, доброту, любовь, чтобы избежать боли самоосознания.

Мое второе заключение, таким образом, состоит в том, что зло есть лень, возведенная в крайнюю степень. По моему определению, любовь есть антипод лени. Обычно лень — это пассивная неспособность любить. Некоторые просто ленивые люди могут и пальцем не шевельнуть, чтобы расширить собственное Я, если их ничто не принуждает к этому. Их бытие является демонстрацией не-любви; но они и не злы. Истинно злые люди, с другой стороны, не пассивно, а активно избегают расширения. Они используют любые доступные средства, чтобы защитить свою лень, сохранить целостность своего больного Я. Вместо того чтобы питать других, они предпочитают разрушать их; при необходимости, они готовы убить, лишь бы избежать боли собственного духовного роста. Поскольку духовное здоровье окружающих представляет угрозу целостности их больного Я, они ищут любые средства и способы, чтобы подавить и уничтожить всякие проявления духовного здоровья в окружающих. Я определяю зло, таким образом, как применение политической власти — то есть скрытого или явного подавления воли других людей, — для того чтобы избежать расширения собственного Я и питания духовного роста. Обычная лень — это не-любовь; зло — это антилюбовь.

Мое третье заключение: зло неизбежно, по крайней мере на настоящем этапе человеческой эволюции. Учитывая силу энтропии, а также наличие у людей свободной воли, мы приходим к неизбежности того, что одни люди надежно контролируют свою лень, у других же она ничем не ограничена. Поскольку энтропия, с одной стороны, и эволюционный поток любви, с другой, взаимно противоположны, то вполне естественно, что эти силы у большой массы людей находятся в относительном равновесии; в то же время небольшое количество индивидов на одном полюсе демонстрирует почти чистую любовь, а на другом — чистую энтропию, или зло. Поскольку эти силы противостоят друг другу, то их носители неминуемо обречены на битву: для зла столь же естественно ненавидеть добро, как и для добра ненавидеть зло.

И наконец, я пришел к заключению, что, при всей своей колоссальной силе, энтропия в самой крайней форме человеческого зла на удивление неэффективна как сила социальная. Мне приходится встречаться с действенным злом лицом к лицу, я видел злобную агрессию разврата, эффективно опустошающего умы и сердца десятков детей. Но в широкой картине человеческой эволюции зло пожирает само себя, вызывая встречный огонь. Ибо каждая разрушенная душа — а их много — становится орудием спасения для других. Не желая того, зло служит маяком, предостерегающим многих от неверного шага. Каждому из нас ниспослана благодать почти инстинктивного ужаса перед бесчеловечностью зла, и когда мы узнаем его присутствие, то оно служит тем камнем, на котором оттачивается наше осознание всегда существующей опасности. Сознание зла дается нам как сигнал к самоочищению. Зло подняло и распяло Христа, но тем самым оно раскрыло себя всему миру. Личное участие в борьбе против зла в мире — это одно из направлений нашего духовного роста.

### Эволюция сознания

Слова «осознание», «осознавать» звучат часто и повсюду. Злые люди сопротивляются осознанию собственного состояния. Признаком развитой духовности человека является осознание им собственной лености. Люди часто не осознают своей религии, видения мира, и в ходе их религиозного развития им необходимо осознать собственные предположения и склонность к предубеждениям. Благодаря «вынесению себя за скобки» и любовному вниманию, мы развиваем в себе осознание наших любимых и всего мира. Существенной составляющей дисциплины является осознание нашей ответственности и права выбора. Способность к осознанию мы приписываем той части разума, которую называем сознательной, или сознанием. Теперь мы уже можем определить духовное развитие как развитие, эволюцию сознания.

Слово «сознание» происходит от «со-знание», «знание с».[[32]](#footnote-32) Как понимать это «со-»? Знание с чем? Мы уже говорили о том, что бессознательная часть нашего разума обладает чрезвычайным знанием. Она знает больше, чем знаем мы — сознательная часть нашего разума. И когда мы осознаем новую истину, то это происходит потому, что мы у-знаем ее; мы вновь узнаем то, что знали всегда. Не следует ли из этого вывод, что начать сознавать, осознать что-то означает знать с нашим бессознательным, совместно? Развитие сознания есть развитие сознавания в нашем сознательном разуме знания, совместного с бессознательным (которое уже обладает этим знанием). То есть это процесс приведения сознательного разума в синхронность с бессознательным. Это не должно звучать странно для психотерапевтов: часто они сами определяют лечение как процесс «превращения бессознательного в сознательное» или как расширение сферы сознания до взаимодействия со сферой бессознательного.

Но мы до сих пор не выясняли, каким образом бессознательное обладает всем тем знанием, которое еще не усвоено сознательно. Здесь опять мы стоим перед фундаментальной загадкой, на которую нет научного ответа. Опять мы можем только высказывать гипотезы. И опять я не знаю лучшей гипотезы, чем постулирование Бога, Который теснейшим образом связан с нами — столь тесно, что Он является частью нас. Если вы хотите знать ближайшее место, где следует искать благодать, ищите внутри себя. Если вы желаете более высокой мудрости, чем ваша, вы можете найти ее в себе. Это означает, что взаимодействие между Богом и человеком по меньшей мере частично является взаимодействием между нашим бессознательным и нашим сознанием. Проще говоря, наше бессознательное есть Бог. Бог в нас. Мы были частью Бога всегда. Всегда Бог был с нами, Он есть с нами и всегда будет.

Как это может быть? Пусть читателя не пугает мысль, что наше бессознательное есть Бог; эта концепция не может быть еретической, так как по существу она совпадает с христианскими представлениями о Святом Духе, пребывающем внутри каждого из нас. Мне кажется, что это взаимоотношение между Богом и нами легче понять, если представить наше бессознательное как ризому, невероятно богатую и разветвленную корневую систему, которая питает небольшой росток сознания, едва поднявшийся над поверхностью грунта. Этой аналогией я обязан Юнгу, который, называя себя «осколком бесконечного божества», писал:

Жизнь всегда казалась мне похожей на растение, которое живет ризомой. Его истинная жизнь невидима, спрятана в корневище. Та часть, которая возвышается над почвой, существует лишь одно лето. Затем, после эфемерного проявления, она увядает. Когда думаешь о бесконечном росте и распаде жизни и цивилизации, невозможно избежать впечатления абсолютного ничтожества. И все же я никогда не терял чувства чего-то такого, что живет и не прекращается, скрытое под вечным потоком. То, что мы видим, — цветы; они осыпаются. Корневище остается. (С.G.Jung, Memories, Dreams, Reflexions, Aniela Jaffe, ed. New York: Vintage Books, 1965. p.4)

Юнг никогда не заходил так далеко, чтобы утверждать, что Бог существует в бессознательном, хотя все его труды показывают это направление. Он разделил бессознательное на сравнительно поверхностное «личное бессознательное» и более глубокое «коллективное бессознательное», общее для всего человечества. В моем представлении, коллективное бессознательное есть Бог; сознание — это человек как индивидуум; личное же бессознательное есть интерфейс, связующее звено между ними. И, поскольку оно является связующим звеном, личное бессознательное неизбежно оказывается ареной некоторого беспорядка, сумятицы чувств и борьбы между волей Бога и волей индивидуума. Я уже описывал бессознательное как благотворное, исполненное любви царство. Я верю, что оно такое и есть.

Но сновидения несут не только послания любящей мудрости; часто в них содержатся знаки многих конфликтов; в них бывает не только радость обновления, но и смятение, страх, кошмары. Из-за этого смятения многие исследователи пришли к выводу, что душевные болезни локализуются в бессознательном; бессознательное представляется ими как место, где расположена психопатология, где, словно подземные демоны, гнездятся симптомы и откуда они вырываются на поверхность, чтобы терзать больного. Как я уже подчеркивал, моя точка зрения противоположна. Я считаю, что психопатология обитает в сознании, что психические расстройства представляют собой расстройства сознания. Мы заболеваем только потому, что наше сознательное Я противится бессознательной мудрости. Только потому, что наше сознание расстроено, возникает конфликт между ним и бессознательным, которое ищет возможности исцелить его. Другими словами, душевная болезнь возникает тогда, когда сознательная воля индивидуума существенно отклоняется от воли Бога, то есть от воли собственного бессознательного.

Я говорил, что высшей, окончательной целью духовного развития отдельного человека является единство с Богом. Это означает — знание с Богом. Поскольку бессознательное и есть Бог, то мы можем определить цель духовного развития как достижение божественности сознательного Я. Индивидууму надлежит полностью, всецело стать Богом. Означает ли эта цель, что сознание должно слиться с бессознательным, так чтобы все стало единым бессознательным? Нет.

Здесь мы подходим к главному. Главное заключается в том, чтобы стать Богом, сохраняя сознание. Если росток сознания, развивающийся из корневища бессознательного Бога, сам может стать Богом, то это будет означать, что Бог принимает новую форму жизни. В этом смысл нашего индивидуального существования. Человек, как сознательный индивидуум, рождается с возможностью стать новой формой жизни Бога.

Сознание представляет исполнительную часть всего нашего существа. Именно сознание принимает решения и преобразует их в действия. Если бы мы стали совершенно бессознательными, то уподобились бы новорожденному младенцу — единому с Богом, но неспособному ни на какое действие, которое обнаруживало бы присутствие Бога в мире. Как я уже отмечал, есть нечто регрессивное в отдельных течениях индуистской или буддистской теологии, которые сравнивают с нирваной состояние младенца без границ эго, а саму цель вхождения в нирвану уподобляют цели возвращения в материнскую утробу.

Цель представляемой здесь теологии, как и цель большинства мистиков, прямо противоположна. Это не лишенный эго, бессознательный младенец; это развитое, зрелое, сознательное эго, которое затем становится эго Бога. Если мы, взрослые двуногие, способные делать независимый выбор, влияющий на судьбы мира, сможем отождествить нашу зрелую свободную волю с волей Бога, то тогда Бог через наше сознательное эго обретет новую, могучую форму жизни. Мы станем агентом Бога, его, так сказать, рукой, частью Его. И поскольку мы сможем тогда, через наши сознательные решения, влиять на мир в согласии с Его волей, то и сами наши жизни станут агентами благодати Божьей; они будут работать среди человечества ради Него, создавая любовь там, где ее раньше не было, поднимая наших собратьев на высший уровень осознания, двигая вперед человеческую эволюцию.

### Природа власти[[33]](#footnote-33)

Мы пришли к тому рубежу, где уже можем понять природу власти. В этом вопросе существует много путаницы. Одна из причин путаницы заключается в том, что существует два вида власти — политическая и духовная. Религиозная мифология ставит перед собой задачу провести границу между ними. Перед рождением Будды, например, ясновидящие сообщили его отцу, что Будда станет самым могучим царем на земле или же бедняком и величайшим духовным лидером, которого когда-либо знал мир. Либо — либо; совместить эти возможности нельзя. Сатана предлагал Христу «все царства мира и славу их» но Христос отверг эту возможность ради, казалось бы, бессмысленной смерти на кресте.

Политическая власть — это способность подавлять других, явно или неявно навязывать свою волю. Эта способность заключена не в человеке, а в том положении, которое он занимает (царь, президент), или в деньгах, которыми он обладает. Следовательно, политическая власть не имеет отношения к доброте или мудрости. На земле было множество очень глупых и очень злых царей. Духовная же власть всецело пребывает в человеке и не имеет ничего общего со способностью подавлять других. Люди громадной духовной силы могут быть богатыми или при определенных условиях занимать важные политические посты, но точно так же они могут быть и бедняками, лишенными всякой политической власти. В чем же тогда состоит духовная власть, если это не способность подавлять? Это способность принимать решения с максимальным осознанием. Это сознательность.

Большинство людей принимают большую часть своих решений, слабо осознавая, что они делают. Они предпринимают действия при слабом понимании собственных мотивов и без малейшего обдумывания возможных других выборов. Знаем ли мы в действительности, что делаем, когда принимаем или отвергаем потенциального клиента? Когда бьем ребенка, повышаем в должности подчиненного, флиртуем со знакомой? Каждый, кто длительное время работал в политической сфере, знает, что действия, предпринятые с наилучшими намерениями, часто вызывают обратный эффект и в конечном счете оборачиваются потерями; или что люди с самыми гнусными мотивами могут добиться, казалось бы, порочного решения, которое в конце концов оказывается конструктивным. Нечто подобное случается в воспитании детей. Что лучше, делать хорошие вещи из дурных соображений или приносить вред с наилучшими намерениями? Нередко бывает так, что мы находимся в полном неведении как раз тогда, когда так уверены в своей правоте, и наоборот, оказываемся правы, когда нас одолевают сомнения.

Что же нам делать, потерявшись в океане неведения? Нигилисты скажут — ничего не делать. Они только и могут предложить дрейфовать по воле волн и ветра; как будто вообще немыслим никакой возможный маршрут в безбрежном море, который вывел бы хоть куда-нибудь. Однако другие, достаточно хорошо осознавая, что они потеряли курс, не теряют надежды, что смогут выбраться из этого неведения, развивая в себе еще большее осознание. И они правы. Это возможно. Но более высокий уровень осознания не приходит ослепительной вспышкой озарения. Он поднимается постепенно, по миллиметру, и каждый шаг требует тяжелой, терпеливой работы наблюдения и исследования всего, в том числе и себя самого. Это скромные, смиренные ученики. Путь духовного развития — это путь учебы в течение всей жизни.

Если по этому пути идти достаточно долго и прилежно, то фрагменты знания начинают складываться в связную картину. Постепенно вещи обретают смысл. Бывают тупики, разочарования, концепции, от которых приходится отказываться после длительных поисков. Но мало-помалу приходит все более глубокое понимание смысла нашего существования. И понемногу мы можем прийти к действительному знанию того, что мы делаем. Мы можем прийти к власти.

Переживание духовной власти приносит большую радость. Это та радость, которая приходит с мастерством. И правда, нет большего удовлетворения, чем быть экспертом, по-настоящему знать, что делаешь. Люди, больше всех развившиеся духовно, — это эксперты: они мастера жить. Но есть еще одна, еще более высокая радость. Это радость общения с Богом. Ибо когда мы поистине знаем, что делаем, то становимся участниками всеведения Бога. При полном знании природы ситуации, наших мотивов воздействия на нее, а также результатов и возможных вариантов последствий нашего воздействия, мы достигаем того уровня осознания, который обычно приписывается только Богу. Наше сознательное Я сумело войти в полное соответствие с разумом Бога. Мы знаем с Богом.

Но те, кто достиг этого уровня духовного развития, этого состояния величайшего осознания, неизменно одержимы радостным смирением. Ибо одно из их осознаний есть осознание того, что эта необычайная мудрость приходит к ним из бессознательного. Они осознают свою связь с корневищем, осознают, что знание поступает к ним из корневища через эту связь. Их усилия в учебе состоят лишь в том, чтобы открыть эту связь; и они осознают, что корневище — их бессознательное — принадлежит не только им, но всему человечеству, всей жизни, Богу. Когда таким людям, обладающим истинной силой, задают вопрос об источнике их знания и мудрости, они отвечают неизменно: «Это не моя сила. Та маленькая сила, которой я обладаю, есть лишь крохотное проявление гораздо большего могущества. Я только передаю ее. Это вовсе не моя сила». Я сказал, что это смирение — радостное. Радость идет от их осознания своей причастности к Богу, от поистине могучего переживания малости собственного Я. «Твоя воля, не моя, да будет. Возьми меня Твоим орудием» — вот их единственное желание. Эта потеря себя всегда сопровождается у них особым спокойным экстазом, несколько напоминающим переживание влюбленности. Осознавая свою тесную связь с Богом, они перестают испытывать одиночество. Это единение.

Переживание духовной власти, духовной силы не только радостно; оно также ужасающе. Ибо чем выше осознание человека, тем труднее ему предпринять действие. Я об этом уже упоминал в заключении к первой главе: я привел в пример двух генералов, каждый из которых решал, ввести или не вводить дивизию в бой. Тот, который рассматривает дивизию просто как стратегическую единицу, будет спать спокойно после принятия решения. Для другого же, который осознает каждого живого человека под своим командованием, решение будет мучительным. Все мы генералы. Какое бы действие мы ни предпринимали, оно может повлиять на развитие цивилизации. Решение похвалить или наказать одного ребенка может иметь очень большие последствия.

Легко действовать, когда осознаешь ограниченное количество информации: лес рубят, щепки летят, будь что будет. Но чем обширнее наше осознание, тем больше информации должны мы принимать во внимание при выработке решения. Чем больше мы знаем, тем сложнее становятся решения. И чем больше мы знаем, тем больше появляется возможностей предсказать, что же все-таки будет и куда упадут отдельные щепки. Если мы принимаем на себя ответственность за место падения каждой щепки, то почувствуем такую сложность предсказания, что предпочтем бездействие. Но и само бездействие есть форма действия: в одном случае оно может оказаться благотворным, при других обстоятельствах — опасным или гибельным.

Поэтому духовная сила — это не только осознание; это также сохранение способности принимать решения при все растущем уровне осознания. А богоподобная власть — это власть принимать решения при полном осознании. Но, в отличие от популярных представлений на этот счет, всеведение не облегчает процедуру принятия решений; скорее, оно ее отягощает. Чем дальше поднимается человек к божественности, тем больше сочувствия испытывает он к Богу. Принимать участие во всеведении Бога означает разделять с Ним Его страдания.

Есть еще одна проблема, связанная с властью: одиночество.[[34]](#footnote-34) Это то измерение, в котором существует сходство между духовной и политической властью. Человек, приближающийся к вершине духовной эволюции, подобен человеку, находящемуся на вершине политической власти. Не на кого свалить ответственность, потому что нет никого выше; некого винить; никто не подскажет, как поступить. Просто никого нет на вашем уровне, кто мог бы разделить с вами страдания и ответственность. Советчиков может быть много, но решения нужно принимать самому. Вы один несете всю ответственность.

В определенном смысле, одиночество огромной духовной власти еще тяжелее, чем власти политической. Уровень осознания у представителей политической власти редко соответствует преувеличенной высоте их положения, поэтому для них не составляет труда найти равных себе по уровню общения. Поэтому у президентов и королей всегда достаточно друзей и приятелей. У человека же, развившегося до высочайших уровней осознания, среди всех знакомых обычно нет ни одного, с кем можно было бы разделить всю глубину понимания.

Одна из самых пронзительных тем в Евангелии — постоянное чувство угнетенности у Христа из-за того, что нет ни одного человека, который действительно понимал бы Его. Как упорно Он ни старался, как ни расширял Себя, Он не мог поднять разум даже собственных учеников до Своего уровня. Мудрейший следовал за Ним, но не мог догнать Его, и вся Его любовь не могла освободить Его от необходимости идти впереди других, вести их, оставаясь при этом в полном одиночестве. Этот вид одиночества «разделяют» все те, кто ушел далеко по пути духовного развития. Эту тяжкую ношу никто не выдержал бы, если бы не то обстоятельство, что чем дальше уходим мы от своих собратьев людей, тем теснее становятся наши отношения с Богом. В обществе, где растет со-знание — знание с Богом, — есть достаточно радости, которая поддерживает нас.

### Благодать и душевная болезнь: миф об Оресте

О природе душевного здоровья и душевных болезней высказывались самые разнообразные соображения: «Невроз всегда является замещением законного страдания» «Душевное здоровье есть преданность реальности любой ценой» «Душевная болезнь возникает тогда, когда сознательная воля индивидуума существенно отклоняется от воли Бога, т. е. от собственной бессознательной воли». Мы теперь можем исследовать проблему душевной болезни более пристально и объединить все эти элементы в единое целое.

Мы проживаем нашу жизнь в реальном мире. Для того чтобы прожить ее хорошо, нам необходимо научиться понимать реальность мира настолько точно, насколько это возможно. Но такое понимание не приходит легко. Многие аспекты реальности мира и наших взаимоотношений с миром для нас болезненны. Мы можем понять их только через усилия и страдания. Все мы, кто в большей, кто в меньшей степени, стараемся избежать этих усилий и страданий. Мы игнорируем болезненные аспекты реальности, изгоняя из собственного сознания некоторые неприятные факты. Иначе говоря, мы стараемся защитить от реальности наше сознание, наше осознание. Мы делаем это множеством способов, которые психиатры называют защитными механизмами. Все мы пользуемся этими механизмами, ограничивая тем самым наше осознание.

Если из-за лени и боязни страданий мы наглухо забронируем наше осознание, то окажется, что наше понимание мира будет мало связано или совсем не связано с реальностью. А поскольку наши действия основываются на нашем понимании, то все наше поведение станет нереалистичным. Когда это достигнет достаточно высокого уровня, то наши сограждане сделают вывод, что у нас «не все в порядке», и будут считать нас душевнобольными, хотя сами мы, скорее всего, будем убеждены в собственном здоровье.[[35]](#footnote-35) Но задолго до того, как дело дойдет до этой крайности, мы получаем замечания от наших сограждан и от нашего бессознательного о нашем нарастающем несоответствии.

Бессознательное делает эти замечания в разнообразных формах — в виде дурных снов, приступов беспокойства, депрессии и других симптомов. Наш сознательный разум отрицает реальность, но всеведущее бессознательное знает истинное положение вещей и пытается помочь нам; формируя симптомы, оно стимулирует наш сознательный разум к осознанию, что где-то что-то не так. Другими словами, болезненные и нежелательные симптомы душевного нездоровья — это проявления благодати. Их производит «могучая сила, находящаяся вне сознания и питающая наш духовный рост».

В кратком обсуждении депрессии в конце первой главы о дисциплине я уже подчеркивал, что депрессивные симптомы являются для страдающего человека знаками, что с ним не все в порядке и что необходимо произвести серьезные коррекции в поведении. Многие истории болезней, которые я приводил для демонстрации других принципов, можно использовать и для иллюстрации этого принципа: неприятные симптомы душевного заболевания служат для больного знаком, что он избрал неправильный путь, что его душа не развивается и находится в серьезной опасности. Но позвольте мне описать еще один случай, особенно ярко показывающий роль симптомов.

Бетси, миловидная и умная, но скромная до застенчивости женщина двадцати двух лет, обратилась ко мне по поводу сильных приступов тревоги. Она была единственным ребенком из католической семьи; ее родители, рабочие, экономили каждый цент, чтобы дочь смогла учиться в колледже. Закончив первый курс, Бетси, однако, несмотря на хорошую успеваемость, оставила колледж и вышла замуж за жившего по соседству парня, механика; на работу устроилась продавщицей в супермаркете. Два года все шло хорошо, а затем внезапно начались эти приступы тревоги. Ни с того ни с сего. Они случались совершенно непредсказуемо — но всегда вне дома и в отсутствие мужа. Приступ мог начаться, когда она делала закупки, во время работы или просто когда она шла по улице. Чувство паники в такие моменты было невыносимым. Она бросала все, чем занималась, и буквально бежала домой или в гараж, где работал муж. Паника начинала утихать только дома или в присутствии мужа. Из-за этих приступов ей пришлось оставить работу.

Терапевт прописал ей транквилизаторы, но они не только не сняли тревогу, но даже не повлияли на ее интенсивность. Она пришла ко мне.

— Я не понимаю, что со мной происходит, — плакала она. — Все у меня в жизни прекрасно. Муж очень добр ко мне. Мы так любим друг друга. Мне очень нравилась моя работа. А теперь все так ужасно. Я не знаю, почему это все со мной случилось. Может быть, я схожу с ума. Пожалуйста, помогите мне. Помогите мне, чтобы все стало так же хорошо, как было.

Но, конечно, в нашей работе с Бетси обнаружилось, что все было не так уж «хорошо». Сначала, медленно и болезненно, выяснилось, что при всей доброте мужа многие его черты раздражали Бетси. У него были грубые манеры. У него был узкий круг интересов. Для развлечения ему вполне хватало телевизора. Она скучала с ним. Затем она призналась, что работа в супермаркете ей тоже надоела. Тогда мы стали выяснять, зачем же она поменяла студенческую жизнь на такое безотрадное существование.

— Понимаете, мне там становилось все хуже и хуже, — рассказывала она. — У всех ребят только наркотики да секс на уме. Мне это не нравилось. А они все донимали меня, не только мальчишки, которым хотелось переспать со мной, но и подружки. Они считали меня наивной. Я поймала себя на том, что сомневаюсь, и не только в самой себе, но и в церкви, и даже в том, чему меня учили родители. По-моему, я была запугана.

Лечение началось с анализа тех вопросов и сомнений, от которых Бетси бежала, оставив колледж. А закончилось тем, что она вернулась в колледж. К счастью, ее муж захотел расти вместе с ней и тоже поступил в колледж. Их мировоззрение быстро расширялось. И, конечно, приступы прекратились.

На этот довольно типичный случай можно смотреть по-разному. Приступы тревоги у Бетси были типичной формой агорафобии (буквально «страх рыночной площади», но обычно понимается как страх открытого пространства); для нее это был страх свободы. Приступы происходили вне дома, без покровительства мужа, когда она могла свободно передвигаться и вступать в отношения с другими людьми. Страх свободы и был сущностью ее душевной болезни. Можно было бы сказать, что болезнью были приступы тревоги, представляющие ее страх свободы. Но я убедился, что больше ясности и реальной пользы вносит другой взгляд на ситуацию. Ведь страх свободы у Бетси появился задолго до приступов. Именно из-за этого страха она оставила колледж и начала ограничивать свое развитие. И на мой взгляд, Бетси была больна все это время, все три года перед тем, как у нее начались приступы. Но она не осознавала своей болезни, не осознавала вреда, который наносила себе этими самоограничениями. Именно симптомы, те самые приступы тревоги, которых она не желала и не искала, которые «свалились» на нее «ни с того ни с сего», — именно они заставили ее в конце концов осознать свою болезнь и стать на путь исправления и духовного роста.

Я уверен, что эта схема остается справедливой для большинства душевных болезней. Симптомы и болезнь — не одно и то же. Болезнь существует задолго до симптомов. Симптомы — не только не болезнь; это начало ее излечения. Тот факт, что они неприятны, нежелательны, только подтверждает, что они есть феномен благодати — дар Бога, послание от бессознательного с призывом начать самоисследование и исправление.

Как это обычно бывает с благодатью, большинство людей отвергают дар и не внимают посланию. Они делают это множеством способов, каждый из которых является попыткой избежать ответственности за свою болезнь. Они стараются игнорировать симптомы, делая вид, что это вовсе не симптомы, что «у каждого иногда бывают подобные приступы». Они стараются избежать работы с ними, увольняясь со службы, отказываясь водить автомобиль, переезжая в другой город, уклоняясь от некоторых видов деятельности. Они пробуют избавиться от симптомов различного рода обезболивающими средствами полученными у доктора таблетками, анестезируют себя алкоголем и другими наркотиками. Даже признав наличие у себя симптомов, они находят самые утонченные доказательства того, что в их состоянии виноват внешний мир — бездушные родственники, ложные друзья, алчные корпорации, больное общество и даже судьба, рок.

И только те, кто принимает на себя ответственность за свои симптомы, кто понимает, что симптомы указывают на беспорядок в собственной душе, — только эти немногие вслушиваются в послания своего бессознательного и принимают его благодать. Они принимают собственную неполноценность, принимают тяжесть работы, необходимой для исцеления. Зато к ним, как и к Бетси и многим другим, кому хватило воли выдержать боль психотерапии, приходит великое вознаграждение. Это о них сказал Христос в первой из заповедей блаженства: «Блаженны нищие духом, ибо их есть царство небесное».

Все, что я говорю здесь об отношении между благодатью и душевной болезнью, прекрасно воплощено в великом древнегреческом мифе об Оресте и Фуриях.[[36]](#footnote-36) Орест был внуком Атрея, человека, который упорно и злобно пытался доказать, что он сильнее богов. За преступления Атрея против богов они покарали его, наложив проклятие на всех его потомков. Проклятие над домом Атрея начинает сбываться, когда мать Ореста, Клитемнестра, убивает его отца, собственного мужа Агамемнона. Это злодеяние влечет за собой новое проклятье на голову Ореста: согласно древнегреческому кодексу чести, сын превыше всего обязан отомстить убийце отца. Но тягчайший грех, который может совершить грек, есть убийство матери. Орест испытывает мучительные сомнения. В конце концов он делает то, что, видимо, и должен был сделать, — убивает мать. За этот грех боги теперь карают Ореста, наслав на него Фурий — трех отвратительных и жестоких гарпий; видеть и слышать их мог только он один, и они терзали его день и ночь своими издевательствами и ужасным видом.

Непрестанно и везде преследуемый Фуриями, Орест скитается по земле в поисках искупления своего злодеяния. После многих лет самоотречения и размышлений в одиночестве Орест обратился к богам с просьбой снять с него проклятие, тяготеющее над домом Атридов, и избавить его от Фурий; он считал, что искупил свой грех — убийство матери. Состоялся совет богов. Выступая в защиту Ореста, Аполлон взял на себя вину за создание такой ситуации, когда у Ореста не было другого выбора, как только убить мать, поэтому на него нельзя возлагать ответственность за это. При этих словах Орест вскочил и стал возражать своему защитнику: «Но это я, а не Аполлон убил мать!» Боги были удивлены. Никогда прежде ни один из Атридов не брал на себя всю ответственность, но неизменно обвинял богов. В конечном итоге суд богов закончился в пользу Ореста; они не только сняли с него проклятие, но также превратили злых Фурий в добрых, любящих Эвменид, которые своими мудрыми советами помогли Оресту достичь счастливой жизни.

Смысл этого мифа очевиден. Эвмениды, или «благосклонные», называются также «приносящими благодать». Галлюцинаторные Фурии, которых видит только Орест, представляют его симптомы, его личный ад душевного заболевания. Превращение Фурий в Эвменид есть превращение душевной болезни в счастливую жизнь, о чем мы уже говорили. И это превращение стало возможным в силу того, что Орест добровольно принял на себя ответственность за свою душевную болезнь. Хотя в конце концов он стал искать избавления от Фурий, он не считал их незаслуженной карой, не считал себя жертвой общества или чего-то еще.

Выступая неизбежным результатом изначального проклятия на дом Атрея, Фурии также символизируют тот факт, что душевная болезнь — семейное дело, наследуемое каждым поколением родителей, ибо грехи отцов падают на детей. Но Орест не обвиняет свою семью — родителей и деда, — хотя у него вроде бы и есть на то основания. Не обвиняет он также ни богов, ни «судьбу». Вместо этого он воспринимает свое состояние как собственное дело и прикладывает усилия для его улучшения. Это длительный процесс, как и почти всякое лечение. Но в результате он излечивается, и, благодаря этому лечебному процессу, производимому собственными усилиями, то, что доставляло ему столько мучений, становится источником его мудрости.

Каждый опытный психотерапевт видел в своей практике, как разыгрывается этот миф, наблюдал превращение фурий в эвменид в сознании и жизни наиболее удачливых пациентов. Это нелегкое превращение. Большинство пациентов, как только они узнают, что процесс психотерапии потребует от них полной ответственности за свое состояние и за его исправление, прекращают лечение, независимо от того, насколько решительными были их первоначальные намерения. Они предпочитают оставаться больными и винить богов, вместо того чтобы стать здоровыми и больше никого никогда не винить. Из того меньшинства, которое продолжает лечение, большинству еще предстоит обучиться принимать полную ответственность за себя как часть исцеления.

Это обучение — возможно, лучше подойдет слово «тренировка» — изматывающее занятие, в ходе которого врач методически, снова и снова, из сеанса в сеанс, из месяца в месяц, а нередко из года в год, заставляет пациентов убеждаться в их уклонении от ответственности. Часто, как упрямые дети, они вопят и брыкаются на протяжении всего пути, ведущего их к представлению о полной ответственности за себя. Но в конце концов они к этому представлению все-таки приходят. Лишь очень редкие пациенты приступают к лечению с готовностью с самого начала принять на себя всю ответственность. В таких случаях лечение становится, как правило, недолгим (хотя может и затянуться до одного-двух лет), сравнительно простым, а нередко и приятным занятием и для врача, и для пациента. В любом случае, легко или с трудом, раньше или позже, превращение фурий в эвменид происходит.

Те, кто посмотрел прямо в лицо собственной душевной болезни, принял на себя полную ответственность за нее и совершил необходимые перемены в себе, чтобы победить ее, не только обретают здоровье и освобождение от проклятий детства и наследственности, но и попадают в новый, совсем другой мир. То, что раньше казалось им проблемами, теперь воспринимается как возможности. Что было досадными препятствиями, теперь приятно возбуждает. Мысли, которые раньше хотелось прогнать, оказываются полезными прозрениями; чувства, от которых хотелось отречься, теперь наполняют энергией и подсказывают дорогу. То, что казалось бременем, теперь выглядит как дар, включая даже симптомы, от которых удалось излечиться. «Моя депрессия и мои приступы тревоги — это было самое лучшее, что когда-либо случалось со мной», — говорят обычно те, кто излечился. Даже если такие удачливые пациенты заканчивают лечение без веры в Бога, у них все равно возникает совершенно реальное чувство, что их коснулась благодать.

### Сопротивление благодати

Орест не пошел к психотерапевту: он лечился сам. И даже если бы в Древней Греции были профессиональные психиатры, ему все равно пришлось бы лечиться самому. Ибо, как уже упоминалось, психотерапия — это всего лишь инструмент, дисциплина. Выбрать или отвергнуть этот инструмент — дело пациента; выбрав же его, пациент сам определяет, как долго следует им пользоваться и с какой целью. Есть люди, готовые преодолеть все препятствия — нехватку денег, предыдущий досадный и бесполезный опыт с психиатрами или психотерапевтами, неодобрение родственников, холодную, отталкивающую атмосферу клиники, — лишь бы пройти психотерапию и извлечь из нее каждую крупицу пользы. Другие же отказываются от лечения, даже если им поднести его на серебряном блюде; или же, вступив в лечебный процесс, торчат в нем, как сучок в бревне, практически ничего не получая от лечения, каким бы искусным, настойчивым и любящим ни был врач. По окончании успешного лечения у меня нередко возникает искушение сказать себе, что я вылечил человека; но я знаю, что реальность проще: я был только катализатором. Но я счастлив и этим.

Если в конечном счете люди сами излечивают себя — с помощью или без помощи психотерапии, — то почему это удается столь немногим? Если дорога духовного роста, пусть нелегкая, открыта каждому, почему так мало людей ее избирают?

Именно этот вопрос стоял перед Христом, когда он сказал: «Много званных, а мало избранных».[[37]](#footnote-37) Но почему немногие избраны и чем они отличаются от многих? Ответ, который дает большинство психотерапевтов, основан на представлении о различной глубине патологии. Они считают, что, хотя больны почти все, у одних болезнь сильнее, чем у других, и чем человек сильнее болен, тем труднее его вылечить. Более того, глубина психической патологии прямо зависит от того, насколько сильно и как рано был лишен пациент родительской заботы в раннем детстве.

В частности, считается, что все психотики пережили крайне неблагоприятный родительский уход в первые девять месяцев жизни; их состояние может быть улучшено тем или иным видом терапии, но излечить психоз практически невозможно. Больные с нарушениями социального поведения (характеропатией) получили нормальный уход в раннем младенчестве, но зато были существенно лишены заботы в период от девяти месяцев до двух лет; в результате, они не так тяжело больны, как психотики, но все же больны серьезно, и лечить их достаточно трудно. Невротики же получили нормальный уход в раннем детстве, но затем, после двух лет, были лишены его; особенно часто их страдания начинаются к пяти-шестилетнему возрасту. Поэтому считается, что невротики не так тяжело больны, как характеропаты и психотики, и что их, следовательно, намного легче лечить.

Я считаю, что эта схема в основе своей правильна; она образует костяк психиатрической теории, во многих случаях весьма полезной для практикующих врачей, и ее нельзя сбрасывать со счетов. Однако она не дает полной картины. Один из ее недостатков — отрицание важной роли родительского внимания в период отрочества. Есть серьезные основания считать, что недостаточное внимание родителей в эти годы может и само по себе вызвать психическое заболевание, а полноценная забота родителей о подростке может исцелить многие, может быть даже все, нанесенные в раннем детстве раны. Кроме того, если эта схема имеет прогностическую ценность в статистическом смысле — невротиков лечить, в среднем, легче, чем характеропатов, а характеропатов, в среднем же, легче лечить, чем психотиков, — то результаты лечения в конкретном, индивидуальном случае она предсказать не может. У меня, например, самый быстрый и самый удачный за всю мою практику курс психоанализа прошел мужчина с тяжелым психозом; его лечение успешно завершилось через девять месяцев. И наоборот, я три года работал с женщиной, у которой был «всего лишь» невроз, а лечение принесло самые минимальные результаты.

Среди факторов, которые не учитывает схема классификации тяжести душевных заболеваний, есть одна трудноуловимая характеристика индивидуального пациента: я бы назвал ее «волей к развитию». Человек может быть чрезвычайно больным и в то же время обладать сильнейшей «волей к развитию» в этом случае происходит исцеление. С другой стороны, сама по себе болезнь может быть мягкой, насколько это определение применимо к психической болезни, но если у больного нет воли к развитию, его нездоровое состояние не изменится ни на йоту. Я считаю поэтому, что воля пациента к развитию, душевному росту, является решающим фактором успеха или неуспеха лечения. И все же этот фактор совершенно не осмысливается и даже не признается в современной психиатрической теории.

Хотя я признаю огромное значение воли к развитию, я далеко не уверен, что могу внести существенный вклад в понимание этого фактора, потому что и здесь мы подходим к великой тайне. Совершенно ясно, что воля к развитию по существу своему есть тот же феномен, что и любовь. Любовь — это воля к расширению себя ради духовного развития. Подлинно любящие люди, по определению, — это растущие люди. Я говорил о том, как способность любить питается, воспитывается в человеке любящими родителями, но я отмечал также, что само по себе родительское воспитание не объясняет эту способность во всех случаях.

Я напомню читателю, что вторая глава этой книги завершается четырьмя вопросами о любви, и два из них мы сейчас рассматриваем: почему некоторые люди не реагируют на лечение, проводимое даже самыми лучшими и самыми любящими врачами; и почему некоторые люди преодолевают — с помощью психотерапии или без нее — последствия самого безрадостного детства и становятся любящими? Я отмечал, как помнит читатель, что я сомневаюсь в своей способности ответить на эти вопросы удовлетворительно для всех. Я высказал надежду, что некоторую ясность здесь может внести понятие о благодати.

Я пришел к убеждению — и я старался показать, — что способность человека любить и, значит, его воля к развитию питаются не только любовью родителей в детстве, но также и благодатью, любовью Бога, в течение всей жизни. Это та могучая сила, которая лежит вне сознания человека и действует через посредство его бессознательного, а также через посредство других любящих людей, кроме родителей, и какими-то третьими путями, которых мы не знаем. Именно благодаря благодати люди имеют возможность преодолеть травмы несчастного, лишенного любви детства и стать любящими существами, далеко превзойдя собственных родителей на шкале человеческой эволюции.

Но почему тогда лишь некоторые люди развиваются духовно и их эволюция перекрывает неудачные обстоятельства детства? Я уверен, что благодать доступна каждому, что все мы одинаково окутаны любовью Бога без каких-либо предпочтений. Поэтому единственный ответ, который я могу дать, состоит в том, что большинство из нас делает выбор: не внимать голосу благодати, не принимать ее помощь. Утверждение Христа «Много званных, а мало избранных» я толкую таким образом: «Всех нас благодать призывает к себе, но только немногие избирают внимать ее зову».

Тогда вопрос приобретает другую форму: почему столь немногие из нас избирают внимание к призыву благодати? Почему большинство людей, фактически, сопротивляется благодати? Мы говорили раньше о том, что благодать порождает в нас некое бессознательное сопротивление болезни. Как же так происходит, что мы, видимо, обладаем почти столь же сильным сопротивлением здоровью? Ответ на этот вопрос, в сущности, уже был. Это наша леность, первородный грех энтропии, тяготеющий над каждым из нас. Как благодать является первоисточником той силы, которая заставляет нас подниматься по лестнице человеческой эволюции, точно так же энтропия заставляет нас сопротивляться этой силе, оставаться на низкой, удобной ступеньке, к которой мы так привыкли, или даже спускаться ниже, к менее требовательным формам существования. Мы уже много говорили о том, как трудно дисциплинировать себя, по-настоящему любить, расти духовно. Что же, вполне естественно трудностей избегать. Хотя мы уже рассмотрели сущность проблемы энтропии, или лености, есть один аспект этой проблемы, который еще раз требует нашего внимания. Речь идет о власти.

Психиатры, да и многие неспециалисты знают, что психиатрические проблемы особенно часто возникают у лиц, недавно получивших большое повышение, достигших положения с высоким уровнем власти и ответственности. Военные психиатры, особенно хорошо знакомые с «неврозом повышения», знают также, что этот невроз не приобретает еще более широкого распространения только потому, что большинство солдат успешно сопротивляются повышению. Большинство сержантов просто не проявляют никакого интереса к повышению, а многие из них категорически отказываются от подготовительных офицерских курсов, хотя по уровню интеллекта и квалификации вполне соответствуют офицерскому званию и неоднократно получали соответствующие предложения.

С духовным развитием дело обстоит так же, как и с профессиональным. Ибо призыв к благодати есть повышение: это призыв к состоянию более высокой ответственности и власти. Осознавать благодать, лично испытывать ее постоянное присутствие, знать о своей близости к Богу означает знать и постоянно испытывать внутреннее равновесие и мир, а этим свойством обладают немногие. С другой стороны, это знание и осознание сопряжены с огромной ответственностью. Ибо испытывать свою близость к Богу означает также осознавать свое обязательство быть Богом, быть исполнителем Его власти и любви. Призыв к благодати есть призыв к жизни в напряженной заботе, службе и готовности к любой жертве. Это призыв к выходу из духовного детства и переходу к зрелости, к выполнению отцовского и материнского долга по отношению к человечеству. Это хорошо выразил Т.Эллиот в тексте рождественской проповеди в пьесе Убийство в кафедральном, соборе:

Но задумайтесь на минуту о смысле слова «мир». Не кажется ли вам странным, что ангелы провозвестили Мир, когда мир был наполнен нескончаемой Войной и страхом Войны? Не кажется ли вам, что ангельские голоса ошибались и что их обещания несли обман и разочарование?

Задумайтесь и о том, как наш Господь говорил о Мире. Он сказал ученикам: «Мой мир я оставляю с вами, мой мир я даю вам». Говорил ли Он о том мире, который представляем себе мы: Англия в мире с соседями, бароны в мире с королем, хозяин дома подсчитывает свои мирные заработки и искренне ставит на стол перед другом свое лучшее вино, а его супруга поет песни детям? Те, кто были Его учениками, не знали ничего подобного: им еще предстоял долгий, полный страданий путь по морю и суше, их ждали пытки, тюрьмы, разочарования и мученическая смерть. Тогда о каком мире Он говорил? Если вы задаетесь этим вопросом, то вспомните, что Он сказал также: «Не так, как мир дает, я даю вам». Да, Он дал своим ученикам Мир, но то был Мир не мира сего.

Да, с миром благодати приходят мучительные обязательства, долги, ответственность. Нет ничего особенного в том, что так много высококвалифицированных сержантов отказываются надеть офицерский мундир. Нет ничего удивительного и в том, что пациенты психотерапевта испытывают мало интереса к той власти, которая присуща подлинному душевному здоровью. Молодая женщина, только что завершившая у меня почти годичное лечение по поводу глубокой депрессии и многое узнавшая за это время о психопатологии своих родственников, пришла однажды радостно возбужденная в связи с тем, что сумела без труда, хладнокровно и мудро разрешить очередную семейную свару. «У меня очень хорошо на душе, — сказала она. — Если бы я могла чаще так себя чувствовать!»

Я сказал ей, что здесь нет ничего невозможного: ее прекрасное самочувствие объясняется тем, что она впервые действовала по отношению к семье с позиции силы, поскольку осознавала все недобросовестные ухищрения домочадцев, все неправедные приемы, с помощью которых они пытались манипулировать ею; поэтому она и оказалась на высоте положения. Я добавил, что она может распространить этот тип осознания и на другие ситуации и, оказываясь каждый раз «на высоте», все чаще испытывать эти приятные чувства. Она смотрела на меня с нарастающим ужасом: «Но для этого мне придется все время думать!» Я согласился: действительно, ее власть может поддерживаться и развиваться при условии постоянных размышлений, но зато она избавится от чувства беспомощности, которое стало источником ее депрессии. Она пришла в ярость: «Черт возьми, я не желаю быть обреченной на бесконечное думание! Я не для того пришла к вам, чтобы моя жизнь стала еще труднее. Я хочу расслабиться и просто радоваться жизни. Вы что же, хотите, чтобы я была чем-то вроде Бога?» Печально, но это происходило вскоре после того, как эта женщина, обладающая блестящим интеллектуальным потенциалом, закончила курс лечения; она была далека от исцеления, так как пришла в ужас от требований, которые ставило перед ней душевное здоровье.

Непрофессионалу это может показаться странным, но психотерапевты хорошо знакомы с тем фактом, что люди, как правило, панически боятся душевного здоровья. Трудная задача психотерапии заключается не только в том, чтобы привести пациента к ощущению душевного здоровья, но и, применяя всевозможные комбинации ободрения, утешения и твердости, предотвратить его бегство от опыта, к которому он уже пришел.

Один аспект этого страха можно считать законным, в нем нет ничего нездорового: человек боится, что, получив власть, он может ею злоупотребить. Святой Августин писал: «Dilige et quod vis fac» — «Если ты любишь и усерден, то можешь делать все, что захочешь». При достаточно успешном процессе психотерапии пациент в конце концов избавляется от чувства, что он не способен справиться с безжалостным, подавляющим миром, и внезапно осознает, что обладает достаточной властью, чтобы делать все, что ему захочется. Осознание этой свободы пугает. «Если я могу делать все, что хочу, — думает такой человек, — то что мне мешает делать великие ошибки, совершать преступления, жить аморально, злоупотребляя своей свободой и властью? Достаточны ли мое усердие и моя любовь для того, чтобы руководить мною?»

Если осознание своей власти и свободы переживается как призыв к благодати, как это часто и бывает, тогда есть и ответ на него: «Господи, я боюсь, что недостоин Твоего доверия ко мне». Эта боязнь сама по себе является, конечно, неотъемлемой частью усердия и любви и поэтому полезна для самоконтроля и предупреждения злоупотребления властью. По этой причине ее нельзя отбрасывать; но она не должна доминировать настолько, чтобы не дать человеку услышать призыв к благодати и взять на себя посильную власть. Есть люди, которые, будучи призваны к благодати, могут годами бороться со своей боязнью, прежде чем сумеют преодолеть ее и принять собственную божественность. Если эта боязнь и чувство недостойности столь сильны, что никогда не позволяют человеку взять на себя власть, значит, налицо невротическая проблема, работа с которой может стать главной задачей этого человека, а возможно, и его психотерапевта.

Но для большинства людей страх, что они могут злоупотреблять властью, не является главным в их сопротивлении благодати. Несварение у них вызывает не «Делай, что хочешь» в афоризме св. Августина, а «Будь усерден». Большинство из нас подобны детям или подросткам: мы уверены, что нам, взрослым, надлежит пользоваться свободой и властью, но как-то забываем, что к этому еще полагается ответственность и самодисциплина. Как бы ни угнетали нас родители, общество, даже судьба, — мы на самом деле, очевидно, нуждаемся в каких-то силах над нами. Чтобы было кого винить за наше состояние. Подняться до такого уровня власти, когда больше некого винить, кроме самого себя, — это страшно. Как уже говорилось, если бы в этой вышине не было близости Бога, мы ужаснулись бы своему одиночеству. И все же у многих настолько недостает способности выносить одиночество могущества, что они отвергают присутствие Бога, лишь бы не ощущать себя единственным хозяином на собственном корабле. Большинство людей хотят мира без одиночества власти. А еще они хотят взрослой уверенности в себе, но не желают вырастать из детства.

Мы по-разному рассуждали о том, как трудно расти. Очень немногие идут к зрелости не колеблясь и не кривя душой, постоянно готовые к новой, более высокой ответственности. Большинство же еле тащат ноги и по-настоящему так никогда и не становятся взрослыми, постоянно уклоняясь от требований полной зрелости. Именно так обстоит дело с духовным развитием, которое не может быть отделено от процесса психологического созревания. Ибо призыв к благодати в своей предельной форме есть требование быть одним с Богом, принять равенство с Богом. То есть это призыв к полной зрелости. Мы привыкли представлять себе момент обращения или призыва к благодати как феномен типа «О радость!». В моей практике куда чаще этот момент, по крайней мере частично, выглядел как «О гадость!». В ту минуту, когда мы наконец вслушаемся в призыв, мы можем сказать «О, благодарю Тебя, Господи» или «О Господи, я недостоин» или «Господи, должен ли я это сделать?»

Таким образом, тот факт, что «много званных, а мало избранных», легко объясняется трудностью ответа на призыв к благодати. И вопрос, по-прежнему стоящий перед нами, состоит не в том, почему люди не способны принять психотерапию или не могут извлечь из нее пользу даже у самых лучших врачей; или почему люди обычно сопротивляются благодати; учитывая силу энтропии, это как раз наиболее естественная реакция. Вопрос, скорее, должен быть поставлен по-другому: как происходит, что те, немногие, все-таки откликаются на призыв, вопреки всем трудностям? Чем отличаются эти немногие от многих?

Я не могу ответить на этот вопрос. Эти люди могут прийти из богатой, культурной среды, но могут быть и из бедного, суеверного общества. У них могло быть чудесное детство с любящими родителями, но они могли быть и совершенно лишены родительской любви и надлежащего внимания. Иногда они проходят психотерапию по незначительному поводу, в другой раз это тяжелое психическое заболевание. Среди них есть молодые и старые. Они могут внять призыву к благодати сразу и без видимых затруднений. В других случаях они яростно отбиваются от него, уступая постепенно, пядь за пядью.

В результате, приобретя многолетний опыт, я стал более осторожен в выборе будущих пациентов. Я приношу извинения тем, кого не берусь лечить из-за моего невежества. Ибо я убедился, что на ранних стадиях лечения я совершенно не способен предсказывать, кто из моих пациентов не поддастся психотерапии, кто достигнет заметного, но все же лишь частичного улучшения, а кто чудесным образом будет все время развиваться и достигнет состояния благодати. Даже Христос говорил о непредсказуемости благодати, когда обращался к Никодиму: «Как слышишь ты дуновение ветра, но не знаешь, откуда он появился и куда полетит дальше, так же и Дух. Мы не знаем, кому следующему Он дарует эту жизнь небесную».[[38]](#footnote-38) Сколько бы мы ни говорили о феномене благодати, в конце концов нам все же приходится признать его таинственную природу.

### Приглашение благодати

И снова мы оказываемся перед парадоксом. Я в этой книге постоянно упоминал о духовном развитии, как если бы это был упорядоченный, предсказуемый процесс. И выходило, что духовному развитию можно научиться, освоить его так же, как, например, некоторую сферу знаний, прочитав соответствующую программу кандидатского минимума: если вы заплатите за обучение и упорно поработаете, то, конечно, получите свою степень. Слова Христа «Много званных, а мало избранных» я интерпретировал в том смысле, что очень немногие делают этот выбор — внять призыву благодати — из-за сопряженных с ним трудностей. Этой интерпретацией я подчеркнул, что от нашего выбора зависит, будет ли нам дана благодать. В сущности, я утверждал, что благодать можно заработать. И я знаю, что так это и есть.

В то же время, однако, я знаю, что это не так. Мы не приходим к благодати; благодать приходит к нам. Как бы мы ни стремились к ней, она может ускользнуть от нас. Человек может не искать ее, а она найдет его. Сознательно он может изо всех сил желать духовной жизни, но потом обнаруживает в себе всевозможные блоки, загромождающие его путь. Вы можете не проявлять никакого ощутимого интереса к духовной жизни, но в конце концов обнаружится, что именно к ней вы призваны, призваны вопреки вашему желанию и неотвратимо. Если на некотором уровне мы сами решаем, откликнуться ли нам на призыв благодати, то на ином уровне становится ясно, что выбор совершает Бог. У всех, кто достиг состояния благодати, кому дана «эта новая жизнь от небес», есть одно общее переживание — чувство удивления собственному состоянию. Они не чувствуют, что заслужили его. Они могут реалистически осознавать высокое качество своей индивидуальной природы, но они не приписывают это качество собственной воле: они твердо знают, что оно создано другими, более мудрыми и более искусными руками, чем их собственные. Чем ближе человек к благодати, тем глубже осознает он таинственную природу полученного им дара.

Как нам разрешить этот парадокс? Никак. Возможно, лучшее, что мы можем сказать, звучит так: мы не можем по своей воле достичь благодати, но в нашей воле открыть себя ее чудесному пришествию. Мы можем приготовить себя, как плодородную почву, как лучшее место для гостя. Если мы переделали себя в совершенно дисциплинированных и любящих существ, то, даже если мы ничего не знаем о теологии и не думаем о Боге, мы готовы к приходу благодати. И наоборот, изучение теологии — это сравнительно слабый метод подготовки, сам по себе совершенно бесполезный. Однако я написал эту главу потому, что верю: осознание благодати как реальности может оказать существенную помощь тем, кто избрал трудный путь духовного развития. Ибо это осознание облегчит им путь трижды: оно поможет правильно употреблять дар благодати в продолжение всего пути; оно даст уверенность в правильном выборе направления; оно ободрит и даст новые силы.

Тот парадокс, что мы выбираем благодать, но в то же время и она выбирает нас, является сущностью феномена «человека-счастливчика», у которого есть дар находить ценные и приятные вещи, не занимаясь их поисками. Будда обрел просветление только тогда, когда перестал искать его — позволил ему прийти. С другой стороны, можно ли сомневаться, что просветление пришло к нему только потому, что по меньшей мере шестьдесят лет он посвятил его поиску и подготовке себя? Он и искал его, и не искал. Фурии превратились в носителей благодати только потому, что Орест и трудился, чтобы завоевать благосклонность богов, и в то же время не рассчитывал, что боги облегчат его участь. Через такое же парадоксальное сочетание поиска и не-поиска мы обретаем дар счастливого случая, дар благодати.

Этот же феномен неизменно проявляется в том, как пациенты используют сновидения в психотерапии. Некоторые пациенты, осознавая тот факт, что в сновидениях содержатся ответы на их проблемы, жадно докапываются до этих ответов, сознательно, механически, с большими затратами сил и времени записывая каждый свой сон в мельчайших подробностях и буквально заваливая каждый сеанс пересказами сновидений. Но все это мало что им дает. Фактически весь этот материал может оказаться помехой в лечении. Во-первых, для анализа всех сновидений нет времени. Во-вторых, есть более плодотворные техники психоанализа. В-третьих, чаще всего материал сновидений чрезвычайно запутан и неясен. Таких пациентов необходимо научить перестать гоняться за своими снами, дать этим снам приходить свободно, дать бессознательному сделать выбор — какому сну войти в сознание.

Само это обучение может оказаться весьма трудным и затяжным: пациент должен в определенной мере прекратить свой контроль и допустить более пассивные отношения между сферами собственного разума. Как только пациент научится не цепляться за свои сновидения сознательными усилиями, количество остающихся в памяти сновидений значительно уменьшается, но зато резко повышается их качество. В результате, сновидения пациента — эти дары бессознательного, которые больше не выпрашивают, — становятся, как оно и должно быть, деликатными помощниками в процессе лечения. Но есть и обратная сторона монеты: многие пациенты-новички совершенно не осознают и не понимают огромного смысла, который может быть заключен в их сновидениях. Поэтому они выбрасывают из памяти все сновидения как неважные и бесполезные. Этих пациентов приходится прежде всего обучать, как запоминать сновидения и как извлекать из них скрытые сокровища. Для того чтобы эффективно использовать сновидения, мы должны работать — осознавать их значимость и извлекать из них пользу, когда они приходят; но временами мы должны работать и в обратном направлении — не искать, не ожидать их, позволить им быть настоящими дарами.

Так обстоит дело с благодатью вообще. Мы уже знаем, что сновидения — это только одна из форм, одна из дорог, которыми приходит благодать. Этот же парадоксальный подход следует применять и ко всем другим формам — внезапным прозрениям, предчувствиям и всевозможным видам счастливых и синхронных случаев. И ко всякой любви. Каждый хочет быть любимым. Но сначала необходимо подготовить себя, стать тем, кого можно любить. Именно это мы делаем, когда сами становимся любящими, дисциплинированными человеческими существами. Если мы стараемся быть любимыми — рассчитываем, что нас будут любить, — то никогда не добьемся этого: мы будем зависимы, мы будем хватать и клянчить любовь, но не получать ее; это не будет истинная любовь. Но если мы питаем себя и других без предварительного расчета на ответный дар, то станем любимыми, и дар ответной любви, которого мы не искали, сам найдет нас. Такова любовь человеческая, и такова любовь Бога.

Главная цель этой главы о благодати состояла в том, чтобы помочь идущим по пути духовного развития научиться получать дары счастливого случая. И давайте так и определим эту способность — не как сам по себе дар счастливого случая, а как приобретенное, усвоенное умение распознавать и использовать дары благодати, которые приходят к нам из-за пределов нашей сознательной воли. Обладая этой способностью, мы поймем, что наше путешествие по пути духовного развития направляется невидимой рукой и невообразимой мудростью Бога, направляется несравнимо точнее, чем это могло бы сделать наше сознание без внешней помощи. С этой помощью путь будет только легче и быстрее.

В той или иной форме эти представления уже не раз высказывались прежде — Буддой, Христом, Лао-цзы и многими другими. Оригинальность этой книги лишь в том, что я пришел к их представлениям собственными окольными путями, типичными для культуры двадцатого века. Если вам требуется большее понимание, чем могут предложить эти современные комментарии, то вы можете просто обратиться к древним текстам. Ищите там более глубокого понимания, но не ожидайте новых подробностей. Есть люди, которые из-за своей пассивности, зависимости, страха и лени ожидают, чтобы им кто-то показал каждый сантиметр пути и убедил, что каждый шаг на этом пути безопасен, надежен и стоит их усилий. Это невозможно. Ибо путешествие по пути духовного развития требует мужества, инициативы и независимости каждой мысли и каждого действия.

Хотя слова пророков и помощь благодати доступны всем, путешествие каждый совершает в одиночку. Никакой учитель не проведет вас к цели. Нет готовых предписаний. Ритуалы — это только помощь в учебе, но не сама учеба. Вы можете есть растительную пишу, пять раз читать Аве Мария перед завтраком, молиться лицом к востоку или к западу, ходить в церковь по воскресеньям — это не приведет к цели. Никакое слово, никакое учение не может облегчить ношу духовного путешественника — ему надлежит самому пройти путь, выдержать напряжение и тревогу собственного маршрута, собственных жизненных обстоятельств, прежде чем он придет к отождествлению своего Я с Богом.

Даже когда мы по-настоящему понимаем это, духовное путешествие все равно оказывается настолько трудным и одиноким, что нередко приходит отчаяние. Тот факт, что мы живем в век науки, лишь частично облегчает задачу, а в некоторых аспектах еще больше обескураживает. Мы верим в механические законы Вселенной, но не верим в чудеса. Из нашей науки мы узнали, что наш дом — всего лишь отдельная планета отдельной звезды в одной из множества галактик. И когда мы видим себя безнадежно затерянными среди невообразимых пространств внешней вселенной, наука еще добавляет нам наш беспомощный образ: мы видим существо, жестко определенное и управляемое внутренними силами, которые не зависят от нашей воли, — химическими молекулами нашего мозга и конфликтами с нашим бессознательным, которые вынуждают нас чувствовать и вести себя определенным образом, даже не осознавая как следует, что мы делаем. То есть замена человеческих мифов научной информацией заставила нас страдать от чувства собственного ничтожества. Какое значение можем иметь мы, индивиды, или даже весь род человеческий, раздираемые внутренними химическими и психологическими силами, невидимые во Вселенной, умопомрачительные размеры которой не может исчислить даже наша наука?

И все-таки эта же наука некоторым образом помогла мне ощутить реальность феномена благодати. Я пытался передать вам это ощущение. Ибо если мы ощущаем реальность благодати, то представление о себе как о существе незначительном и бессмысленном рушится. Тот факт, что вне нас и нашей сознательной воли существует могучая сила, которая питает наш рост и эволюцию, достаточен, чтобы перевернуть с головы на ноги наши представления о своем ничтожестве. Ибо существование этой силы (коль скоро мы ощущаем ее) показывает с неопровержимой достоверностью, что духовное развитие человека имеет предельно важное значение для чего-то большего, чем мы сами. Это что-то мы называем Богом.

Существование благодати является prima facie подтверждением не только реальности Бога, но и реальности того, что Его воля направлена на развитие индивидуального человеческого духа. То, что когда-то считалось сказкой, оказывается реальностью. Мы живем под оком Бога, и не на периферии, а в самом центре Его зрения, его интереса. Может быть, Вселенная, какой мы ее знаем, — это только одна ступенька ко входу в Царство Божье. И не похоже на то, что мы затеряны во Вселенной. Наоборот, реальность благодати показывает, что человечество находится в центре Вселенной. Время и пространство существуют для нас, чтобы мы двигались сквозь них.

Когда мои пациенты теряют чувство своей значимости и впадают в отчаяние от трудности выполняемой нами работы, я иногда говорю им, что человечество как раз сейчас совершает эволюционный скачок. «Будет ли этот скачок успешным, — говорю я им, — лежит на вашей ответственности». И на моей. Вселенная, эта ступенька, была поставлена, чтобы подготовить путь для нас. Но одолеть ее мы должны сами, каждый самостоятельно. Благодать помогает нам не споткнуться, и через благодать мы узнаем, что нас приглашают идти. О чем еще мы можем просить?

## Послесловие

За время, прошедшее после первой публикации этой книги, я получил много писем от ее читателей. Это были необыкновенные письма. Умные и хорошо написанные, все без исключения, они были просто переполнены любовью. Они не только выражали одобрение; большинство из них содержало дополнительные дары — подходящие стихи по теме, полезные цитаты из других авторов, крупицы мудрости и рассказы из собственного опыта. Эти письма обогатили мою жизнь. Я вдруг увидел, что в стране существует целая сеть людей — гораздо более обширная, чем я осмелился бы поверить, — которые спокойно идут по непроторенной, трудной дороге духовного роста и одолевают большие расстояния!

Они благодарили меня за то, что я облегчил их чувство одиночества в пути. Я благодарю их за эту же услугу.

Некоторые читатели сомневались в моей вере в эффективность психотерапии. Я согласился с тем, что качество психотерапии бывает далеко не одинаковым. Я и теперь считаю, что большинству из тех пациентов, которые не извлекают пользы из работы с компетентным врачом, недостает вкуса и воли к жесткости этой работы. Я упустил, впрочем, одно уточнение: у очень немногих людей — их приблизительно процентов пять — психиатрические проблемы носят такой характер, при котором психотерапия бесполезна и даже может ухудшить состояние, если зайдет слишком глубоко.

Очень маловероятно, что те, кто полностью прочитал и понял эту книгу, относятся к этим пяти процентам. В любом случае, компетентный врач обязан заботливо и не торопясь определить тех немногих пациентов, которым психоаналитическая работа противопоказана, и найти для них другие формы лечения, которые могут дать положительный результат.

Но что такое компетентный психотерапевт? Некоторые читатели, подумывающие о курсе психотерапии, обращаются с вопросом: как выбрать хорошего врача, как отличить компетентного психотерапевта от некомпетентного? Мой первый совет — отнеситесь к этому выбору со всей серьезностью. Это одно из самых важных решений в вашей жизни. Психотерапия означает крупное капиталовложение, и не только денег, но и не менее драгоценного времени и энергии. Это то, что биржевый брокер назвал бы инвестицией с высоким риском. Бели вы сделаете правильный выбор, то духовные дивиденды превысят все ваши ожидания. В случае неудачного выбора вряд ли вы будете серьезно травмированы, но вложенные вами значительные усилия, время и деньги будут потрачены впустую.

Поэтому ищите не торопясь и как следует. Не бойтесь довериться собственным чувствам и интуиции. Обычно в первом же разговоре с врачом вы можете уловить хорошие или плохие «флюиды». Если флюиды плохие — оплатите этот единственный визит и идите к другому врачу. Эти предчувствия обычно неосязаемы, но они могут порождаться вполне осязаемыми «мелочами». В 1966 году, когда я только начинал мою психиатрическую карьеру, я очень критически и болезненно относился к моральной стороне американской войны во Вьетнаме. В приемной моего психотерапевта лежало несколько номеров журналов Ramparts и New York Review of Books — оба либеральные, с антивоенной ориентацией. Я ощутил положительные вибрации прежде, чем увидел самого врача.

Но еще важнее, чем политические симпатии вашего врача, чем его пол или возраст, — это то, насколько он или она действительно заботливый человек. Это вы тоже нередко можете почувствовать сразу, хотя врач не должен осыпать вас сладкими уверениями и поспешными обязательствами. Если врач заботлив, то он также внимателен, дисциплинирован и обычно сдержан, но вы должны интуитивно почувствовать, что скрывается за этой сдержанностью — тепло или холод.

Когда психотерапевт ведет с вами беседу, чтобы решить, подходите ли вы ему как пациент, с вашей стороны вполне уместно и самому задавать вопросы. Не стесняйтесь спрашивать его, когда это уместно, о таких проблемах, как эмансипация женщин, гомосексуализм или религия. Вы имеете право на честные, откровенные и полные ответы. Что касается вопросов иного рода — как долго может продлиться лечение или о психосоматическом происхождении вашей сыпи на коже, — то можете смело доверять врачу, который ответит вам, что он не знает. В действительности, образованные и толковые люди в любой профессии не боятся признать свое неведение; они-то обычно и бывают лучшими знатоками дела, и им стоит доверять.

Мастерство психотерапевта очень мало связано с его степенями и званиями. Любовь, мужество и мудрость не удостоверяются никакими академическими дипломами. Например, самые дипломированные психиатры со всеми возможными сертификатами действительно получают достаточно серьезное образование, и вы можете быть относительно спокойны, что не попадете в руки шарлатана. Но психиатр как врач не обязательно лучше психолога, социального работника или священника; иногда он бывает и хуже. Среди всех известных мне великих психотерапевтов двое не имеют даже диплома о высшем образовании.

Изустная информация часто бывает лучшим способом начать поиск хорошего психотерапевта. Если один из уважаемых вами приятелей хорошо отзывается о своем лечении у такого-то врача, почему не начать с этой рекомендации? Другой путь, особенно показанный в случае острых симптомов или когда к ним прибавляются физические страдания, — обратиться сначала к психиатру. В силу характера их медицинского образования, психиатры обычно оказываются самыми дорогостоящими врачами, но зато они и лучше других врачей могут понять все особенности вашей ситуации. В конце беседы, если психиатру удалось определить сущность вашей проблемы, вы можете попросить его, чтобы он порекомендовал вам непрофессионального и не столь дорогого врача, если это возможно. Хорошие психиатры обычно охотно сообщают, кто из практикующих врачей в округе может оказаться наиболее подходящим в данном случае. Конечно, если вы ощущаете добрые вибрации от доктора и он согласен взять вас как пациента, вы можете остаться у него.

Если вы ограничены в финансовых средствах и не имеете медицинского страхования по амбулаторной психотерапии, то единственный для вас выход — обратиться в государственную или благотворительную психиатрическую клинику. Плата за лечение там будет установлена соответственно вашим доходам, и вы можете быть вполне уверены, что не попадете в руки мошенников. С другой стороны, лечение в таких клиниках бывает несколько поверхностным; весьма ограничена и ваша возможность выбора психотерапевта. Тем не менее этот вариант нередко оказывается вполне эффективным.

Эти краткие напутствия, возможно, покажутся читателям недостаточно конкретными. Но я хочу подчеркнуть главное: поскольку психотерапия требует интенсивных и психологически интимных отношений между двумя человеческими существами, то ничто не может освободить вас от ответственности за персональный выбор определенного человеческого существа, которому вы доверите руководство вами. Лучший врач для одного человека может оказаться не лучшим для другого. Каждая личность — врача и пациента — уникальна, и вы должны полагаться только на собственное уникальное интуитивное суждение. Поскольку это означает некоторый риск, я желаю вам удачи. А поскольку решиться на психотерапию и на все сопряженные с ней трудности есть акт мужества, то я вами восхищаюсь.

М. S. Peck

Bliss Road

New Preston, Conn. 06777

Март, 1979

1. Первая из «Четырех Благородных Истин», сообщенных Буддой, гласит: «Жизнь есть страдание». [↑](#footnote-ref-1)
2. Collected Works of С.G.Jung, Bollingen Ser. № 20, 2d ed. (Princeton, N.J.: Princeton Univ. Press, 1973), trans. R.F.C.Hull, Vol.II, Phychology and Religion: West and East, p.75. [↑](#footnote-ref-2)
3. Насколько я могу судить, проблему свободы выбора из двух зол никто не представил так красноречиво, даже поэтически, как психиатр Аллен Уилис в книге «Как меняются люди» (How People Change. New York: Harper & Row, 1973). Главу «Свобода и необходимость» следовало бы цитировать полностью; я рекомендую ее всем, кто желает более глубоко изучить эту тему. — Прим. авт. [↑](#footnote-ref-3)
4. Learning Psychotherapy, Cambridge, Mass, Harvard Univ-Press, 1974, p. IX. [↑](#footnote-ref-4)
5. Не только отдельные люди, но и организации предпочитают защищать себя от возможной критики. Однажды начальник штаба армии направил меня на расследование психологических причин жестокости в войсках и последующего укрывательства. Целью расследования было предупреждение подобного поведения в будущем. Расследование не было одобрено генералитетом армии на том основании, что невозможно обеспечить секретность. «Сам факт такого расследования может подвергнуть нас новой критике. Командующему армией в настоящее время критика больше не нужна», — было сказано мне. Так анализ причин инцидента, скрытого от всех, сам стал объектом укрывательства. Такой стиль присущ не только армии или Белому дому; напротив, он характерен для Конгресса и других федеральных служб, корпораций, даже для учебных и благотворительных учреждений — словом, для всех человеческих организаций. Как отдельным людям необходимо принимать и даже приветствовать критику их карт реальности и modi operandi, если они хотят развивать свою мудрость и производительность, точно так же должны принимать и приветствовать критику организации, чтобы быть жизнеспособными и прогрессивными. Этот факт все глубже осознают такие личности, как Джон Гарднер из «Общего Дела», который убежден, что одной из важнейших и прекраснейших задач, стоящих перед нашим обществом, является построение в ближайшие десятилетия и внедрение в бюрократические структуры наших организаций специальных институций, которые обеспечат открытость и отзывчивость на критику и заменят ныне существующие институции укрывательства и сопротивления. [↑](#footnote-ref-5)
6. ЦРУ особо компетентно в этом вопросе и, естественно, использует более утонченную систему классификации: речь у них идет о белой, серой и черной пропаганде, причем серая пропаганда — это просто черная ложь, а черная пропаганда — черная ложь, заведомо неправильно приписываемая другому источнику. [↑](#footnote-ref-6)
7. Существует много факторов, которые могут помешать процессу отречения и превратить нормальную, здоровую депрессию в хроническую патологию. Одним из таких факторов, наиболее типичных и действенных, являются переживания детства, когда родители — или судьба — в своем безразличии и безответственности отнимают «что-то» у детей, не заботясь о том, готовы ли дети психологически и достаточно ли сильны, чтобы перенести потерю. Такие переживания обостряют чувствительность ребенка к потерям и создают у него значительно большую, чем у счастливых сверстников, склонность цепляться за свое «что-то» и всячески избегать боли от его потери или отречения от него. Именно поэтому я считаю, что кроме обычных депрессий, патологических в том смысле, что они всегда в определенной мере блокируют процесс отречения, существует класс хронических невротических депрессий, ведущих свое происхождение от травм, которые были нанесены способности индивида отрекаться от «чего-то», и этот класс депрессий я называю «неврозами отречения». [↑](#footnote-ref-7)
8. Sam Keen, To a Dancing God, New York: Harper & Row, 1970, p. 28 [↑](#footnote-ref-8)
9. Т.S.Eliot, The Complete Poems and Plays, 1909–1950 (New York: Harcourt Brace, 1952), p. 69. [↑](#footnote-ref-9)
10. Цитата из Эриха Фромма, «The Sane Society» (New York: Rinehart, 1955). [↑](#footnote-ref-10)
11. Те, кто читал книгу О'Нейлов «Открытый брак», знают, что в этом как раз и заключается главный принцип открытого брака и его противоположность закрытому. О'Нейлы были удивительно деликатны и сдержанны в своей пропаганде открытого брака. Мой опыт работы с супружескими парами привел меня к твердому убеждению, что такой брак является единственной формой зрелого, здорового союза, не таящего в себе серьезных угроз духовному развитию и здоровью партнеров. [↑](#footnote-ref-11)
12. Те, кто читал книгу О'Нейлов «Открытый брак», знают, что в этом как раз и заключается главный принцип открытого брака и его противоположность закрытому. О'Нейлы были удивительно деликатны и сдержанны в своей пропаганде открытого брака. Мой опыт работы с супружескими парами привел меня к твердому убеждению, что такой брак является единственной формой зрелого, здорового союза, не таящего в себе серьезных угроз духовному развитию и здоровью партнеров. [↑](#footnote-ref-12)
13. Я признаю, что такие представления могут быть ложными, что всякая материя, одушевленная и неодушевленная, может обладать душой. Отличие человеческих существ от «низших» животных и растений, от неодушевленной земли и камней — в мистическом представлении это лишь проявления майи, иллюзии. Существуют различные уровни понимания. В этой книге я рассуждаю о любви на некотором определенном уровне. К сожалению, я не владею искусством излагать материал более чем на одном уровне и лишь изредка могу бросить взгляд на те уровни, которые отличаются от выбранного мною. [↑](#footnote-ref-13)
14. Love and Will (New York: Delta Books, Dell Pub., 1969), p. 220. [↑](#footnote-ref-14)
15. См. книги Карлоса Кастанеды «Учение дона Хуана», «Отдельная реальность», «Путешествие в Икстлан», «Сказки о силе». В некотором высоком смысле это книги о психотерапевтическом процессе. — Прим. автора. [↑](#footnote-ref-15)
16. Вся важность различий между биологическим и психологическим отцовством (или материнством) изящно показана и конкретизирована в книге Goldstein, Freud and Solnit, Beyond the Best Interest of the Child (Macmillan, 1973). [↑](#footnote-ref-16)
17. The Cloud of Unknowing, trans. Ira Progoff (New York: Julian Press, 1969), p.92. [↑](#footnote-ref-17)
18. «Love is Everywhere», by John Denver, Joe Henry, Steve Weisberg and John Martin Sommers, copyright 1975 Cherry Lane Music Co. [↑](#footnote-ref-18)
19. См. Peter Brent, The God Men of India (New York: Quadrangle Books, 1972). [↑](#footnote-ref-19)
20. Аллюзия на мистицизм и мистиков: англ. mystery (тайна) и mystic (мистический) — слова одного корня. — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-20)
21. Часто (но не всегда) сущность детства пациента, а следовательно, и его видение мира хорошо определяются первым воспоминанием. Поэтому я нередко прошу пациентов рассказать мне о самом первом в жизни, что они помнят. Они иногда возражают, что этого нельзя сделать, потому что у них много первых воспоминаний. Но когда я настаиваю на том, чтобы они все-таки выбрали одно, то ответы варьируют от «Ну, я помню, как мама держит меня на вытянутых вверх руках и я вижу красивый солнечный закат» до «Я помню, как сижу на полу в кухне, у меня мокрые штанишки, а мама размахивает большой ложкой и кричит на меня». Вероятно, эти первые воспоминания потому и сохраняются, что точно символизируют характер детства данной личности; вполне естественно, что эмоциональная окраска первого воспоминания так часто совпадает с глубочайшим ощущением природы существования у пациента. [↑](#footnote-ref-21)
22. Bryant Wedge and Cyril Muromcew, «Psychological Factors in Soviet Disarmament Negotiation», Journal of Conflict Resolution, 9, No.l (March 1965), 18–36. (См. также Bryant Wedge, «A Note on Soviet-American Negotiation», Proceedings of the Emergency Conference on Hostility, Agression, and War, American Assotiation for Social Psychiatry, Nov. 17–18,1961). [↑](#footnote-ref-22)
23. По-английски это звучит ехиднее: pie in the sky by and by. — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-23)
24. Цитируется по книге Идриса Шаха «The Way of the Sufi» (New York: Dutton paperback, 1970), p. 44. [↑](#footnote-ref-24)
25. «Amazing Grace», by John Newton (1725–1807). [↑](#footnote-ref-25)
26. Игра слов в англ. языке объясняет оговорку: sister — сестра, sister-in-law — невестка. — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-26)
27. Подобные лингвистические примеры можно найти, по-видимому, во всех языках. Любопытно, что примеры эти — вовсе не калька: их родство значительно глубже, чем просто морфологическая аналогия. Так, латинскому *educare* соответствует не менее впечатляющее русское *образование* — придать образ тому, что уже есть в сущности, но не проявлено; интересно и соответствующее украинское освiта — осветить, сделать видимым что-то сущее, но невидимое. — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-27)
28. «An Experimental Approach to Dreams and Telepathy: II Report of Three Studies», American Journal of Psychiatry (March 1970), pp. 1282-89. Каждый, кто еще не убежден в реальности экстрасенсорного восприятия или скептически смотрит на его научную достоверность, должен обязательно прочитать эту статью. [↑](#footnote-ref-28)
29. Англ. serendipity — счастливая способность к открытиям или находкам; интуитивная прозорливость. — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-29)
30. Revelation of Divine Love, Grace Warrack, ed. (New York: British Book Centre, 1923), Chap. VI. [↑](#footnote-ref-30)
31. Представление о том, что эволюция противоречит естественному закону, не оригинально и не ново. Мне вспоминается цитата времен моего обучения в колледже: «Эволюция — это завихрение во втором законе термодинамики» к сожалению, я не смог найти эту ссылку. Недавно эта концепция была изложена в книге: Buckminster Fuller, And It Came to Pass — Not to Stay (New York: Macmillan, 1976). [↑](#footnote-ref-31)
32. В латинском языке прямое соответствие: con-scire — со-знавать. — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-32)
33. В английском тексте — power; это слово имеет более широкий спектр значений — власть, сила, могущество, мощь и др. — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-33)
34. Есть различие между одиночеством и уединением. В уединении нет никого, с кем можно общаться. Человек большой силы постоянно окружен другими людьми, которые жаждут с ним общаться, поэтому он редко бывает в уединении и может даже мечтать о нем. Одиночество же — это отсутствие людей, с которыми вы могли бы общаться на вашем уровне сознавания. [↑](#footnote-ref-34)
35. Конечно, эта схема душевного заболевания несколько упрощена. В ней не учитываются, например, физические и биохимические факторы, которые в определенных случаях могут иметь большое или даже решающее значение. Я признаю также, что иной человек может быть настолько ближе к реальности, чем его сограждане, что больное общество признает его «больным». Тем не менее представленная здесь схема остается справедливой в подавляющем большинстве случаев душевных заболеваний. [↑](#footnote-ref-35)
36. Существует много различных версий этого мифа, и различия между ними довольно существенны. Ни одна из версий не является правильной. Излагаемая здесь версия представляет, главным образом, сокращенный вариант из Edith Hamilton's Mythology (New York; Mentor Books, New American Library, 1958). Я пришел к этому мифу через его толкование в книге Ролло Мэй Love and Will, а также в пьесе Т.Эллиота The Family Reunion. [↑](#footnote-ref-36)
37. Матф. 22:14; см. также Матф. 20:16. [↑](#footnote-ref-37)
38. Этот перевод на английский язык взят из «Народной Библии», потому что он кажется мне совершеннее, чем версия короля Иакова. — Прим. авт. (В каноническом переводе это выглядит так: «Дух дышит, где хочет, и голос его слышишь, а не знаешь, откуда приходит и куда уходит; так бывает со всяким, рожденным от Духа» (Иоанн 3:8). — Прим. ред.) [↑](#footnote-ref-38)