

Проблемы в отношениях

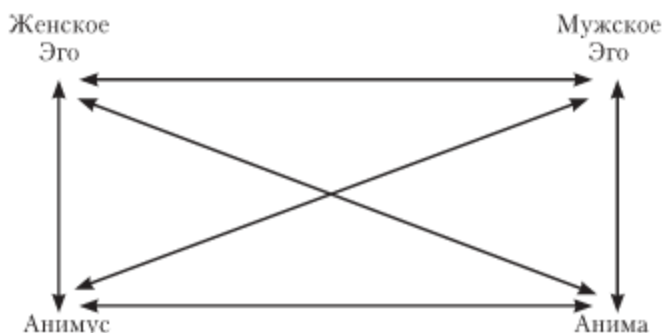
Как предполагалось ранее, в среднем возрасте разочарование наступает, прежде всего, в долговременных и близких, например, в супружеских отношениях. Такие отношения несут бремя, которое обычно ложится на внутреннего ребенка. Сколько своих надежд, сколько потребностей и сколько возможностей для разочарования мы привносим в эти отношения! Человек, находящийся в среднем возрасте, оглянувшись назад, зачастую содрогается от неадекватности совершенного им выбора при вступлении в брак или при выборе карьеры, совершенно бессознательно сделанного им лет десять–двадцать тому назад. Молодые люди всегда влюблялись, всегда клялись быть неразлучными и рожали детей. Они и впредь будут поступать точно так же. Но на Перевале в середине пути многих из них ждет конфронтация и с самими собой, и с партнерами, привносящая в их отношения серьезное напряжение. Действительно, в среднем возрасте сохраняется очень мало браков, и если брак все-таки сохранился, значит, напряжение было не таким уж сильным. Или развод является сигналом о начале перехода через Перевал, или же брак становится главным местом воздействия этого тектонического давления.

Чтобы лучше осознать роль и важность отношений с окружающими при переходе через Перевал, следует глубже понять природу интимности. Очевидно, что, открывая кому-либо свою душу, мы возлагаем на него тяжелый груз. Добавим к этому, что в современной культуре часто отождествляют брак и романтическую любовь. На протяжении многих веков брак представлял собой социальный институт, сохраняющий и передающий по наследству ценности, этническую принадлежность, религиозные традиции и власть. Заключенные по расчету браки оставили гораздо более заметный след в истории, чем

супружеские отношения, основанные на любви — самом призрачном чувстве из всех чувственных состояний. Браки, основанные на взаимной зависимости супругов, могли существовать сколь угодно долго, до тех пор, пока в отношения не вмешивалась судьба или смерть. (Мой бывший коллега, эмоционально опустошенный мучительными переживаниями Холокоста, женился на женщине вдвое моложе его, которая, к их обоюдному удовлетворению, стала о нем заботиться.) Действительно, все факты свидетельствуют о том, что браки, основанные на взаимной выгоде, имеют больше шансов сохраниться, чем браки, основанные на романтических мечтах и взаимных проекциях. Как отметил Джордж Бернارد Шоу:

Если два человека находятся под влиянием самой преступной, самой нездоровой, самой обманчивой и самой преходящей страсти, им нужна клятва, что они останутся в этом экзальтированном, ненормальном и истощающем состоянии до тех пор, пока их не разлучит смерть*.

На приведенной ниже диаграмме показаны транзакции, которые обычно существуют в гетеросексуальных отношениях.



* Quoted in Gail Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, p. 152.

На сознательном уровне наши отношения с другими людьми определяются Эго, однако романтический альянс не основывается на эго-отношениях. Такая честь выпадает аниме и анимусу, которые являются более или менее бессознательными контрсексуальными элементами психического.

Если кратко, то анима представляет собой интериоризированное мужчиной ощущение фемининности, в основном сформировавшееся в результате его отношений с матерью и другими женщинами и эмоционально окрашенное во что-то ему еще неизвестное и абсолютно новое. Ощущение мужчиной своей анимы выражается в его отношении к своему телу, своим инстинктам, своей чувственной жизни и своей способности формировать отношения с окружающими. Анимус женщины — это ее переживание маскулинности, сформировавшееся в отношениях с отцом и культурой, в которой она живет, но также неизведанное и загадочное для нее. В этом переживании сосредоточены ощущения ее приземленности, ее способностей, ее возможности концентрировать свою энергию и добиваться в жизни исполнения своих желаний. Однако фундаментальная истина, которая лежит в основе любых отношений, заключается в том, что свои неосознанные ощущения человек проецирует на Другого. Двухнаправленные диагональные стрелки изображают проекции анимы и анимуса на Эго, и наоборот*. Среди множества людей противоположного пола лишь немногие вызывают у нас влечение; ими оказываются именно те, которые обладают личными чертами и качествами, которые позволяют «зацепить» проекцию и какое-то время удержать ее. Именно диагональная динамика лежит в основе того, что зовется романтической любовью.

* Более подробное описание этого процесса можно найти в книге: John Sanford, *The Invisible Partners: How the Male and Female in Each of Us Affects Our Relationships*.

Романтическая любовь вызывает у нас ощущение глубинной связи, новой энергии, надежду и ощущение возвращения к себе. Среди таких проекций самой заметной является любовь с первого взгляда. Неизвестным Другим может оказаться и вчерашний убийца, если только он окажется способен на какое-то время удержать обращенную на него проекцию. Очевидно, что за проекцией скрывается обычный человек, который похож на нас и, несомненно, проецирует на нас свои собственные надежды. Но для нас этот Другой является особенным. «Этот человек совершенно иной», — объясняем мы. Или иначе: «Раньше я никогда не чувствовал ничего подобного». Эту иллюзию подпитывает традиционная и популярная культура. Если слить воедино все песни, находящиеся на вершине хит-парада, то полученный лирический текст звучал бы приблизительно следующим образом: «Я так страдала, пока ты не вошел в мою жизнь, а потом в ней все смешалось, совершенно изменилось, и мы оказались на вершине мира. Так продолжалось, пока ты не изменился, и мы не растеряли все, что между нами было, и тогда ты ушел прочь. Теперь я несчастна, и никогда снова не полюблю, пока не подвернется подходящий случай». Певец может быть любого пола; соло может исполняться под гитару или даже без нее.

Совместная жизнь каждый день безжалостно устраняет все проекции; приходится признать свою непохожесть на Другого, который не хочет и не может соответствовать большинству направленных на него проекций. Поэтому в среднем возрасте люди приходят к заключению: «Сейчас ты совершенно иной человек, совершенно не похожий на того, на ком я женился (или за кого выходила замуж)». А по существу он никогда таким и не был. Он всегда был кем-то иным — незнакомцем, которого мы тогда почти не знали, да и сейчас знаем не намного лучше. Поскольку анима или анимус спроеци-

ровались на этого Другого, человек в буквальном смысле влюбляется в отсутствующие части своей личности. Это ощущение близости и возвращения домой было настолько сильным и вселяло столько надежд, что утрата всего этого расценивается как катастрофа*.

Истинная сущность близких отношений заключается в том, что они никогда не бывают лучше отношения к самому себе. То, как мы относимся к себе, определяет не только наш выбор Другого, но и качество наших с ним отношений. Фактически любая близость слегка приоткрывает завесу над тем, кем мы были в начале сближения. Таким образом, все отношения симптоматически отражают состояния нашей внутренней жизни, и ни одно из этих отношений не может быть лучше нашего отношения к своему бессознательному (вертикальные оси на диаграмме)**.

Отношения не были бы для нас столь обременяющими, если бы мы вообще не задумывались над этим. Но какой вообще в них смысл, если они не отвечают ожиданиям нашего внутреннего ребенка? Как заметил Юнг, смысл жизни проясняется, когда люди чувствуют, что они живут символической жизнью, что они — актеры в божественной драме. Только это обстоятельство и придает смысл человеческой жизни; все остальное — банально и не заслуживает вашего внимания. Карьера, рождение детей — все это *майя* (иллюзия) по сравнению

* См. также: Aldo Carotenuto, *Eros and Pathos: Shades of Love and Suffering*.

** Когда я говорил об этом на публичных выступлениях, многие слушатели соглашались с моей логикой, но при этом их очень расстраивала мысль, что Доброго Волшебника в действительности не существует. Одна женщина подошла ко мне после лекции, погрозила мне пальцем и сказала: «А я все равно верю в любовь». По ее гневному тону можно было догадаться, что она только что лишилась своего Санта Клауса.

с тем, что делает вашу жизнь осмысленной*. Тогда проблема переходит в совершенно иную плоскость: от спасительного ожидания Доброго Волшебника к определению того, каким образом наши отношения с другими людьми могут сделать нашу жизнь более осмысленной.

Понятно, что модель близости, типичная для нашей культуры, наряду с надеждами, существующими на стадии первой взрослости, предполагает взаимное растворение партнеров друг в друге, и это предположение основано на вере в то, что половинка, которой я являюсь, с помощью союза с Другим будет восполнена до целого. Вдвоем мы превратимся в одно, вместе мы станем целым. Такие ожидания, вполне естественные для людей, ощущающих свою неполноту и неадекватность перед лицом безграничного мира, на самом деле вызывают замедление личностного роста каждого из партнеров. Когда реальная жизнь приведет к истощению ложных надежд и ожиданий, а вместе с ними — сопутствующих им проекций, человек начинает ощущать потерю смысла жизни, то есть потерю смысла, проецируемого на Другого.

С наступлением среднего возраста человеку приходится искать замену этой модели взаимного слияния, ибо она просто больше не действует. Для второй половины жизни приобретает смысл модель, в соответствии с которой каждый человек принимает на себя ответственность за свое психическое состояние. Эта модель схематически изображена на рисунке.



* «The Symbolic Life», *The Symbolic Life*, CW 18, par. 630.

Контейнер с углублением в центре изображает открытый с двух сторон характер зрелых отношений. Каждый партнер отвечает за свою собственную индивидуацию. Существующие между ними отношения годятся для того, чтобы одобрять и поддерживать друг друга, но не могут оказать влияния на личностное развитие или индивидуацию каждого из них. (Важность индивидуации будет обсуждаться в пятой главе). Эта модель демонстрирует отказ от идеи, что один из партнеров должен спасти Другого. Она предполагает, что обе стороны могут принять участие в индивидуации и что они по-партнерски помогают друг другу стать самими собой. Зрелые взаимоотношения, переросшие в модель взаимного слияния, требуют, чтобы каждый из партнеров взял на себя личную ответственность, иначе супружеские отношения могут зайти в тупик.

Чтобы формировать зрелые отношения с окружающими, человек должен иметь возможность сказать себе: «Никто не может дать мне то, чего я больше всего хочу и чего мне больше всего нужно. Это могу сделать только я сам. Но я могу приветствовать и поддерживать отношения, которые имеют позитивную основу». Как правило, партнерские отношения между людьми характеризуются взаимным уважением, взаимной поддержкой и диалектикой противоположностей. Молодой человек, который использует отношения с окружающими, чтобы как-то укрепить нестабильное ощущение своего Я, не может ответить на вызов зрелых отношений, требующих мужества и дисциплины. Ему хотелось получить одобрение, но приходится сталкиваться с совсем другими мнениями. Ему хотелось любить себе подобного, но приходится, преодолевая трудности, учиться любить того, кто совсем на него не похож.

Когда приходится избавляться от проекций и великих тайных замыслов, можно продвинуться в собственном развитии благодаря непохожести лич-

ности партнера. Один плюс один не равно одному, как должно быть в соответствии с моделью слияния; эта сумма равна трем: две единицы — отдельные существа, отношения которых формируют третье, позволяющее им выходить за пределы их индивидуальностей. Более того, избавляясь от проекций и акцентируя внимание на своем внутреннем развитии, человек начинает сознавать масштабы своей души. Именно Другой помогает нам расширить возможности нашей психики.

По выражению Рильке, отношения между двумя людьми — это совмещение одиночества одного с одиночеством другого*. Его высказывание очень близко к истине, ибо, в конечном счете, все мы одиноки. Необходимо признать, что та или иная проекция будет существовать недолго, а затем сменится другой, с более богатым содержанием. Так как проекции являются бессознательными, мы никогда не можем быть уверены в том, что в них проявляется истинное отношение к Другому. Однако если мы приняли на себя ответственность за свою жизнь, то значительно реже будем проецировать зависимости и нереалистичные ожидания нашего внутреннего ребенка.

Следовательно, реальные отношения порождаются осознанным желанием разделить свое странствие с кем-то другим, подойти как можно ближе к таинству жизни по мостам общения, сексуальности и сочувствия. Ницше как-то заметил, что брак — это разговор, длительный диалог**. Если человек не готов участвовать в таком длительном диалоге, значит, он не готов к долговременным близким отношениям. Многие супружеские пары с большим стажем уже давным-давно исчерпали все темы для разговора, так как каждый из супругов перестал развивать свою индивидуальность. Если сделать

* *Letters of Rainer Maria Rilke*, p. 57.

** «Human, All Too Human», *The Portable Nietzsche*, p. 59.

акцент на индивидуальном развитии, то у каждого из нас появится интересный собеседник. Затормозить собственное развитие, даже в интересах другого человека, — значит, расписаться в том, что вашей супруге (или супругу) придется жить с человеком, который испытывает гнев и страдает депрессией. Такие супружеские отношения следует кардинально пересмотреть, или же они просто потеряют смысл. Зрелому браку, то есть диалектическим отношениям с открытой перспективой, на изображенной в этой главе диаграмме соответствует четвертая двунаправленная стрелка, характеризующая энергетический обмен между двумя таинствами, двумя внутренними контрсексуальными энергиями; это встреча одной души с другой.

Значит, любовь — это один из способов жить символической жизнью, о чем говорил Юнг, это встреча с таинством, чье имя и сущность нам никогда не удастся постигнуть, но без которого мы никогда не сможем понять, что скрывается в глубине. К среднему возрасту многие браки распадаются или оказываются неудачными. В прошлом люди, которые ощущали угасание своих проекций, испытывали слишком большое социальное давление, чтобы искать альтернативное отношение к жизни. Для одних такой альтернативной становились любовные похождения, для других — тот или иной вариант насилия, для третьих — сублимация посредством погружения в работу или воспитание детей, для четвертых — болезни, мигрени или депрессии. Как правило, для них не существовало положительного выбора. Сегодня такой выбор существует, и, несмотря на сопутствующую ему боль, он не так плох по сравнению тем, чтобы оставаться внутри семейной структуры, исключая возможность индивидуации. Найти там истину будет невозможно даже при самых лучших намерениях и при наличии у Эго сильной воли. Для исследования структуры отношений, содержавших

в себе столько надежд и человеческих потребностей, требуется немало мужества, но мужество может исцелить, восстановить целостность и дать жизнь после смерти.

Вера в появление Доброго Волшебника — грубый самообман. Даже если такой человек находится, то, будьте уверены, — это все равно проекция. Если по истечении какого-то времени человек по-прежнему ожидает внимания и заботы Другого, очень вероятно, что он оказался у него в сознательной или бессознательной зависимости, постоянно надеясь, что тот его накормит и обслужит. Это вовсе не отказ от той существенной поддержки, которую может оказать партнер во время нашего странствия; речь идет о том, что нужно называть вещи своими именами: людей ужасает мысль о том, что им придется нести ответственность за свою жизнь. Я был знаком с очень компетентной женщиной, которая каждое утро провожала мужа до двери и дожидалась назначенного часа, когда он приходил на обед. Будучи признанным профессионалом в своей деятельности, она так и не отважилась жить своей жизнью и вести нелегкий внутренний диалог.

Если у человека хватит мужества совершить внутренний поворот, у него появится возможность посмотреть на те части своей личности, на которые ранее он просто не обращал внимания. Когда вы перестаете видеть в своем партнере воплощение смысла жизни, вы начинаете слышать призыв к активизации своего собственного потенциала.

Недавно я услышал, как звучат классические полоролевые арии, записанные в раннем детстве на внутренние кассеты памяти. Находясь на грани развода, муж и жена злились друг на друга за то, как сложилась их жизнь. Мужчина говорил, что он много и тяжело работал, чтобы добиться успеха, преуспеть в профессиональной деятельности и обеспечить семью. Он работал честно, не покладая рук, но

с возрастающим ощущением того, что не живет собственной жизнью. Его гнев обернулся внутрь, у него развилась депрессия, и, в конечном счете, появилось ощущение, что ему нужно развестись или умереть. В свою очередь, жена исполняла роль семейного министра внутренних дел: заботилась о муже и детях и вела хозяйство, совершенно забросив свое профессиональное развитие. Она также находилась в состоянии сильной депрессии.

Очевидно, что жертвами были оба супруга. В памяти каждого из них существовали полоролевые сценарии, которые они в меру своих способностей разыгрывали на протяжении двадцати лет, как это делали их уважаемые родители, и все этого время накапливалась их взаимная обида. Каждый из них внес свою лепту в их общее несчастье. Но что нам следует ожидать от своего партнера с более чем двадцатилетним стажем, кроме как проигрывания сценария, написанного для стадии первой взрослости? Оба они честно делали все возможное для того, чтобы сохранить семью, но сами по себе семейные отношения не могли им ни в чем помочь. Решение о том, следовало им оставаться вместе или нет, зависело от достижения ими согласия в отношении индивидуального развития каждого из них.

Истинная сущность психики заключается в следующем: измениться или зачахнуть из-за обиды; развиваться или умереть внутри. Повторяю: трагедия супружеских отношений в среднем возрасте заключается в том, что зачастую отношения между партнерами настолько насыщены обидой и возмущением, что любые попытки обновления, как правило, обречены на неудачу. Очень мало шансов на то, что возобладает добрая воля, и все негативные проекции на супруга исчезнут без следа.

Задача уравнивания обязательств человека по отношению к самому себе и к другим людям очень непроста, но важна сама попытка ее решения.

Это далеко не новая проблема. Например, драма Ибсена «Кукольный дом» поражает нас своей актуальностью. Когда Нора бросила мужа и детей, ей сразу напомнили о ее долге в отношении семьи и церкви. Она отвечает, что у нее есть обязанности и по отношению к самой себе. Ее ответ вызывает недоумение у супруга. «Можем ли мы как-то все это поправить?» — спрашивает он. Нора отвечает, что не может ответить на этот вопрос, так как вдруг поняла, что совершенно не знает себя и что до сих пор она только воспроизводила записи из своей памяти времен первой взрослости, а потому не может предсказать, каким будет человек, которого она в себе откроет. Когда сто лет назад «Кукольный дом» был поставлен в театрах всех европейских столиц, общественность взбунтовалась: настолько серьезной оказалась прямая угроза институту брака и статусу родителя. Даже сейчас перед человеком, который уходит из семьи или хотя бы изменяет привычный семейный уклад, возникают те же препятствия: общественное мнение, модели родительской жизни и чувство вины. Нора покинула домашний очаг, вызвав осуждение общества и потеряв материальное благополучие, ибо по закону она лишалась имущества, права на опеку и всех прав собственника. Но она знала, что если не уйдет из семьи, то обязательно погибнет.

Чем раньше каждый из супругов окончательно прочувствует необходимость индивидуации как *жизненной основы* семейных взаимоотношений, тем больше появляется шансов сохранить эти отношения. Естественно, мы всегда склонны полагать, что со временем головная боль ослабнет, а чувство голода утихнет. Когда я обращаюсь к супружеской паре с просьбой вообразить, что через десять лет у них ничего не изменится, — тогда, как правило, необходимость изменений становится для них намного очевиднее. Если один из супругов продолжает

препятствовать изменениям, будьте уверены, что им по-прежнему владеет тревога, и он сохраняет проекции, появившиеся на стадии первой взрослости. Вполне возможно, что упорствующий супруг (или супруга) будет всегда против того, чтобы взять на себя свою долю ответственности. Если это действительно так, то его сопротивление накладывает вето на развитие другого человека. Никто из нас не имеет права чинить препятствия развитию другого; поступать так — значит идти на духовное преступление.

Если оба партнера могут признаться в своей беде и честно попросить друг у друга поддержки — это явный признак возможного обновления брака. В таком случае партнер становится не спасителем, не врагом, а просто спутником. Идеальная модель семейной терапии, по всей видимости, должна включать в себя обязательный курс индивидуальной терапии, который необходимо пройти каждому из супругов, чтобы максимально сконцентрироваться на своих потребностях в личностном развитии. Можно приходить на сессии вместе с партнером для работы не только над «изношенными» в прошлом семейными паттернами, но и над новыми надеждами и планами на будущее. Таким образом, брак может стать тем контейнером, в котором будет реализовываться процесс индивидуации.

Чтобы нивелировать конфликт и сформировать установку на сотрудничество, я часто задаю определенного типа вопросы одному из супругов в присутствии другого. Например: «Что в вашей биографии или в вашем поведении могло бы стать причиной конфликта или привести к разрыву ваших отношений?» Такой вопрос приводит в недоумение людей, считающих, что они пришли к человеку, который поможет им утвердиться в своих аргументах и убедить другую сторону в их весомости. Но получается так, что терапевт побуждает их посмотреть внутрь себя

и взять на себя больше ответственности за сохранение и укрепление отношений. Вот другой вспомогательный вопрос: «Что вы хотели получить от жизни, и какие страхи помешали вам это сделать?» Узнав о стремлениях и разочарованиях супруга (или супруги), его партнер часто проявляет сочувствие и хочет оказать ему (ей) поддержку. Настоящая близость заключается в том, чтобы поровну разделить ощущение неудачи, страха или надежды; такой близости могут достичь очень немногие пары, независимо от стажа супружеской жизни. Соединяющим их мостом может стать секс, дети, но истинным средством, цементирующим отношения, становится точное знание того, что чувствует другой человек.

Мы никогда не сможем полюбить человека, не похожего на нас, пока нам не удастся побывать «в его шкуре». Возможно, любовь — это подлинная способность так хорошо представить себе переживания Другого, чтобы суметь оказать ему реальную поддержку. Пониманию помогает искренний разговор: он становится противоядием от нарциссических искажений. Мне приходилось слышать о том, как люди высказывали сомнения, не является ли нарциссическим само стремление к личностному росту. Безусловно, нет, пока оно направлено на раскрытие индивидуальных возможностей одного человека и признает такое же право за Другим. Для этого необходимы удвоенные усилия: способность взять ответственность за свою жизнь и мужество, чтобы признать реальность Другого. Ни то, ни другое не представлено в достаточной степени в нашей культуре, поэтому нам нужно найти это внутри себя. Те супружеские пары, которые не прилагают таких усилий, продолжают пребывать в печальном состоянии. Мы виним супруга (или супругу) в своем несчастье и втайне подозреваем, что являемся его сообщником. Именно в таком маринаде законсервирован наш брак.

Многие авторы, например Кэрол Гиллиган в своей известной работе «Другим голосом», высказывают мнение, что из-за многочисленных требований, которые накладывают на женщину супружеские отношения, ей гораздо труднее, чем мужчине, доказать свою потребность в индивидуации. По своей природе женское сознание может быть описано как диффузное сознание. Это означает, что женщина очень хорошо осознает свое окружение и требования, которые оно к ней предъявляет. Поэтому, пишет Гиллиган, участницы ее женского семинара согласны со Стефеном Дедалусом, автобиографическим персонажем романа Джеймса Джойса «Портрет художника в молодые годы», заявляющим, подобно самому Джойсу, что он расстанется со своей семьей, своей верой и своей нацией, так как больше не может соответствовать всему тому, что уже не соответствует его Я. Но в таком случае они оказываются перед дилеммой, описанной Мэри Маккарти в романе «Исповеди католического детства». В нем рассказывается о том, как, захотев совершить прыжок в неизвестное, она оказалась парализованной чувствами долга и вины. Хотя возможность выбора собственного пути в жизни женщины сегодня несколько больше, чем у ее матери, большинство женщин по-прежнему сталкиваются с ограничениями, вызванными требованиями окружающих. Таким образом, женщина должна преодолеть более высокий барьер, чем мужчина, чтобы обрести право быть самой собой. Как Нора из «Кукольного дома», она должна найти необходимый баланс между требованиями окружающих и долгом перед самой собой. В конечном счете из мучениц не получается ни хороших матерей, ни хороших спутниц. За праведную жизнь женщине всегда приходится платить; за нее платит не только она сама, но и те, кто ее окружают.

Детская потребность в привязанности остается очень сильной даже у взрослого. Такая потребность

вообще-то является естественной и нормальной. Но если основным мерилom самодостаточности и безопасности для человека становится Другой, значит, человеку явно не хватает зрелости. Выражение «жажда привязанности» описывает специфическую психологическую закономерность, при которой естественная потребность в Другом не находит своего удовлетворения*. Конечно, при этом забывается, что у человека есть, или может быть свой внутренний спутник.

Серьезной проблемой многих мужчин является их эмоциональная немота**. Среднестатистический мужчина, вынужденный скрывать свои чувства, не прислушиваться к голосу инстинктивной мудрости и пренебрегать своей внутренней истиной, отчуждается от самого себя и окружающих, превращается в послушного раба денег, власти и статуса. В прекрасных строках Филиппа Ларкина говорится о

мужчинах, у которых первый сердечный приступ случается, словно наступает Рождество, которые беспомощно бродят, обремененные долгом и взятыми на себя обязательствами, вынужденные скитаться по мрачным переулкам своей старости и безысходности, истощенные тем, что когда-то придавало их жизни сладость.

В нашей культуре существуют несколько поведенческих моделей, позволяющих мужчинам быть честными по отношению к самим себе. Когда мужчину спрашивают, что он чувствует, тот зачастую начинает объяснять, что он думает, или же рассказывать о какой-то «внешней» проблеме. Обратим

* Howard M. Halpen, *How to Break Your Addiction to a Person*, p. 13ff.

** Причины этой психологической немоты исследованы в произведениях следующих авторов: Guy Corneau, *Absent Fathers, Lost Sons*; Robert Bly, *Iron John*; Robert Hopcke, *Men's Dreams, Men's Healing*; and Sam Keen, *Fire in the Belly*.

внимание на очень искусно скрытое послание пивных компаний, которое появляется в каждой спортивной телепередаче. Группа веселых мачо-парней складывают балки в штабеля, пилят бревна или управляют грузоподъемником. (Их никогда не увидишь за компьютером или с ребенком на руках.) Как только звучит сигнал, означающий конец рабочего дня, приходит их время! Вся компания идет мыться, и при этом они позволяют себе фамильярно обращаться друг с другом. В баре они заказывают пиво, находясь в обществе стандартной дежурной блондинки, необходимой для того, чтобы мы не сочли их гомосексуалистами. Блондинка является живым воплощением анимы, способной вызвать веселье, гнев или сентиментальное настроение. Разрушая структуру, защищающую мужчину от внутренней фемининности, алкоголь открывает путь всему, что неприемлемо для сознания.

Как может женщина ожидать от мужчины хорошего отношения, если у него отсутствует связь с внутренней фемининностью, то есть со своей душой? Ни одна женщина не в состоянии заменить ему эту внутреннюю связь; она лишь может принимать на себя мужские проекции и в какой-то степени нести их на себе. Сохранившийся до нашего времени древнеегипетский текст «Уставший от жизни человек в поисках своей души» свидетельствует о том, что эта проблема далеко не новая. Новым является лишь усиливающийся призыв к мужчинам, от которых по-прежнему требуют исполнять роли воина и рабочей лошади, обратиться внутрь себя и найти истину именно там.

Роберт Хопке в своей книге «Мужские сны и исцеление мужчин» утверждает, что мужчине требуется примерно год индивидуальной терапии, прежде чем он сможет интериоризировать и признать свои истинные чувства, — целый год лишь для достижения того уровня самоощущения, которое, как

правило, у женщины существует изначально*. Я полагаю, что он прав, однако сколько мужчин готовы целый год проходить терапию лишь для того, чтоб достичь этой отправной точки? К счастью, некоторые из них все-таки ее проходят, но многие избегают — и потому проигрывают. Будучи жертвами патриархальности, они признают лишь присутствие или отсутствие власти, считая ее признаком своей мужественности**. Поэтому при переходе через Перевал мужчина должен снова превратиться в ребенка, повернуться лицом к страху, скрытому под маской власти, и снова задать себе те же вопросы. Они очень просты: «Что я хочу? Что я чувствую? Что я должен сделать, чтобы быть в ладу с самим собой?» Очень мало современных мужчин могут позволить себе роскошь задавать такие вопросы. Поэтому, утомленные работой, они в большинстве своем мечтают выйти на пенсию и поиграть в гольф где-нибудь на Елисейских Полях, пока с ними не случится сердечный приступ. Пока мужчина не сможет смиренно задать эти простые вопросы и позволить говорить своей душе, у него нет никаких шансов. Он остается дурной компанией и для самого себя, и для своих окружающих.

Точно так же обессилены многие женщины: их природная энергия истощается под влиянием внутреннего негативизма. Негативный анимус нашептывает им на ухо мрачное «нет». «У тебя ничего не выйдет», — говорит он, вцепившись ей в горло мерт-

* *Men's Dreams, Men's Healing*, p. 12.

** Юджин Моник в своих книгах *Фаллос: священный мужской образ* и *Кастрация и Мужская ярость: фаллическая травма* отмечал, что патриархальность, делающая акцент на власти, иерархическом мышлении и агрессии, становится прибежищем мужчин, которые не ощущают своей глубинной мужской чувствительности. Будучи сами травмированными, они, в свою очередь, наносят травмы и мужчинам, и женщинам.

вой хваткой. Анимус, который, кроме всего прочего, выражает женскую способность к творчеству, а также усилия женщины, направленные на то, чтобы жить своей жизнью и удовлетворять свои желания, скрывает в себе и Тень ее матери, и оптимизм (или пессимизм) ее отца, и социально одобряемые роли. Женщинам традиционно внушали, чтобы они находили удовлетворение в достижениях своих мужей и сыновей. Одно из самых грустных повествований на эту тему я прочел в дневнике Мэри Бенсон, жены Эдварда, архиепископа Кентерберийского, которая, придерживаясь викторианской морали, несла на себе бремя двух социальных институтов: брака и церкви. После смерти Эдварда Мэри слышала свой внутренний голос и у нее возникло

ужасное внутреннее ощущение, что «вся моя жизнь... служила ответом на противоречивые, никогда не прекращающиеся требования... Внутри была одна пустота: ни власти, ни любви, ни желания, ни инициативы: все это было лишь в его жизни, которой полностью подчинялась моя. Милостивый Боже, позволь мне стать человеком... Видимостью человека... Как мне это связать с тем, чтобы обрести себя? Я чувствую себя так, словно очень долго жила искусственной жизнью, не совсем осознанной. Но, соединившись с таким властным человеком, каким был Эдвард... в сочетании с многочисленными и суровыми требованиями, связанными с занимаемым им постом, как я могла обрести себя? Наверное, мое назначение состояло лишь в том, чтобы служить и соответствовать, не имея ничего внутри. Но у человека внутри должно быть ядро»*.

Читатель, посмотри внутрь себя и ощути трепет. Не похожа ли жизнь Мэри на твою как две капли воды? При всей той грусти, которой полна эта исповедь, при том, что многое можно простить, представ-

* Katherine Moore, *Victorian Wives*, p. 89–90.

ляя себе всю тяжесть бремени общественного давления, нам нужно считать ее ответственной за то, что с ней произошло. Личность не дается человеку от Бога; она создается в ежедневной борьбе с дьявольским сомнением и неодобрением, порождающими депрессию и ощущение ненужности.

Вместо того чтобы страдать в соответствии со своей гендерной ролью, современные женщины стали отважно бороться за установление компромисса между семьей и карьерой. От прошлых мечтаний почти ничего не осталось. Часто женщину в среднем возрасте покидают и дети, которые вполне оправданно хотят жить своей жизнью, и муж, поглощенный своей работой или новой женщиной, на которую спроецировалась его анима. Можно сказать, что она имеет полное право ощущать себя предательски брошенной и одинокой, но если бы она осознавала возможность таких последствий и была к ним подготовлена, то вполне могла бы с радостью приветствовать заново обретенную свободу.

Мне знаком один отец, который дал своей дочери, когда та уезжала учиться в колледж, следующее напутствие: «Принимая во внимание статистику разводов и то, что мужчины умирают раньше женщин, с вероятностью восемьдесят процентов ты останешься одна с детьми, которых надо будет содержать, и без денег, которые для этого нужны. Поэтому тебе лучше иметь профессию и достаточно высокую самооценку, чтобы твое ощущение самодостаточности никак не зависело от мужчины, который повстречается тебе в жизни». Эти слова никак нельзя назвать оптимистичными. В них не звучало ни совета выходить замуж ради того, чтобы чувствовать себя в безопасности, ни одобрения зависимого положения замужней женщины, которое ее мать могла бы услышать от своей матери. Ему было нерадостно говорить это дочери. Единственное, что оправдывало его слова, была заключавшаяся в них правда.

Когда женщина в среднем возрасте чувствует себя покинутой, ее внутренний ребенок сразу же поднимается на поверхность. Это травматическое переживание. Если она приходит на терапию, первый год уходит на переживание скорби и гнева, преодоление недоверия и признание недействительными тех неписанных соглашений, которые, как нам казалось, мы заключили с вселенной. В течение следующего года она накапливает энергию для новой жизни. Если у нее не хватает образования или профессиональных навыков, чтобы обеспечить себя материально, она делает все возможное, чтобы их получить. Со стороны кажется, что у нее есть все основания ощущать, что другие обладают перед ней преимуществом. В процессе терапии она может признать, что бессознательно соглашалась с этим.

Для многих женщин, находящихся на Перевале, наступает время принять приглашение на встречу со своим Я; это приглашение они получили еще много лет назад, но встреча почему-то не состоялась. Когда женщина освобождается от груза заботы обо всех своих родных и близких, ей приходится снова задать себе вопрос, кто она и что она хочет сделать в жизни. Она не сможет решить эту задачу, пока полностью не осознает те многочисленные внутренние силы, которые стоят у нее на пути: комплексы, унаследованные от отца и матери, и комплексы, порожденные западной культурой*. Негативная энергия анимуса ослабляет волю, уверенность в

* Среди многих прекрасных исследований, затрагивающих проблему установления баланса между развитием анимуса и женской идентичности, можно привести следующие: Linda Leonard's *The Wounded Woman*, где речь идет о влиянии отношений между отцом и дочерью, Kathie Carlson's *In Her Image: The Unhealed Daughter's Search For Her Mother*, где исследуются отношения между матерью и дочерью, and Marion Woodman's *Addiction to Perfection, The Pregnant Virgin and The Ravaged Bridegroom*.

себе и в своих силах. Позитивная энергия анимуса проявляется в подъеме энергии, способности действовать, борьбе за достижение желаемого, а также в укреплении жизненной силы. Позитивная энергия анимуса редко дается от Бога; ее необходимо приобрести. Задача, которая стоит перед женщиной, находящейся на Перевале, заключается в том, чтобы найти в себе мужество и рискнуть открыть в себе человека, который, безусловно, ценит отношения, но не позволяет им ограничивать и определять свою жизнь.

Внебрачные отношения в среднем возрасте

В какой-то момент внутри человека поднимаются мстительные силы, которые переполняют и захлестывают его. Согласно статистике, внебрачные отношения существуют приблизительно в половине всех браков; мужья вступают в такие связи несколько чаще, чем жены. Мне кажется, что лишь очень немногие из них просыпаются утром и говорят себе: «Начиная с сегодняшнего дня, я прекращаю жить двойной жизнью. Хватит постоянно причинять боль жене и детям, рискуя потерять все, что досталось таким тяжелым трудом». Однако эта двойная жизнь все равно продолжается.

Независимо от истинной причины появления третьего человека, он (или она) обязательно станет носителем проекций. Подобно тому, как супружеские отношения являются главным носителем потребностей внутреннего ребенка, так и внебрачные отношения становятся главным носителем обновленных проекций анимы-анимуса, как только женатый партнер начинает вести себя просто как обычный человек. Сейчас, когда я пишу эти строки, одна очень известная актриса объявила о своем восьмом или девятом браке. Я желаю ей всего хорошего, но не

сомневаюсь, что даже в этом весьма зрелом возрасте она по-прежнему продолжает направлять вовне свои проекции. Последний ее выбор пал на какого-то скрягу лет на двадцать моложе ее. Ко мне на прием приходит мужчина сорока восьми лет, влюбленный в девушку, которой исполнился двадцать один год. Я вижу, как бурный поток сносит его плот к Ниагарскому водопаду, но ничего не могу сделать, чтобы его остановить. Конечно, я не видел эту девушку. Конечно, я не знаю, насколько у него сварлива жена. Конечно, я не могу себе представить, до какой степени обновленным он себя ощущает. Власть бессознательного требует к себе большего уважения, чем логика, традиции и Конституция Соединенных Штатов Америки.

Фрейд требовал от своих пациентов, чтобы они в процессе анализа не принимали серьезных решений в отношении брака, развода, карьеры и т. п. Возможно, такое требование ближе к теории, чем к реальной жизни, так как жизнь берет свое, эмоции дают о себе знать, необходимо принимать решения, и человеку приходится жить в реальном мире. Неважно, что эти проекции разрушатся; неважно, что человек все равно окажется в тупике; жизнь идет вперед, и надо делать выбор. Работая с семейными парами, я всегда ощущаю облегчение, если в отношениях не участвует кто-то третий, ибо в этом случае я знаю, что у партнеров есть возможность честно проработать свои супружеские отношения. Если брак оказался неудачным, давайте признаем это прямо и не будем направлять свои проекции в разные стороны, чтобы они рано или поздно нашли свое воплощение в отношениях на стороне. Когда люди слишком вовлечены в такие отношения, я настоятельно прошу их остановиться, насколько это возможно, чтобы реально взглянуть на свое супружество. Иногда, когда эта стратегия срабатывает, муж и жена могут более или менее объективно от-

несть к своему браку. Но в большинстве случаев мне приходится идти против ветра. У людей, одержимых бессознательным, просто отсутствует реалистичный взгляд на вещи.

Сила внебрачных отношений в среднем возрасте заключена в магнетической тяге назад, к наполненной энергией стадии первой взрослости. Женские жалобы на увлечения своих мужей сладкими юными созданиями я слышал так же часто, как видел женщин, вступавших в связь с мужчинами гораздо старше их. О чем это говорит? О том, что мужчин с неадекватным развитием анимы влечет к женщинам, которые находятся на таком же уровне развития. Точно так же следует полагать, что и женщин с неадекватным развитием анимуса притягивает власть и могущество немолодых мужчин. Принимая во внимание почти полное отсутствие переходных ритуалов как у мужчин, так и у женщин, не стоит удивляться тому, что многие из нас ищут себе учителей или наставников даже среди любовников. Мужчины уходят к женщинам, которые намного моложе их, что свидетельствует о незрелости их анимы; женщины тянутся к пожилым мужчинам, имеющим статус, пытаясь компенсировать недостаточное развитие своего анимуса. Нет ничего удивительного в том, что внебрачные связи бывают такими непостижимыми. Они действительно заполняют образовавшуюся душевную пустоту. Именно поэтому внебрачные отношения зачастую вызывают еще более сильную грусть и ощущение потери. Мудрый терапевт, Ми Ром, как-то сказал: «Переспать с кем-то значит не больше, чем просто переспать»*. Но попробуйте сказать это вашему любовнику (или любовнице). Попробуйте это сказать человеку, страдающему от измены супруга (или супруги).

* В оригинальном тексте «The screwing you get is not worth the screwing you get».

Предположив, что модель брака в период первой взрослости — это модель слияния, мы видим теперь, насколько сложными могут быть супружеские отношения. Находясь под воздействием безмерного потока бессознательных сил, проекций, родительских комплексов и т. п., может ли один человек честно относиться к другому? Обращая взгляд на историческое прошлое, мы могли бы сказать, что отношения между людьми складывались вполне удовлетворительно. Но после зрелого размышления нам все же придется признать, что и в истории, и в нашей собственной жизни эти отношения все-таки нельзя было назвать хорошими. Они были непонятными, запутанными и весьма болезненными. Я склонен рассматривать человека не как некую половину, которой нужна другая половина — как предполагает модель слияния, — а как многогранник, как сферу с множеством граней. Не существует такого способа, который позволял бы соединить между собой все грани двух многогранников, даже если речь идет о госпоже Прелести или господине Совершенстве. В лучшем случае можно соединить только нескольких из них. Является ли это аргументом в пользу внебрачных отношений? Конечно, да! Но это плохой аргумент. Мне были известны случаи так называемого свободного брака, причем в некоторых из них принимали участие высоко нравственные люди. В конце концов все эти свободные браки распались: отчасти из-за того, что при всем рационализме взаимного согласия все же существуют чувства. Даже в случае самых рациональных контрактов появляются ревность, тоска и потребность знать, что же происходит на самом деле. Итак, если нам подходит метафора многогранника, то одной многогранной личности может соответствовать всего лишь несколько граней другой многогранной личности. В этой метафоре содержится аргумент в пользу многочисленных дружеских связей, но, ко-

нечно, без нарушения границы сексуальных отношений.

Признание многогранной структуры личности, которая дает человеку свободу, но может угрожать его супругу, вместе с тем дает и перспективу выбора направления развития. Для человека, находящегося на стадии первой взрослости, для которого основным источником поддержки служит Другой, модель многогранника представляет угрозу. Естественно, что, ориентируясь на внутреннего ребенка со всеми его потребностями, решение ищется вовне: «где-то рядом существует Другой, который исцелит меня и восстановит мои силы». Но когда во внебрачных отношениях ощущается то подъем, то опустошенность, и в конечном счете наступает депрессия, то можно, наконец, спросить себя: что же все это значит. Когда так много людей вступают во внебрачные связи, то нужно особо подчеркнуть огромное значение этого психологического паттерна. Я предполагаю, что надо выделить два аспекта его содержания — с одной стороны, диффузное и эмоциональное, с другой — специфическое, концептуальное.

Смысл внебрачных отношений в среднем возрасте заключается в том, чтобы вернуться назад и подобрать то, что потерялось в процессе развития. Хотя все то, что не развилось в должной мере, закипает и стремится вырваться из глубин сознания, по-прежнему остается непознанным. Бессознательное же проецируется на другого человека, который, благодаря таинственному сканированию нашего бессознательного, присоединяется к неразвившейся части нашей личности. Так реализуется наше стремление к целостности и завершенности. Стоит ли удивляться такому поиску целостности? Но попробуйте попытаться объяснить все это влюбленному человеку! Внебрачные отношения будут продолжаться, поскольку сохраняется высокая степень неопределен-

ности и неизвестности. Разумеется, во внебрачных отношениях Другой может действительно оказаться замечательным человеком, истинной отдушиной в жизни. Если бы он (или она) не обладал бы какими-то особыми качествами, то не возникло бы и первичной проекции. Если новая связь сохраняется, значит, человек *смог* интегрировать то, что у него отсутствовало на стадии первой взрослости. Или же ему просто очень повезло. Или же его ждет очень серьезное разочарование.

По-видимому, самая трудная задача состоит в том, чтобы научиться принимать независимость другого человека в рамках существующих отношений. Идея, которая рефреном проходит через наше обсуждение, состоит в том, что необходимо взять на себя ответственность за свое благополучие, сохраняя при этом отзывчивость по отношению к окружающим. Конечно, привязанности присуще постоянство, даже если человек становится более независимым. Если в сторонних связях содержится скрытое обещание удовлетворить потребности человека, не нашедшие удовлетворения в браке, то супружеские отношения перегружены гневом и обидами, порожденными неудовлетворенными потребностями. Легче всего переложить вину на другого. Не поэтому ли человек, имеющий связь на стороне, оправдывает ее так: «Тебе я могу сказать то, что никогда не скажу жене»?

В действительности муж, скорее всего, расскажет что-то жене (или жена мужу), чем относительно постороннему человеку. Если в разговорах между супругами появляются недомолвки, повторы и нотки разочарования, значит, они уже расстались с надеждой найти истинного Другого в столь привычной личности своего мужа (жены). Более того, при наличии сторонней связи таинственный Другой, несомненно, привлекает проекцию неразвитых частей многогранной человеческой личности и становится их

воплощением. У брака остается мало шансов на продолжение, если ему противопоставлена мистическая встреча человека с отражениями его души. Поэтому каждому из любовников необходимо приложить огромные усилия воли, чтобы вырваться из внебрачной связи и вернуть в супружеские отношения все отсутствующие части своего Я и все невысказанные слова.

Очень часто мне приходилось видеть истинное совместное переживание чувств, страстных желаний и прошлых эмоциональных травм лишь в кабинете терапевта или в суде. Дело не столько в том, что брак оказался неудачным, а в том, что никогда не предпринималось никаких реальных попыток сделать его удачным. Если брак, как утверждал Ницше, — это долгий диалог, большинство супружеских пар не выдерживают этого экзамена. Крайне редко можно встретить двух людей, которые разделяют представление о том, как можно жить для Другого, оставаясь самим собой. Люди могут жить вместе, заводить детей и сохранять рамки семьи, и при этом ни разу не попытаться понять таинственную сущность своего партнера. Становится очень грустно, когда сталкиваясь с подобной ситуацией.

Бывает так, что, попадая в круговорот перехода через Перевал, супружеские отношения распадаются, а затем восстанавливаются вновь, но это возможно только в том случае, если оба супруга желают стать независимыми личностями и готовы говорить друг с другом о своей независимости. Следует признать наличие такого парадокса: чтобы брак объединил людей, сначала им следует по-настоящему отделиться друг от друга. Семейная терапия помогает разрешить конфликт, определить и изменить ложные стратегии и выработать программу развития отношений между мужем и женой. Все это очень важно и может улучшить качество брака, но истинное обновление не наступит, пока не изменятся оба

человека, вовлеченные в эти отношения. Каждый из партнеров должен постараться достичь большей целостности и индивидуальности, и лишь затем возможна трансформация отношений между ними. Качество брака всегда соответствует уровню развития обоих супругов.

Таким образом, трансформация супружеских отношений в среднем возрасте включает в себя три обязательных шага.

1. Супруги должны взять на себя ответственность за свое психологическое благополучие.
2. Им следует согласиться, что все, что с ними происходило и происходит, является их общим достоянием, и что не стоит перекладывать на Другого ни прошлые травмы, ни надежды на будущее. Вместе с тем каждый из них должен открыться и постараться понять переживания Другого.
3. Им следует согласиться на долговременное участие в таком диалоге.

Совершить эти три шага весьма непросто. Но если этого не сделать, то брак будет постепенно чахнуть, пока не распадется совсем. Суть такого диалога между супругами заключается в долговременности достигнутых договоренностей. Независимо от того, скреплен ли брак формальными узами или нет, без такого откровенного диалога трудно достигнуть истинного взаимопонимания между супругами. Только открытый откровенный диалог, в котором каждому предоставляется возможность высказаться о том, к чему он стремится и кем бы он хотел стать, может в конечном счете привести к близким и доверительным отношениям. В такой откровенный диалог можно вступить лишь тогда, когда человек действительно отвечает за себя, в достаточной мере осознает себя как личность и обладает достаточной силой, чтобы воздержаться от острых столкновений с истинным Другим.

Любить особенности своего партнера — значит переживать трансцендентное состояние, при котором человек вступает в истинное таинство отношений, когда отдельная личность уходит на третий план: не «ты» плюс «я», а мы вместе, что гораздо больше, чем сами по себе «я» и «ты».

От ребенка к родителю ребенка

Ранее я уже отмечал, что одной из характерных особенностей среднего возраста является изменение отношения человека к своим родителям. Мы не только начинаем по-новому общаться с ними и перераспределять наши полномочия, но и наблюдаем спад их активности. Но даже более важно то, что мы учимся жить отдельно от них. Возможно, в среднем возрасте нет ничего более важного, чем освобождение от родительских комплексов, и причина этого хорошо известна: мощное воздействие этих комплексов поддерживало ложное Я, о котором говорилось ранее, то есть временную идентичность, приобретенную человеком на стадии первой взрослости. Пока мы видим доминирование реактивности над генеративностью на стадии первой взрослости, до тех пор мы еще не можем сказать, что стали самими собой.

Независимо от того, насколько приятными или, наоборот, травматичными были детские переживания, в те годы власть над миром была сосредоточена «вовне», у взрослых людей. В детстве на меня произвело сильное впечатление, когда отец, не вздыхая и не морщась, вынимал из руки рыболовный крючок. Тогда я решил, что либо взрослые не так остро чувствуют боль, либо, скорее всего, отец знал, как с ней справиться. Я надеялся, что он и меня научит такому же поразительному терпению, ибо он очень хорошо знал, как сильно я боюсь боли. Точ-