

Современная
психотерапия

Дональд Калшед

Травма и душа

Духовно-психологический
подход к человеческому
развитию
и его прерыванию



COGITO
CENTRE
NT

Современная психотерапия (Когито-Центр)

Дональд Калшед

**Травма и душа. Духовно-
психологический подход к
человеческому развитию
и его прерыванию**

«Когито-Центр»

2013

УДК 159.9
ББК 88

Калшед Д.

Травма и душа. Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию / Д. Калшед — «Когито-Центр», 2013 — (Современная психотерапия (Когито-Центр))

В основу психотерапии посттравматических расстройств личности Дональд Калшед кладет идею о том, что душа живет между двумя мирами – материальным и духовным, а культура предоставляет личности мифопоэтическую матрицу, помогающую выжить после тяжелой травмы. Анализируя сходства и различия юнгианского и психоаналитического подходов к терапии, автор раскрывает тонкости психологической работы со сновидениями и телесными симптомами людей, переживших ранние травмы. Особое внимание уделяется проработке в терапии диссоциации и саморазрушительных тенденций, специфике переноса/контрпереноса и недостаточной символизации. Для иллюстрации своих выводов автор использует клинический материал и художественные образы, в том числе сказки.

УДК 159.9

ББК 88

Содержание

Введение	6
Эта книга	8
Два мира	12
Травма и система самосохранения	17
Принимая во внимание душу	21
Развитие души	23
Травма как разрыв	26
Заключительные размышления	28
Глава 1. Травма и спасительные встречи с нуминозным	30
Открытие духовного мира в глубинной психологии	33
Встречи с таинственным	36
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Дональд Калшед
Травма и душа. Духовно-
психологический подход к человеческому
развитию и его прерыванию

DONALD KALSCHED
TRAUMA AND THE SOUL
A PSYCHO-SPIRITUAL APPROACH TO HUMAN DEVELOPMENT AND ITS
INTERRUPTION

Перевод с английского *Н. А. Серебrenниковой*

Научная редакция *В. А. Агаркова* при участии *В. К. Калининко*

© Donald Kalsched, 2013

© Когито-Центр, 2015

Введение

Поиск причин заканчивается на берегу известного; за ним – бескрайние просторы, которые навевают лишь ощущение чего-то невыразимого.

Мы покидаем берег известного не ради приключений, не в поисках острых ощущений и не потому, что рассудок оказался не в силах найти ответы на наши вопросы. Мы пускаемся в плавание потому, что услышали вечный шепот волн далекого моря, когда мы склонили ухо к губам фантастической раковины – нашему разуму.

Все нам, жителям двух миров, приходится иметь двойное подданство...

(Abraham Heschel, 1990: 1–2)

Летним вечером на закате солнца я стою на террасе своего дома в Ньюфаундленде и вдруг оказываюсь на границе двух миров. Раздвижная дверь за моей спиной открыта, и до меня доносятся звуки включенного телевизора. В новостном выпуске канадского телевидения рассказывают о новом теракте в афганском Кандагаре: 29 убитых, 50 раненых, кровь и клочья разорванных взрывом тел на стенах зданий, плач женщин и ярость мужчин, пустые глаза отчаявшихся детей – невообразимая травма. Мне едва хватает сил, чтобы выслушать все это.

Я смотрю перед собой. На юге простираются пустынные пространства Атлантического океана, длинные высокие волны обрушиваются на скалистые уступы мыса Скервинк, в глубине лазурного неба угасающего дня медленно мерцают звезды, а запоздалые морские птицы совершают свой путь на какие-то дальние острова за линией горизонта. Эхо дрожащего крика гагары отражается от воды и наполняет необыкновенную красоту этого мирного пейзажа, а звук сигнального горна, доносящийся издалека, благословляет покой. Рядом с этой красотой моя душа чувствует себя как дома, и я умиротворен.

Как возможно сосуществование этих миров? Мне требуется огромное усилие для того, чтобы мысленно удержать их рядом. Один из этих миров представляется мне профанным, жестоким и расколотым на враждующие лагеря. Существование в нем, ограниченное смертью и пребыванием в физическом теле, невозможно без человеческой трагедии и страданий, от которых цепенеет разум. Этот мир предстает передо мной как фрагментирующая реальность человеческого конфликта – деструктивная ярость, которую я просто не могу «переварить» – в ответ на это я ощущаю себя цепенеющим, мой внутренний диалог обрывается, я диссоциирую и оставляю свое тело: все это составляет основные черты реакции на травму. Другой мир ощущается сакральным, прекрасным, безграничным и вечным, открывающим путь к тому невыразимому таинству, успокаивающему душу, которое Рудольф Отто (Otto, 1917) назвал *нуминозным* измерением человеческого опыта. И когда я открываюсь этой великой реальности, то чувствую, как она «тихо сматывает нити с клубка забот, хоронит с миром... мои дневные тревоги и беды»¹, однако в этом прекрасном и безличном мире можно лишь одиноко бродить. В нем нет людей, только я один.

Можем ли мы жить полноценной жизнью, балансируя между этими двумя мирами? Может ли наша душа уцелеть после «кандагаров» нашего детства? *Есть ли для этого какой-то иной способ, кроме использования одного из этих миров в качестве убежища от другого:* можем ли мы и не избегать реалий человеческого страдания, и не обесценивать, не присваивать ранг «просто иллюзии» реальности тех бесконечных и невыразимых таинств, которые

¹ Шекспир У. Макбет. Глава 2.2: 35–39. Пер. Б. Л. Пастернака.

поэт Чеслав Милош (Milosz, 2004) назвал «Вторым Космосом»? Есть ли способ сохранить, как сказал Хешель, наше «двойное подданство», оставаясь гражданами обоих миров?

Эта книга

Книга называется «Травма и душа», в этом названии отражена идея двух миров (и их взаимоотношения), исследованию которых посвящены последующие страницы. Это исследование приведет нас к некоторым мистическим или духовным аспектам моей психотерапевтической работы с пациентами, пострадавшими от ранней детской травмы. Путеводной нитью, ведущей через многочисленные клинические примеры и последующие теоретические комментарии, для нас будут слова Хешеля, что мы – «граждане двух миров» и «должны иметь двойное подданство». Эта бинокулярная метапсихология поможет мне по-новому интерпретировать мои клинические наблюдения. Я полагаю, что любое адекватное теоретическое понимание личной самости², а такое понимание всегда является неявной основой любого психотерапевтического подхода – должно учитывать и ее бесконечную протяженность, и духовный потенциал, и ее конечность, ограничения, и материальные детерминанты.

Многие современные психоаналитики заняты исследованиями того, что уже очень давно Уильям Джеймс (James, 1936: 370) описал как «мистические состояния сознания». Выдающимся первопроходцем, исследовавшим эту область, стал Шандор Ференци (Ferenszi, 1988), написавший о таинственных исцеляющих связях, которые возникают в отношениях переноса и контрпереноса в анализе пациентов, страдающих от последствий ранней психической травмы; Уилфред Бион (Bion, 1965) говорил о невыразимой реальности «О» или о божественном как основном источнике трансформации в психотерапии; Невилл Симингтон (Symington, 1993) обращал внимание на то, что человеческое переживание содержит нечто таинственное (lifegiver – дарителя жизни), имеющее отношение к бесконечному измерению бытия, и мы должны принять это для того, чтобы владеть нашими жизненными силами; Кристофер Боллас (Bollas, 1999: 195) признал «таинственный разум, пронизывающий психику», и говорил, что «если Бог есть, то он живет именно в нем». Джеймс Гротштейн (Grotstein, 2000) в одной из последних работ писал о «невыразимом субъекте» бессознательного, который посылает сновидения во благо «феноменального субъекта», то есть Эго или я. И наконец, мы упомянем страстное заявление Майкла Эйджена (Eigen, 1998: 41–42), признанного «психоаналитика-мистика», о том, что в работе психоаналитика присутствует религиозный аспект, а сама профессия может рассматриваться как «священное» призвание. Обзор трудов некоторых из этих теоретиков приведен в главе 6.

На страницах этой книги вы найдете конкретные и драматические примеры того, что психоаналитическая работа с жертвами ранней травмы подтверждает эти мистические размышления. Почти все «высокочувствительные люди» (Aron, 1996), которые упомянуты здесь в описаниях случаев, имеют опыт мистических переживаний. Многие из них сформировали глубокие эмоциональные связи с природой, животными, мифопоэтическим³ миром кино, театра, искус-

² Здесь и далее в тексте я соответствую английскому *self* – понятию, принятому в психоаналитической теории, например, в эго-психологии и психологии самости. Там же, где автор вводит специальные термины психологии самости Кохута (Kohut, 1971, 1977, 1984), например *self-object*, мы используем вариант «объект самости». – Прим. науч. ред.

³ Этот термин использовал Эллиенбергер (Ellenberger, 1970: 150, 314) для описания базовой функции бессознательного, то есть тенденции представлять перед сознанием в виде образов, ориентированных на архаические и типические (архетипические) мотивы. По его словам, этот термин восходит к Фредерику Майерсу, Теодору Флурнуа и Карлу Густаву Юнгу. Он также указывает, что эта функция бессознательного не получила того внимания, которого заслуживает. В этой книге в соответствии с представлениями К. Г. Юнга мы будем делать акцент на идее, что мифопоэтическая история окружает жизнь каждого индивида, как пламя окружает фитиль свечи, предоставляя матрицу для «вселения» души. Матрица – это область между мирами духовной и материальной реальности. Эта мистическая третья область известна в аналитической психологии как психическая, или имажинальная, реальность. Юнг предполагал, что мифопоэтические образы укоренены в коллективном слое бессознательного. Он пояснил, что этот глубинный слой психики опосредует переживание, воспринимаемое как духовное. Так что мы не можем избежать духовных переживаний в нашей во всем остальном материальной жизни. Мы проживаем подлинную жизнь «между мирами». Если мы здоровы, мы – «граждане двух миров».

ства и литературы, особенно с поэзией. Иногда они говорят о том, что «спасали себя» в своем внутреннем мире, полном сверхъестественного присутствия, в мире, который стал архетипическим контейнером и предоставил убежище для сбежавшей от внешнего мира невинной части их души. Часто они рассказывают об опыте «синхронистичности», который не поддается рациональному объяснению. Также многие из них описывают размывание границ между обыденной и экстраординарной реальностями, благодаря которому они получают таинственный доступ к духовной реальности, который закрыт для людей, приспособившихся к этому земному миру.

К сожалению, по мере разворачивания мистической, мифопоэтической жизни человека, пережившего травму, благодатное духовное присутствие, которое, казалось бы, спасает их душу, начинает терять свою оберегающую силу. Под давлением повторяющихся разочарований и разрушений иллюзий такие внутренние объекты часто становятся злокачественными. Внутренние защитники превращаются в преследователей (см.: Kalsched, 2006), и «высшие ангелы нашей природы» замещаются демонами расчленения, телесной развоплощенности, психического омертвления и примитивных защит (см. главы 3 и 9). Это тоже духовность, но духовность тьмы и ужаса; мистика, но мистика жестокости, демонической одержимости и потери души.

В развивающейся в настоящее время области исследований на стыке психотерапии и духовности лишь немногие авторы упоминают этот темный аспект духовного мира. Однако при мучительном спуске травмированной души с небес в ад в процессе психотерапии она будет иногда обнаруживать себя среди мощных темных сил, которые сопротивляются исцелению, что представляет собой также и духовную проблему. Главное внимание в этой книге уделено преодолению этого сопротивления и тому, как благодаря сотрудничеству в диаде «пациент/терапевт» душа освобождается из своего заточения (а также парадоксальным образом внутренние преследователи обретают искупление). Мы увидим, что духовные силы, принадлежащие тому уровню психики, который Юнг называл коллективным бессознательным, по большей части, поддерживают психическую интеграцию и целостность, однако без должного опосредования и удовлетворительных отношений с другими людьми они могут обернуться своей противоположностью, выродиться в защиты, угрожающие жизни и подрывающие активную силу эго. Эффективная психотерапия дает надежду на возвращение духовных сил к их изначальной природе и цели, то есть к их надлежащему соотношению с тем, что Юнг называл центральным архетипом – *Самостью*.

Джеймс Хиллман мудро заметил, что люди приходят в психотерапию не только для того, чтобы облегчить свои болезненные симптомы или проследить исторические корни своих ран, нанесенных травматическими переживаниями, но и для того, чтобы *обрести адекватную биографию*, под которой Хиллман понимал историю, где отдается дань уважения невыразимым источникам и душевным основам их уникальной жизни (Hillman, 1996: 4–5)⁴. Кроме понимания источника своих травм и их проработки с терапевтом, они хотят обрести и новое повествование с более широким контекстом – подлинную историю *двойной судьбы* своей души на этом свете в качестве «гражданина двух миров». Парадоксальным образом люди, пережившие травму, находятся в уникальном положении, которое заставляет их искать более широкого видения своей жизни, потому что, как правило, они были вынуждены преждевременно вступить в «экстраординарную реальность» – духовный и часто ментализированный мир, который помогает им выдержать невыносимую боль их ранних эмоциональных отношений. Джеймс Гротштейн (Grotstein, 2000: 238) назвал таких людей «сиротами Реального», однако, как показано в случаях, описанных в главах 1 и 2, они также становятся аватарами «Сверхреального».

⁴ К сожалению, книга Хиллмана полемизирует с тем, что он называет «теориями травмы», а потому убедительность его весьма красноречивых аргументов в пользу души значительно снижается из-за отсутствия клинического понимания разрушительного влияния ранней травмы на способность к символизации, которая отвечает за живое воображение.

К. Г. Юнг достаточно быстро понял, что магический и таинственный мир, в который травмированный человек попадает через созданный диссоциацией разлом в его психе, не только является артефактом процесса расщепления, но и существовал всегда, и этот архетипический и мифопоэтический мир уже готов, если можно так сказать, принять индивида. Попадая в этот мир экстраординарной реальности, растерзанная душа становится участницей драматической *истории*, принадлежащей архетипическому репертуару древней психе. Юнг был очарован этими историями и их универсальными чертами. Он был убежден, что они составляют образную матрицу, которая служит ресурсом для души. Фрейд с подозрением относился к этой формулировке (см.: Loewald, 1978: 8–9; McGuire, 1974: 429–430) и предпочитал сводить мифопоэтические символы к замаскированным травмам, полученным в ходе отношений с другими людьми, всегда ограничивая значения этих символов болью и борьбой в семейной драме. Даже Рональд Фейрберн (Fairbairn, 1981), который, опережая свое время, подверг пересмотру теорию влечений Фрейда, утверждал, что персонифицированные образы сновидений представляют собой лишь интернализованные внешние отношения. В этих теориях представлен только один-единственный мир, и ничего не говорится о втором, а также о том, что в норме наша жизнь балансирует между этими двумя мирами.

Это, по сути, редукционистское понимание символов было свойственно психоанализу в течение последующих десятилетий. Мы увидим в главе 7, что даже такой знаток травмы, как Д. В. Винникотт, зашел слишком далеко в своих диагностических выводах («детская шизофрения!») относительно сновидений и фантазий, беспокоивших Юнга в раннем детстве, ограничив их смысл опытом отношений Юнга с депрессивной матерью. Критически разбирая обзор автобиографии Юнга, сделанный Винникоттом (Winnicott, 1964b), я утверждаю, что Винникотту (и другим психоаналитикам) не удалось понять решающую роль *мифопоэтического второго мира* в процессе спасения души травмированного индивида от аннигиляции в межличностном мире.

Фрейд и первые психоаналитики, конечно, не ошибались, когда подчеркивали приоритет личных *отношений* в жизни ребенка в отличие от фантазмагорий архетипического или духовного мира даже при том, что последние часто помогали сохранить жизнь их пациентов. Первые аналитики верно подметили то обстоятельство, что травмированные люди часто переоценивают внутреннюю реальность и *идентифицируются* с теми мистическими силами, которые они там находят для защиты от невыносимых аффектов, обрушивающихся на них в мире межличностных отношений. Часто их необходимо «уговорить» спуститься вниз, так сказать, с небесных подмостков, на которые они забрались, и воссоединиться с жизнью «на этой земле», а также вступить в отношения, в которых они, наконец, смогут вспомнить (и, возможно, повторно прожить, но уже на другом уровне) ранние травмы, нанесенные им в отношениях с другими людьми, и, в конечном итоге, получить исцеление.

С другой стороны, исключительно секулярный психоанализ (или психоанализ «отношений») упускает кое-что важное, а именно понимание того, что *история, отражающая ранний опыт отношений травмированного человека, прежде чем стать его личным нарративом, часто представляет собой мифологический сюжет*, поэтому ее следует воспринимать именно в таком качестве. Один аналитик недавно сказал: «В высокой драме, которая начинает разыгрываться после психической травмы, действуют герои и жертвы, однако повествование о земной, человеческой истории этих персонажей ждет своего часа» (Trousedale, 2011: 131). Часто бывает так, что страдания травмированного человека становятся частью трансперсональной сакральной истории и требуется время для того, чтобы их можно было рассказать как обычную человеческую историю. Вот почему, обсуждая проблему психической травмы и ее исцеления, мы считаем важной тему «двух миров», обыденной и экстраординарной реальности, а также «матрицы» образности между ними.

В свете недавних открытий в сфере наблюдений за младенцами и в нейронауке то же самое можно сказать иначе: диссоциированные фрагменты опыта (телесные ощущения и первичные эмоциональные состояния) сохраняются как воспоминания только в области имплицитной памяти, и их кодирование происходит исключительно при участии филогенетически более ранних подкорковых областей или лимбической системы мозга. Они остаются недифференцированными и накапливают в себе архаичные и типичные (архетипические) содержания, которые поступают к ним от коллективного слоя бессознательного, как это было описано Юнгом, и лишь потом их можно будет интегрировать как личные воспоминания. Ларри Хеджес писал об архетипических *воспоминаниях*, которые часто соответствуют опыту самого раннего периода в отношениях между ребенком и матерью, который он обозначил как «период организации» в ходе раннего развития (Hedges, 2000). Согласно Шору (Schor, 2003b: 96) и Уилкинсон (Wilkinson, 2006: 147–149), воспроизведение таких неявных воспоминаний происходит не в виде личного нарратива (что характерно для эксплицитной памяти), а через мифопоэтический образный язык сновидений, метафор, поэзии и аллегорий. С помощью мифопоэтического языка устанавливается связь с психической стратой *даймонов*, которые относятся к одному из типичных коллективных паттернов, организующих глубинные слои психики. Эти безличные, а точнее, доличностные психосоматические слои предоставляют травмированной душе в «ином мире» структурную матрицу и ресурс до тех пор, пока она не сможет вернуться или войти в «этот мир».

Как показывают клинические примеры, пережившим травму людям часто свойственно глубокое понимание сакрального мира, поддерживающего их даже в крайне враждебном и жестоком социальном окружении. Этот мир нельзя считать всего лишь побочным продуктом нарушения отношений привязанности во младенчестве, «компенсацией» за пренебрежение базовыми потребностями ребенка или насилие по отношению к нему в диаде «мать – дитя». Этот мир – непреходящая данность человеческого опыта на этой планете, и травмированный человек знает это лучше, чем остальное большинство. На протяжении всей книги я придерживаюсь позиции, что *духовный мир реален и что после травмы он используется в защитных целях*. Эта позиция отличается от утверждений, что ангельское присутствие во внутреннем мире травмированных людей или одержимость демонами является не более чем галлюцинацией или «всего лишь» производным – артефактом – защитного процесса. Говорят, что в окопах не бывает атеистов. Мало атеистов, если таковые вообще встречаются, и среди людей, переживших травму, по крайней мере, среди тех, чей опыт я привожу ниже.

Два мира

Портрет, изображенный на рисунке 1.1, вырезан из китовой кости и называется «Сказитель». Он сделан неизвестным художником-эскимосом, жившим на северо-западном побережье Аляски. Один его глаз закрыт, то есть он сосредоточен на внутреннем мире сновидений и мифопоэтических образов воображения, а другой открыт и смотрит на внешний мир, на четко очерченную материальную реальность, в том числе на реалии человеческих отношений. Этот образ драматически выражает идею двух миров, которую, я полагаю, необходимо учитывать для того, чтобы поведать подлинную и убедительную историю травмированного человека. Ниже я постараюсь рассказать такую интегрированную материальную/духовную историю.



Рис. 1.1. Сказитель. Резьба по китовой кости

Нам всем хорошо знаком внешний мир, на который устремлен открытый глаз этой маски. Перед ним простирается чувственный материальный мир внешней реальности – обыденный мир, где есть время. Большую часть своего времени мы проводим в этом мире в окружении других людей, в нем мы ежедневно вынуждены решать неотложные проблемы, проживая наши жизни, суетные, направленные вовне и ориентированные на потребление. Также этому миру принадлежит наука с ее светским/материальным описанием человеческой психологии и ее трактовкой развития, то есть того, каким образом мы вступаем в этот мир как личности через самые ранние отношения. К новому повествованию, создаваемому наукой, относятся теория привязанности, современные достижения нейронауки, а также признание того, что на формирование мозговых структур влияют ранние взаимодействия между младенцем и его матерью. Благодаря этому знанию были созданы новые теории, описывающие механизмы травмы и пути преодоления ее последствий, обладающие мощным объяснительным потенциалом (Schoore, 1994, 2003b; Siegel, 2007).

Рассказывать историю травмы с открытым глазом означает придавать фундаментальное значение отношениям «мать – дитя» в процессе формирования *я*, а также признавать решающую роль восстанавливающего, опирающегося на телесность эмоционального опыта в отношениях переноса в терапии для исцеления травмы. Тот, кто смотрит открытым глазом, настаивает на доказательствах и опирается на «прозрачные» исследования отношений в диаде «мать – дитя» (Beebe et al., 2000; Tronick, 1989) или «пациент – терапевт» (Mitchell, 1988; Bromberg,

1998). Это касается главным образом межличностных фактов истории наших отношений с их конкретными деталями, доступными наблюдению, но не «приватной самости» (Khan, 1974; Modell, 1993), которая всегда предполагает вопрос «зачем?» и более глубокий «кто?» относительно нашей внутренней жизни.

Мир, который мы видим «закрытым глазом», известен нам меньше – невидимый внешнему наблюдателю и в то же время не менее реальный, возможно, более загадочный и из-за этой самой таинственности часто неудобный для современных мужчин и женщин. Однако великие мистики всех времен нашли в этом внутреннем мире глубинное или большее *я*, которое дает *основу* внешней жизни, оживляя ее ощущением глубины и смысла. В своей книге «Глубинная жизнь: введение в христианский мистицизм» Луи Дюпре (Dure, 1981: 24) определяет то, что видит закрытый глаз нашего сказителя, если мы знаем, как смотреть:

Мистическое сознание... предполагает... что под покровом череды привычных ощущений и размышлений, непрестанно сменяющих друг друга, находится более устойчивое *я*, в котором пространство и время трансформированы в измерения внутренней вселенной со своими ритмами и перспективами. Самопознание только тогда можно назвать полным, если оно достигло этого более глубокого уровня, скрытого за обыденным сознанием, с помощью которого мы работаем, общаемся и осваиваем новое.

...Для христианина именно здесь душа соприкасается с Богом, это представляет собой божественную основу, на которой покоится человеческая индивидуальность. Таулер назвал ее «основой души», а Экхарт – «малым дворцом». Екатерина Сиенская говорит о «внутреннем доме сердца»... а Иоанн Креста – о «тайном приюте... скрытом в темноте». Во всех этих метафорах присутствует мотив тайного убежища, в котором пребывает Бог, они описывают центр моего тварного бытия, в котором оно всегда находится в единении с Божественным актом творения... святилище без образов, как назвал его Плотин.

Для обозначения «основы души» Юнг использовал слово *Самость*, которое в этой книге я буду писать с заглавной буквы. Переживание Самости – духовное событие для Эго. Те, у кого есть такой опыт, никогда его не забудут. Яркие примеры таких встреч Эго с Самостью приведены в главах 1, 3, 4, 7, 8 и 9.

Идея второго духовного мира, лежащего рядом с нашей обыденной материальной реальностью, не нашла широкого признания в научных кругах, но все же она стара, как само человечество. Первобытные народы всего мира испытывали спорадические вторжения высших духовных сил в свою жизнь, которые часто проявлялись в необычных событиях и сновидениях (см.: Bernstein, 2005; DeLoria, 2006). Некоторые индивиды в этих ранних традиционных культурах⁵ переживали визионерский «зов» или инициацию в таинства духовного мира и возвращались, получив особую мудрость и дар исцеления, после чего становились шаманами в своей культуре. Существование двух миров никогда не ставилось под сомнение аборигенами, и шаман был, пожалуй, самой важной фигурой в жизни племени именно потому, что он мог (как прошедший инициацию) быть посредником «между мирами». Было даже высказано предположение, что идея о дуализме тела и духа, присущего человеческому существу, своими корнями уходит к первоначальному экстатическому опыту шаманов (Jensen, 1963: 228–229, 284–285).

Итак, «глядя закрытым глазом», который изображен на эскимосской скульптуре, мы встречаемся с невыразимым – с таинствами души и духа, наблюдаем знаки бесконечного и вечного. *Ранняя травма часто усиливает влияние этого мира, и поэтому полная история*

⁵ Ярким примером этого является Черный Лось в традиции индейцев лакота (см.: Niehardt, 2004).

травмы невозможна без учета этой перспективы. Я полагаю, что важность такого «бинокулярного» зрения определяется тем, что оно помогает нам избежать забвения и пренебрежения по отношению к внутреннему миру, который для нас открыли К. Г. Юнг и другие исследователи. Поле новой «парадигмы травмы», которая получила развитие в современном психоанализе, можно уподобить «взору открытого глаза» эскимосской маски. Этот взгляд становится все более межличностным, все в большей степени ориентируется на результаты исследований, посвященных отношениям привязанности между ребенком и матерью, все глубже погружается в изучение ранних процессов формирования мозга ребенка и проявляет особенный интерес к проблеме интеграции психики, мозга и тела. Достижения в этой области имеют большое значение для нашей работы, являются релевантными и обоснованными. Таким образом даже не отрицается возможность возвращения к идее воплощенной души для научной психологии, в которой образовался избыток инсайтов, лишенных понимания телесной сферы, и слишком левополушарных «интерпретаций». Юнгианский анализ несет особую ответственность за это соскальзывание к абстрактному умствования и интеллектуальным поискам смыслов. Среди прочего данные новых исследований в нейронауке (см.: Schore, 2011) подтвердили правоту наших прежних представлений о главенстве *аффекта* в механизмах, ответственных за изменения в психотерапии, и это заставляет нас вспомнить о ранних клинических исследованиях самого Юнга, указывающих на центральную роль аффекта при формировании комплекса (см.: Jung, 1907: par. 78).

Однако – и я убежден в этом – нейронаука только в том случае поможет нам в создании научного базиса для нашей области и реализации его возможности в терапии последствий психической травматизации, если она примет тот факт, что *в психотерапии каждый момент отношений «я и другой» является одновременно и внутренним событием.* При этом я не имею в виду нейронные связи или архитектуру мозговых структур. Я подразумеваю под внутренним событием формирование души – то, что юнгианцы часто называют отношениями Эго и Самости, или *осью «Эго – Самость»* (см.: Edinger, 1972: 1–62). Сновидения – один из способов узнать, как ось «Эго – Самость» отвечает на наши интервенции, затрагивающие то, что происходит в отношениях. Ниже я расскажу много историй о таких моментах и опишу сновидения, которые возникали после этого. Эти сновидения рассказывают нам о том, что происходит в промежуточном пространстве *внутри* личности. Это пространство является «переходным», но не между я и другим. Скорее, это пространство является переходным между тем, что Джеймс Гротштейн (Grotstein, 2000) называет «невыразимым субъектом бессознательного», и «феноменальным субъектом сознания». На юнговском языке это также называют пространством, или осью, «Эго – Самость».

Наше бинокулярное зрение столь важно, потому что оно объединяет два мира внутренней и внешней реальности в каком-то живом третьем. Мы можем назвать эту промежуточную реальность «аналитический третий» (Ogden, 1994: 61–95) или парадоксальное «потенциальное пространство», где мы наиболее живы (Winnicott, 1971: 104–110), или «трансцендентная функция» (Jung, 1916). Так или иначе, пространство между нашей *приватной субъективностью* и нашей *интерсубъективностью* имеет решающее значение для понимания человеческих условий существования, а также для исцеления тех областей этого пространства, пребывание в которых становится невыносимыми, и мы спасаемся бегством в один из двух миров. «Адекватная биография» любого индивида оказывается переплетением обоих миров – это всегда комбинация (внутреннего) воображения и (внешней) реальности, отчасти воображение и отчасти факт. Таким образом, наша жизнь становится ареной, на которой «различные порядки бытия пересекаются с нами, а мы – с ними» (Romanyshyn, 2002: 105). Если мы хотим пройти по пути «индивидуации» в том подлинном смысле, который Юнг придавал этому термину, то мы должны разрешить себе расти, питаясь от этих двух корней.

Пережившие раннюю травму часто сообщают, что в отсутствие поддержки со стороны хоть кого-нибудь из людей их сущностная часть укрылась в духовном мире и нашла в нем убежище и поддержку. На протяжении всей книги мы будем рассматривать некоторые волнующие примеры того, как внутренний мир сновидений открывается в ответ на аффективно заряженные моменты терапевтических отношений. Иногда этот духовный мир дает человеку, пережившему травму, привилегированный доступ к нематериальным реалиям, которые остаются недоступны для людей, живущих в основном в одном из миров. Многие из этих пациентов обладают особыми дарованиями, психической силой, получают шаманские видения или слышат сообщения, которые приходят к ним от источника, находящегося за пределами сферы Эго, они участвуют в мистических связях с животными или с природой, имеют доступ к целительной силе, они обнаруживают сверхъестественную интуитивную мудрость, художественный талант и т. д.⁶ Однако порой пребывание в духовном мире оборачивается для индивида, пережившего травму, такими *муками*, о которых не имеют ни малейшего представления так называемые «хорошо адаптировавшиеся» люди.

К. Г. Юнг принадлежал к тем, кто был знаком с перипетиями жизни в духовном мире. Как мы увидим в главе 7, вся жизнь Юнга прошла на границе между этими двумя мирами. Страдая от значительной ранней травмы в детстве (вновь ожившей после разрыва с Фрейдом в 1911 г.), Юнг нашел убежище во внутреннем мире со всеми его красотами и ужасами, но это стоило ему очень дорого: он заплатил разрывом отношений и испорченной репутацией среди коллег-психоаналитиков. Уже ближе к концу своей долгой и плодотворной жизни Юнг обнаружил путь, который привел его к полной интеграции психического и телесного, а также к обретению полноты связей с окружающим миром, сохранив при этом необычайную мудрость, обретенную им в мире «личности № 2», как он его называл. Как и в нашей эскимосской маске, два мира наконец объединились в одной персоне, в К. Г. Юнге. На эту примечательную историю мы будем ссылаться в главе 7 и в других клинических примерах на протяжении всей книги. При этом мы попытаемся показать, до какой степени история и жизнь Юнга, которую можно понять, только исходя из существования двух миров, осталась не понята в психоаналитических кругах, даже теми, кто постиг значение травмы и суть «потенциального пространства» творческой жизни так же глубоко, как Д. В. Винникотт.

Стоит отметить, что в своих научных текстах, посвященных психологии, Юнг не решался делать какие-либо утверждения об онтологическом статусе того, что он называл «миром Божьим», последовательно придерживаясь феноменологического подхода, то есть ограничивал себя тем, что он и другие *переживали субъективно*. Эпистемологически он проявлял осторожность. Я постараюсь следовать его примеру на страницах этой книги. Поэтому, когда я говорю о душе, то я подразумеваю источник жизненной силы, который находится в центре нашего *я*, воплощенного в телесности *я* – определенное сущностное *нечто*, связующее нас (через любовь) с божественным, друг с другом, с изысканной красотой природного и культурного мира. Мы познаем душу в процессе переживаний.

Однако, познаваемая через субъективное переживание, ежедневно обновляемая в ходе наших отношений с людьми, с вещами и с чем-то невыразимым, душа остается тайной за семью печатями, что бы я ни говорил о ней на этих страницах. Невозможно дать ей объективное определение, так как она является ядром нашей субъективности. Предпочитая жить «между мирами», душа ускользает, как ртуть, как только мы пытаемся ухватить ее при помощи слов. Подобным образом, когда я стану рассуждать о духовном мире, полном «сверхъестественных» сил, которые, по-видимому, тесно связаны с жизнью души, иногда усиливающими ее, иногда ослабляющими, то речь пойдет о весьма субъективных реальностях, проявляю-

⁶ Джером Бернстайн (Bernstein, 2005) описал таких людей как живущих в «пограничье» между рациональной и транс-рациональной реальностями.

щих себя главным образом в сновидениях или в репрезентации глубинных иррациональных аффектов в сфере воображения. В описаниях случаев, приведенных в этой книге, мы можем найти примеры того, как мифопоэтическая психе выражает в символах эту субъективную реальность через коллективные представления, «архетипические образы». Они потрясающе реальны. Однако здесь мы лишь вкратце отметим онтологический статус этих эфемерных форм или присутствий, позволив им существовать в «промежуточной» области между двумя мирами.

Юнг сам задавался мучительным вопросом о том, с какой *реальностью* может быть соотнесен духовный опыт. У него сложилось впечатление, что мы часто переживаем духовные энергии как *mysterium tremendum*, как некое таинство, внушающее трепет и почтение к чему-то находящемуся за *пределами Эго*. Признав эту инаковость теоретически, Юнг относил эти переживания и опыт не к сфере личного бессознательного, но к более глубокому слою психики – к коллективному бессознательному. Он также не устал подчеркивать, что духовные реальности мифа и религии находятся там, где «*была*» психе до того, как психология сделала ее объектом научного исследования.

Травма и система самосохранения

Травма в ранних отношениях часто возникает от того, что на нас обрушивается такой объем впечатлений, который значительно превышает нашу способность к *осознанному* переживанию. Эта проблема существует всегда, однако особую остроту она приобретает в раннем детстве, когда вследствие незрелости психики и/или мозга мы плохо подготовлены к «перевариванию» нашего опыта. Младенец или маленький ребенок, ставший жертвой злоупотребления, насилия или пренебрежения со стороны взрослого, отвечающего за него, настолько ошеломлен невыносимыми аффектами, что не может их ни метаболизировать, ни понять, ни даже подумать о них. Удар по психосоматическому единству личности угрожает разрушить ребенка до самого основания. Он угрожает погасить «жизненную искру» личности, которая очень важна для последующего «ощущения себя реальным». Такое психическое потрясение в детстве может стать невообразимой катастрофой – «убийством души», как это назвал один из исследователей (Shengold, 1989).

К счастью, потрясение такого рода почти никогда не достигает убийственной силы, по крайней мере, в полной мере. Окончательной гибели души удастся избежать за счет внутреннего раскола, который мы называем *диссоциацией*. Диссоциация предотвращает падение в бездну небытия. С ее помощью удастся избежать аннигиляции *я* как элемента психического мира, однако за это приходится заплатить его множественностью и необходимостью прибегнуть к архетипической истории, которая имплицитно сохраняет связи между диссоциированными частями *я*. Тогда невыносимый аффект распределяется по разным частям психе/сомы. Эти части разделены и независимы и уже не знают о существовании друг друга, так что личность как *целое* уже не страдает от несказанного ужаса травмы. Мы могли бы сказать, что диссоциативные расколы в психике проходят вдоль линий врожденных «дефектов» (Balint, 1979), а в нашем переживании и опыте образуются разрывы, или «дыры». Такое разделение *я* необходимо для выживания, потому что сохраняет часть невинности ребенка и его живость, отделяя ее от остальной личности, «консервируя» ее в бессознательном для возможного будущего роста и погружая ее в скрытый нарратив, который в итоге выходит наружу в образах сновидения. Это позволяет жизни продолжаться, хотя и требует слишком высокой цены, то есть утраты связи с источником жизненной силы и витальности, без которой невозможно участие души в нашей жизни. Парадоксальным образом действие диссоциативных защит, благодаря которым витальное ядро *я* избегает уничтожения, приводит к его утрате (полной или частичной). Диссоциация сохраняет семя, отрезая его от жизни в этом мире... по крайней мере, на время. Мы рассмотрим как литературные, так и клинические примеры этого в главах 3, 7 и 9.

Свидетельства о таком внутреннем разделении травмированной психики ребенка хорошо известны из теории объектных отношений. Шандор Ференци (Ferenszi, 1933) описал у своих пациентов подобный раскол между «регрессировавшим *я*», отступающим в бессознательное, и «прогрессировавшим *я*», которое преждевременно взрослеет и берет на себя задачу охраны и защиты регрессировавшего *я*. Винникотт (Winnicott, 1960a) различал «истинное» *я* и «ложное» или «опекающее» *я*, предназначение которого состоит в защите «истинного» *я*. Винникотт полагал, что опекающее *я*, как правило, отождествляется с разумом, для истинного *я* остается лишь одно – чахнуть в узилище тела, становясь причиной психосоматического заболевания. Представления Фейрберна (Fairbairn, 1981) о внутреннем мире основаны на его идее одновременной интернализации *я* младенца и пренебрегающего опекуна, в результате во внутреннем мире формируется комплекс жертвы и преступника (либидинозное Эго становится целью атак внутреннего саботажника). Наконец, Гантрип (Guntrip, 1969) описал то, как невинный ребенок, взрослея в отвергающем или насильственном окружении, начинает ненавидеть собственную незрелость (идентифицируясь с «плохим» родителем), пока не происхо-

дит отщепление «утраченного сердца я», исчезающего в бессознательном, терзаемого «анти-либидинозным Эго».

Все эти исследователи пришли к выводу, что травматическая диссоциация разделяет внутренний мир ребенка на внутренние объекты – регрессировавший и прогрессирующий. Обычно регрессировавшая часть личности представлена образом ребенка или младенца, который нередко заперт во «внутреннем коконе» (Modell, 1984), «заключен в святилище» (Eigen, 1995) или скрывается в «психическом убежище» (Steiner, 1993), в то время как прогрессирующая часть может проявляться как садистический тиран, атакующий ребенка или лишаящий его свободы (Fairbairn, 1981), или как «ложный бог», часть нарциссической системы защит (Symington, 2001).

В начале своей аналитической практики я стал искать этот паттерн в материале сновидений моих пациентов – «истории» сновидений вроде бы соответствовали данной схеме, однако порой все же были очевидны поразительные отличия. В сновидениях некоторых пациентов образ регрессировавшей части личности представал не простым земным ребенком, но чудесным ребенком, который казался необыкновенно мудрым или обладал качеством «божественного», он мог быть окружен неземным светом или говорил аллегориями, или проявлял чудесную физическую мощь⁷. Иногда регрессировавшая часть принимала облик волшебного животного – говорящей птицы, дельфина или пони, представляя собой своего рода животную душу пациента. С другой стороны, прогрессирующее я также могло быть представлено мифологическим персонажем, появляясь как ужасающий вампир, садистический демон, мучающий пациента изнутри. Иногда эта дьявольская фигура обращалась в свою противоположность, становясь ангелом-хранителем, защищающим внутреннего ребенка.

Мифопоэтическая мощь системы самосохранения хорошо представлена на вклейке 1, на которой изображены «добрый и злой ангелы» Блейка, борющиеся за перепуганного ребенка. Злой ангел скован своей пылающей тьмой, а его невидящие глаза олицетворяют мертвящий транс травматической диссоциации. Кажется, что добрый ангел освободил ребенка из хватки злого ангела или, по крайней мере, не дает ему добраться до ребенка. Оба ангела представляют собой защищающую и/или преследующую стороны защитной системы в ее дaimоническом⁸ виде. Каждый из них тянет ребенка к себе, к одной из двух архетипических противоположностей – к адским мукам или к райскому блаженству и забвению.

⁷ Шандор Ференци (Ferenszi, 1931: 136) сделал аналогичное открытие – описал сновидения с «мудрым младенцем».

⁸ Под дaimоническим (daimonic) мы понимаем гибридную форму существования в мифопоэтическом мире как в материальной, так и в духовной реальности. В «Пире» Платона даймоны описаны как существа, обитающие в переходном пространстве между миром, в котором царствует смерть, и областью бессмертия – между богом и человеком. Диотима объясняет Сократу их назначение: «Быть истолкователями и посредниками между людьми и богами, передавая богам молитвы и жертвы людей, а людям наказания богов и вознаграждения за жертвы. Пребывая посредине, они заполняют промежуток между теми и другими, так что Вселенная связана внутренней связью. Благодаря им возможны всякие прорицания, жреческое искусство и вообще все, что относится к жертвоприношениям, таинствам, заклинаниям, пророчеству и чародейству. Не соприкасаясь с людьми, боги общаются и беседуют с ними только посредством гениев – и наяву, и во сне» (Plato, 1961, p. 555).



1. Уильям Блейк. **Добрый и злой ангелы сражаются за обладание ребенком**

Я стал понимать, что наблюдаю архаичные и типические (архетипические) диадические структуры в материале сновидений моих пациентов. Эти структуры, с одной стороны, исполняли функцию защиты, очень похожую на описания, которые мы находим в работах теоретиков объектных отношений, а с другой – включали в себя образы из коллективного бессознательного, подобные ангелам на картине Блейка. Я назвал такую диадическую структуру «системой самосохранения» и 15 лет назад написал книгу, в которой изложил свою концепцию и подтверждающие ее факты (Kalsched, 1996). В качестве дальнейшего развития данной идеи в той книге я привел примеры того, как в критические моменты процесса психотерапии, когда в жизни пациента возникает какая-то новизна – нередко в переносе, в отношениях со мной, – «система самосохранения» часто проявляется в образах особых сновидений. Эти моменты возрождения надежды и возможной трансформации, казалось, запускали защитную активность дьявольских внутренних фигур, которые преследовали уязвимое *я* пациента в кошмарных сновидениях, делая внутренний мир таким же травмирующим, как и внешний. Казалось бы, предназначенные изолировать и защищать уязвимое ядро личности садистические силы этой системы начинали атаковать источники жизненной силы личности, как раз те самые, которые они первоначально были призваны защищать, что очень похоже на то, как аутоиммунное заболевание атакует здоровые ткани организма. Как если бы сделка, заключенная ради спасения уязвимой души-ребенка, оказалась фаустовским договором с преследующим дьяволом, который отделил душу от тела и блокировал ее развитие в этом мире.

В работе с этими пациентами, опыт которой послужил основой для «Внутреннего мира травмы», меня настолько потрясли тиранические *негативные* силы этой системы и демоническая энергия этих сил, уничтожающих надежду и вовлекающих пациентов в навязчивое повторение (Freud, 1926), что я предположил, что система самосохранения по большей части *не обучаемая*. Сейчас я уже не столь пессимистичен. Дальнейший клинический опыт и знакомство с

современными прикладными аспектами теории привязанности (Wallin, 2007; Knox, 2003), неврологическими исследованиями аффектов (Schore, 2003b; Wilkinson, 2005; Badenoch, 2008), телесно-ориентированной психотерапией (Ogden et al., 2006; Stanley, 2010), нью-йоркской школой отношений (Bromberg, 1998, 2008) и недавний опыт применения модели и методов интенсивной краткосрочной динамической психотерапии (ISTDP) в интерпретации Патрисии Кафлин Делла Сельва (Coughlin Della Selva, 1996) повлияли на то, как я модифицировал технику своей работы. Все это в совокупности привело к тому, что моя психотерапевтическая работа с этими пациентами стала более аффект-центрированной и ориентированной на телесность и отношения и, в конечном счете, более эффективной. Подводя итог, я могу сказать, что мой опыт терапии с этими пациентами свидетельствует о реальной возможности трансформации, казалось бы, непоколебимого сопротивления системы самосохранения, а также освобождения узников системы защит, то есть фигуры «внутреннего ребенка».

Психотерапия – это отношения привязанности, и поэтому многие проблемы ранних отношений наших пациентов могут быть прожиты в ней заново, но уже с иным результатом. Благодаря пластичности мозга можно переконфигурировать и исправить жесткие связи внутри нейронных сетей, служащих мозговым субстратом для защитных паттернов. Психоаналитики (и я в том числе) пришли к такому пониманию: *восстановление того, что было нарушено в контексте отношений, также требует контекста отношений*. Здесь необходим *аффект-центрированный подход*, о котором Шор говорил как о «коммуникации от правого полушария к правому полушарию» (Schore, 2003b: 49). Аналитик «настраивается на аффективную волну» тех диссоциативных «разрывов» или катастрофических обрывов контакта, в которых возникает угроза глубокой эмоциональной связи с пациентом. Как демонстрирует Бромберг, аналитик должен стать полноправным партнером в «диадическом регулировании» аффекта и совместном созидании совершенно новой intersубъективной реальности (Bromberg, 2006: 181–182). К счастью, в этом процессе не столь важно, что говорит или делает аналитик, важна та «степень открытости, с которой осуществляется проработка происходящего с анализандом» (Mitchell, 1988: x).

В этой книге читатель увидит несколько наглядных примеров того, как жесткость системы самосохранения постепенно трансформируется в перипетиях отношений в ходе аналитической психотерапии. Подробные описания случаев, приведенные в главах 4, 7 и 9, содержат иллюстрации таких изменений. Здесь читатель сможет ознакомиться с тем, как проявляет себя система самосохранения в течение долгого времени, как она действует в переносе, а также проследить за медленным процессом преобразования ее внутренних дaimонических проявлений из преследующих в опекающие. В каждом из этих случаев мы увидим то, как архетипический сюжет, первоначальной «целью» которого было спасение души с помощью ее отделения от тела, постепенно (и с большим сопротивлением) становится более чувственной и личной историей, позволяющей душе воплотиться в уникальную личность.

Принимая во внимание душу

Обнаружив, к своему удовлетворению, что внутренний мир тяжелой травмы был первоначально предназначен для защиты, я задался вопросом: «Что именно защищает эта система?» Я снова убедился, что система самосохранения защищает нечто большее, чем то, что аналитики, принадлежащие школе объектных отношений, называют «регрессивным я» или «либидинозным Эго». Что касается самих этих формулировок, то против них у меня не было возражений. Однако мне казалось, что система самосохранения оберегает и нечто *сакральное* – нечто в основе своей невинное, или богоданную самость, существовавшую до травмы – возможно, эта младенческая часть я была защищена от повторения страданий и, вероятно, сохранена для дальнейшего роста. Соответственно, я назвал эту регрессировавшую часть «неуничтожимым личностным духом». В сновидениях моих пациентов эта часть я появлялась довольно часто в образах пребывающего в опасности, иногда потерянного и нередко чудесного «ребенка». Главы 1–4 содержат несколько примеров из моего недавнего опыта работы с пациентами в индивидуальной терапии, касающихся того, как происходила встреча с этим «ребенком».

Сегодня, как и пятнадцать лет назад, я по-прежнему очарован этим сущностным и сакральным ядром личности, которое постоянно появляется в материале сновидений, и заинтригован его тайной. В этой книге я называю эту тайну *душой*, а не «неуничтожимым личностным духом». Однако как бы мы ни назвали эту искру жизни, меня утешает то, что многие психоаналитики обращают пристальное внимание на «нечто» сакральное в ядре нашей потенциальной целостности как человеческих существ.

Например, Винникотт упоминал «сакральный центр *incommunicado*» личности, также известный как «истинное я» (Winnicott, 1963: 187). По его словам, ему не может быть дано иное определение, кроме того, что оно «соединяет в одно целое разные аспекты переживания себя живым» (Winnicott, 1963: 148). Фейрберн называет такой внутренний объект «либидинозным Эго» (Fairbairn, 1981: 217), а Гантрип находит для него более поэтическую метафору – «утраченное сердце я» (Guntrip, 1969: 72–73). Позже многие другие практикующие аналитики внесли свой вклад в эту тему: Т. Х. Элмас, рассуждая об онтологическом присутствии в личности, называет его просто «сутью» (Almas, 1998: 76). Симингтон, на которого я ниже буду часто ссылаться, назвал этот внутренний объект «дарителем жизни» (Symington, 1993: 35). Джеймс Гротштейн говорит об «ощущении себя заложником», которое часто возникает у перенесших насилие или травму пациентов в форме «ребенка-зомби», преследующего их изнутри (Grotstein, 2000: 165). Он также описывает свои встречи с ядром «невинности» в работе с некоторыми пациентами, и однажды он заметил, что «*невинность является ключевым элементом духовной природы личности*» (Grotstein, 1984: 213).

Наконец, К. Г. Юнг обнаружил, насколько важно было поддерживать терапевтическую регрессию его пациентов вплоть до уровня раннего детского опыта для того, чтобы они смогли установить контакт с центральной областью своего я, скрытой в бессознательном (Jung, 1912b). Юнг обнаружил, что это «утраченное сердце я» часто было окружено аурой нуминозного, что свидетельствовало о его укорененности в коллективном бессознательном и о его «духовных» свойствах:

В противоположность этому [идее, что регрессия патологична], терапия должна поддерживать регрессию и продолжать делать это до тех пор, пока не будет достигнуто «пренатальное» состояние. Необходимо помнить, что «мать» – это в действительности имаго, не более чем психический образ [не только личная мать]... Следовательно, регрессия только по внешней видимости ведет обратно к матери; <...> движение происходит далее, выходя за пределы пренатальной сферы «вечно женственного» к незапамятному миру

архетипических возможностей, где «теснится переполненный круг образов всего творения», дремлет «божественное дитя», терпеливо ожидая своей сознательной реализации. Это зародыш целостности, о чем можно судить по его специфическим символам.

В темноте бессознательного лежит спрятанное сокровище, то самое «сокровище, которое трудно добыть», которое... описывается как сияющая жемчужина, или, по Парацельсу, как «тайна», *fascinosum*⁹. Это как раз те самые унаследованные возможности «духовной» или «символической» жизни и прогресса, которые формируют окончательную, хотя и бессознательную цель регрессии.

(Jung, 1912b: par. 508, 510)

Это открытие было едва ли не главным откровением в личной и профессиональной жизни Юнга – центральное убеждение полностью его авторства состоит в том, что существует сакральное измерение человеческой жизни, которое четко различимо в процессах символизации, протекающих в психе, при условии, если мы знаем, как его наблюдать в наших сновидениях и как его понимать. И это сакральное измерение часто обнаруживается в перипетиях индивидуации в образе *ребенка*... полубожественного невинного ребенка, которому вся мировая мифология уделяет немало внимания. Иными словами, богочеловеческое дитя не полностью принадлежит «миру сему». Как и мы.

Образ этого «ребенка» описан в главе 2 этой книги, ему отведено также центральное место в двух последующих главах, в которых я исследую концепцию *невинности* в контексте развития человека и в психотерапии. Травма подобна сокрушительному удару по источнику живого в психе – невинности в сердцевине нашего *я*. Пережившие травму люди нередко чувствуют, что утратили свою невинность навсегда до тех пор, пока она не появится перед ними в сновидениях в образах ребенка или волшебного животного «из другого мира». В главе 7 мы исследуем тему утраты и обретения невинности на примере клинического случая, а также книги Сент-Экзюпери «Маленький принц» (St Exupéry, 2000). Глава 8 продолжает ту же тему на примере жизни самого К. Г. Юнга. Мы проследим его внутренние перемещения между двумя мирами своего детства – личностями № 1 и № 2. Мы увидим, как Юнгу в его жизненных коллизиях удаются отчаянные попытки сохранить «тайну» и невинность истинного *я* в самом центре жизни *я* и защитить ее от дальнейших жестоких вторжений «духа времени» (Jung, 2009). Он пришел к пониманию, что это вечное дитя и было его душой. Юнг также описывает личный опыт утраты и обретения собственной души.

⁹ Околдованность (лат.).

Развитие души

Важный аспект традиционной идеи человеческой души, который нам понадобится в этой книге, тот факт, что, согласно укорененным представлениям, душа всегда является творением обоих миров – божественного и человеческого, временного и вечного, смертного и бессмертного. Душа колеблется между обоими мирами и является отражением нашей двойственной судьбы, при этом тому, что Шекспир назвал нашей «жаждой бессмертья»¹⁰. Душа также несет в себе то, что Юнг назвал нашим «религиозным инстинктом» (Jung, 1959b: par.653).

Более того, в нашем понимании, душа проходит путь *развития*, исходным пунктом которого является ее изначальное единство с божественным, однако по мере приобретения жизненного опыта в ней формируется состояние «двоичности», и в конечном итоге она приближается к «троичности», восстанавливая отношения (связь, *re-ligeo*, или религию) со своими духовными истоками. Много лет назад Джон Китс (Keats, 1891: 255–256) в письме к своему брату Джорджу описал эволюцию души следующим образом:

Взывайте к миру, если вы хотите «юдоли сотворения Души». Тогда вы узнаете, чего он стоит... Я говорю о «сотворении Души», различая Душу и Разум – разум и искры божественности могут быть в миллионах людей, но они не становятся Душами, пока не обретут идентичность, пока каждый из них не станет самим собой. Разум состоит из атомов восприятия, он знает, он видит, он чист, словом, он как Бог. Как же создаются Души? Как же тогда эти божественные искры обретают идентичность, присущую им, или как они могут достичь блаженства, которым наделено каждое индивидуальное существование? Конечно, при участии этого мира – разве может быть иначе?... Разве ты не видишь, насколько необходим Мир Боли – страдания, труд, болезни – для того, чтобы научить нас Разуму и сделать его душой? Местом, где сердце обязано чувствовать и страдать тысячью разных способов!.. Души так же разнообразны, как и Жизнь Людей, которым они принадлежат, так Бог создает человеческую индивидуальность, Души... из искр своей собственной сути. Таким кажется мне слабый набросок системы Спасения, который не оскорблял бы наше здравомыслие и человечность.

С точки зрения Китса, невинная душа, божественная субстанция, или искра, формируется страданием, по мере того как она проходит через боль и беды этого мира. Согласно этой точке зрения, мы все начинаем с единства человеческого и божественного, с состояния слияния, но процесс нашего развития как отдельной личности – это истощение или опустошение нашей «божественности» (*kenosis*) и обретение человеческой индивидуальности и ограничений. Наше развитие представляет собой потерю того первоначального ощущения единения в райском саду и переход к двойственности (*twoness*). Развиваясь, мы неизбежно становимся центрированными на себе и самосознании. Мы покидаем сад нашей невинности и теперь, познав добро и зло, живем в изгнании – «к востоку от Эдема», сознающие, но отчужденные.

Такое отчуждение от своей природной сути, видимо, является необходимой и неизбежной расплатой за становление сознания. Все же внутри нас остается частица первоначального единства, которая жаждет вернуться к той великой духовной реальности, из которой мы вышли и о которой мы забыли¹¹. Этот отблеск божественного сияния мы называем душой. Памято-

¹⁰ Шекспир У. Антоний и Клеопатра. V. 2: «Поддай мне мантию, надень венец. Я вся объята жадной бессмертью». Пер. Б. Л. Пастернака.

¹¹ Маркус Борг (Borg, 2004: 113) приводит примечательную историю о «забывании» – историю в духе метафоры Китса о «сотворении души»: «Маленькая трехлетняя девочка, первый и единственный ребенок в семье, очень интересовалась тем,

ванию души о своих истоках воздается должное во многих религиозных и мифологических историях всего мира, а также в сновидениях современных людей. Одной из самых красивых культурных версий является иранская гностическая история «Гимн жемчужине», найденная в апокрифических «Деяниях апостола Фомы» (Jonas, 1963: 112f), где главный герой покидает свое небесное жилище, низвергается в «Египет» (этот мир), утрачивает память о своем небесном предназначении. Получив послание от своего отца, он должен пробудиться и вспомнить свое божественное происхождение и участь. Он не помнил, кем он является на самом деле, пока не услышал обращенный к нему призыв из другого мира.

Аналогичный процесс может происходить в глубинной психотерапии с теми, кто пережил раннюю травму. В психоанализе люди снова и снова проживают свою историю, чтобы интегрировать разрозненные части своего прошлого *я*, и в течение всего этого времени они ищут новый объединяющий паттерн, новый центр, который сможет изменить их видение самих себя. Они ждут такого послания – такого восстановления воспоминаний, которое выведет их за пределы личной памяти к более глубоким основам, и через это обрести смысл своей жизни, когда все остальное уже утратило его. Иногда «послание» приходит в сновидении. Мы увидим драматические примеры этого в главах 4, 7 и 9.

На психоаналитическом языке развития объектных отношений и теории привязанности это звучало бы так: невинная душа, нисходящая в сферу реальности, ограниченной пространством и временем, при нормативном протекании этого процесса, в своем стремлении к опыту, встречает умеренно эмпатичное окружение, и тогда душа поселяется в теле, формируется надежная привязанность. Винникотт описал этот процесс как «вселение» (indwelling) психики в сому – таинство, которое происходит, когда мать «раз за разом знакомит друг с другом психику младенца и его тело» (Winnicott, 1970: 271).

В результате ребенок совершает *опосредованный* отказ от всемогущества в пользу принципа реальности, от невинности он переходит к опытности. Это всегда сопровождается болезненным крушением иллюзий (Kohut, 1971), но «достаточно хорошее» материнство означает, что это не происходит слишком быстро и что любая утрата всемогущества и грандиозности компенсируется структурированием психики или укреплением Эго. Наряду с психосоматическим воплощением, еще одно приобретение в ходе такого оптимального процесса – то, что Винникотт (Winnicott, 1964: 112) называет «персонализацией», при этом подразумевая становление *я* как когерентной структуры, как целостной личности. Целостная личность – это психосоматическое единство, которое содержит жизненную искру в центре своего интегративного духовно-телесного бытия. Глава 5 посвящена психосоматической целостности – тому, как защитная система ее искажает и как глубинная психотерапия дает надежду на ее восстановление.

Читатель заметит, что есть нечто таинственное, даже духовное в концепциях Винникотта о персонализации и «вселении». Винникотт не уточняет, *что* именно нисходит в сому при посреднической роли матери. Иногда он называет это «разумом» (mind), иногда «психикой» (psyche). Однажды он даже осторожно предположил, что это можно рассматривать как «самость, которая отлична от Эго [но] – это личность, которая является «мной», только мной,

что ее мать снова беременна, и была очень взволнована тем, что у нее будет братик или сестричка. Вскоре после того, как родители принесли новорожденного братика домой из больницы, она подошла к родителям и попросила разрешения побыть наедине с ним за закрытой дверью. Она хотела „поговорить с ним“. Понятно, что родители пришли в замешательство от такой просьбы, ведь им было известно, что старшие сиблинги могут быть очень сердиты на появление младших детей, так как могут чувствовать, что утратили свои позиции с рождением брата или сестры. Они насторожились, но просьба дочки была вполне миролюбивой, не было заметно гнева, кроме того, в комнатах была установлена внутренняя связь по интеркому, они могли быстро войти в комнату и вмешаться, если что-то пошло бы не так. Наконец, момент настал, и девочке позволили войти в комнату малыша и закрыли за ней дверь. Оба родителя стояли под дверью и могли слышать, о чем пойдет „разговор“. Было слышно, как девочка шла по комнате, стало тихо, затем они услышали ее голос. Она обращалась к своему брату трех дней от роду: „Расскажи мне о Боге, я почти все забыла“».

которая является всем... и обнаруживает себя естественным образом помещенной в тело, но может... стать диссоциированной от тела» (Winnicott, 1970: 271). В другом месте он говорит:

Неясно, как называть ту часть личности, которая у здорового человека становится тесно связана с телом и его функциями, но которая требует отдельного рассмотрения. Можно использовать слово «психе», но читателю это может показаться чем-то связанным с духом, и даже со спиритуализмом. (Winnicott, 1969b: 565)

В некоторых главах этой книги мы по сравнению с Винникоттом сделаем в этом направлении маленький шаг вперед и станем без обиняков использовать слово «душа», чтобы обозначать ту часть личности, «которая у здорового человека становится тесно связанной с телом». И если мы обнаружим, что эта часть очень тесно «связана с духом и даже со спиритуализмом», то нам это не мешает.

Со времени публикации книги «Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа» (Kalsched, 1996) я обращал все больше и больше внимания на характерные моменты в терапии, которые мне представлялись наиболее важными для изменения и исцеления. Удивительно, но эти моменты часто имеют и духовный аспект, и аспект отношений. В психотерапевтическом диалоге бывают моменты, когда приоткрывается таинство души в самой сердцевине личности, когда пациент и аналитик могут вместе пережить его. Часто эти моменты сопровождаются сильным страданием, когда пациент находит мужество выдержать боль, связанную с его травматическим прошлым, возможно, боль, впервые пережитую в присутствии другого человека (см. главу 1). Это позволяет пациенту совершить прорыв и обрести более широкую перспективу (целостность) и с этих пор принимать себя без самообвинения или жертвенности. Возможно также, что терапевт и пациент вместе переживают эмоциональную бурю, преодолевают ужасающий конфликт и достигают области покоя и понимания, где вновь их подхватывает любовный поток. Нередко такие моменты возникают, когда нами овладевают более глубокие смыслы или нам открывается иная, более широкая перспектива, отличная от обычной позиции *Эго*. Сознание партнеров в терапевтической паре может быть привлечено поразительной мудростью сновидения, наполняя их чувством признательности к психе за ее глубинный разум и красоту (см. главу 7). Возможно также, «синхронистичное» событие, наполняющее обоих партнеров в анализе таинственным ощущением неявных духовных/материальных связей, которые преодолевают четко очерченные границы между *я* и другим.

Какими бы ни были такие моменты, они всегда приносят с собой исцеление и преображение. Они ведут к укреплению и персонализации души – к ее «вселению» в тело. Вселившаяся в тело душа дает человеку ощущение себя реальным – чувство, что у нас есть богоданное право быть здесь. Таким образом, в лучших своих проявлениях психотерапия становится в некотором смысле духовной дисциплиной, помогающей обоим участникам быть причастными этому миру. В создаваемом такой психотерапией потенциальном пространстве и материальные, и духовные энергии поддерживают друг друга на пути к той цели, которую Юнг назвал индивидуацией, то есть к реализации своего предназначения, становлению тем, кем вы являетесь на самом деле, становлению одушевленной личностью.

Травма как разрыв

Эта книга имеет подзаголовок «Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию». Травма ведет к прерыванию нормальных процессов, с помощью которых воплощенное истинное *я* обретает свое бытие. Ранняя травма, на которой мы фокусируем свое внимание в этой книге, является *травмой*, полученной в отношениях, потому что она происходит в самых ранних отношениях привязанности между младенцем и его матерью. Когда эти первичные отношения оказываются неудовлетворительными, в психике младенца начинают преобладать диссоциативные процессы. Это неизбежно прерывает нормальный процесс, с помощью которого ребенок мог бы прийти-к-бытию в диалоге с инаковостью реальности.

Это можно выразить по-другому, сказав, что травма закрывает переходное, или «промежуточное», пространство, в котором младенец прорабатывает отношения между внутренним и внешним миром, между аффектом и мышлением, между правым и левым полушарием мозга (Schorer, 1994; McGilchrist, 2009), между телом и разумом (см. главу 5). Винникотт говорит, что голодный младенец галлюцинирует грудь (внутренний мир) и что мать, понимая потребность своего ребенка благодаря эмпатии, помещает свою грудь в пространство (внешний мир), где развернулась галлюцинация младенца (Winnicott, 1971: 11–15). В этот момент ребенок одновременно получает опыт *сотворения мира* (изнутри) и *познания мира* (вовне).

Джеймс Гротштейн полагает, что *травма подобна преждевременной встрече с миром, до того как у младенца появился шанс его сотворить* (Grotstein, 2000: 49). Иными словами, психическая боль невыносима для младенца и для выживания ему необходимы защиты. Медленно вселяющаяся душа больше не может отважиться на спуск в тело через переходное пространство. «Вселение» прекращается. Персонализация прекращается, и это приводит к деперсонализации. Разворачивающийся процесс воплощения души временно приостановлен, и тогда на помощь должен прийти второй мир и создать иное место обитания для души – мифопоэтическую матрицу. Однако это чревато разрушением отношений с внешним миром. Переживший травму часто описывает этот опыт как ощущение внутреннего «слома» или «утраты своей невинности навсегда» (см. случай Дженнифер в главе 1).

Когда личность оказывается подвержена такой дезинтеграции, для души наступают трудные времена. Если личность фрагментирована, то душа не может процветать и расти. В качестве временного пристанища она избирает для себя недифференцированное психосоматическое единство, в котором все качества *я*, в совокупности являющиеся частями целого, представлены по отдельности. При фрагментированной психике душа не может вселиться в тело и пребывать в нем как божественный/человеческий принцип внутренней устойчивости и самообеспечения. Возможно, она иногда наносит визит, как незваный гость, но при таком мерцающем и призрачном присутствии души ощущение себя одушевленным и живым в большой степени утрачивается. Так происходит, потому что душа, по определению, сама и есть источник одушевленности и жизнеспособности, центр нашего богоданного духа – жизненной искры в нас, которая «хочет» воплотиться в эмпирической личности, включенной в круг жизни внешнего мира, однако для этого необходима помощь и поддержка от близкого человека, к сожалению, такая помощь порой недоступна.

При отсутствии помощи извне психе сама отчасти компенсирует этот недостаток и предпринимает попытки исцеления травмы для того, чтобы жизнь могла продолжаться, но цена такого самоисцеления велика – это потеря души. В материале сновидений мы можем видеть, как невинная душа приносится в жертву и переносится в другой мир. Сновидения также представляют нам образы духовных сил, которые и защищают, и преследуют ее там. В главе 1 мы исследуем некоторые мифологические истории, пришедшие к нам из глубины веков, где пред-

ставлен мотив «брошенного на произвол судьбы» и уязвимого ребенка, которого опекают или преследуют некие «силы». С точки зрения психологии эти светлые и темные силы *представляют собой амбивалентность защитной системы по отношению к процессу вселения души*. Пережив однажды невыносимую боль травмы, разум, по-видимому, информирует защитную систему о том, что хочет избежать страданий, необходимых для существования, необходимых, чтобы невинность смогла приобрести опыт (см. главы 7 и 8). Соответственно, разум в большей степени склоняется к интеллектуальным формам хронического и повторяющегося страдания, избегая непосредственного телесного страдания, без которого невозможно развитие личности.

Из литературы нам известно о различии между «невротическим» и «аутентичным» страданием, и мы исследуем эти два вида страдания в главе 3 на примере того, как Данте и Вергилий спускаются в дантову личную версию Ада, чтобы встретить там темного повелителя диссоциации, именуемого на латыни «Dis». Собрав все свое мужество (и способность выдержать аффект), чтобы заново пережить диссоциированную боль, Данте, в конце концов, выходит из своей депрессии и вступает в контакт с более творческой и сознательной формой страдания, которая ведет его (через Чистилище) к вселению в тело и в итоге к обновлению жизни. Но это все происходит лишь после его встречи с болью, желанной и нежеланной.

В случаях, приведенных в этой книге, мы вновь и вновь будем находить подтверждение того, что травму исцеляют *отношения*. Но не любые. Те отношения, которые приводят к изменениям, – это трансформирующие отношения, представленные в лучших современных видах психотерапии и психоанализа. В таких отношениях один глаз открыт и глядит наружу, а другой закрыт и глядит внутрь. Такие отношения будут открывать заново как интересубъективное, так и мифопоэтическое пространство. Они «будят мечтателя/сновидца» в пациенте (Bromberg, 2006), приглашая обоих партнеров психоаналитической диады «выстоять в пространствах» (Bromberg, 1998) диссоциированных состояний *я*, вместе встречая аффективные штормы, которые разражаются по мере того, как душа заново вселяется в тело, и перерабатывать их до тех пор, пока не произойдет восстановление связей между аффектом и образом, между настоящим и прошлым, между внутренним ребенком и заботящейся о нем фигурой, принадлежащей системе самосохранения. Такие отношения дают надежду, что и внутреннее, и внешнее переходное пространство может заново открыться, что нейронные связи могут быть постепенно перегруппированы, что архетипические защиты отпустят нас в человеческую интересубъективность и одушевленную жизнь.

Заключительные размышления

В своей предыдущей книге я пришел к выводу, что травма часто оказывается духовным кризисом, требующим вмешательства мощных архетипических сил из бессознательного, и описал, как эти силы функционируют в виде «системы самосохранения». Несмотря на то, что я считал свои выводы предварительными и временными, идеи, представленные в книге «Внутренний мир травмы», явно задели за живое практикующих аналитиков и оказались полезным ориентиром в том, с чем они встречались в своей клинической практике (Bernstein, 2005; Sinason и Cone-Farran, 2007; Wilkinson, 2006). Другие коллеги сомневались в моих формулировках, считая, что они идут вразрез с классической позицией Юнга по отношению к интегративной целевой установки (*telos*) я в процессе индивидуации (Marlan, 2005), или поднимая вопрос о том, рассматривать ли архетипические защиты как «врожденные» или «приобретенные» (Кнох, 2003: 129–132). В любом случае, диалог с этими авторами был бесценным для прояснения моих идей.

Однако мне лично большую радость принесли послания по электронной почте и письма со всего мира отправленные мне людьми, пережившими травму, которые случайно наткнулись на мою предыдущую книгу и обнаружили в ней сочувственный и обнадеживающий разговор об их собственном опыте. Во многих письмах подчеркивается духовный аспект книги, хотя я не собирался его акцентировать. Например, одна женщина, страдающая от депрессии, написала: «Когда я прочитала вашу книгу, мой внутренний незнакомец показался у окна и заплакал». Похоже, женщина хотела сказать, что некоторые места в книге взволновали ее и отразились в ее душе как в зеркале – вечно гонимая часть ее я, ставшая «незнакомцем», теперь смогла вернуться из своего изгнания к порогу между внутренним и внешним миром (окно). Это, в свою очередь, позволило ей глубже почувствовать себя и свою печаль, до этих пор ей недоступную, что стало первым шагом к исцелению ее депрессии – к восстановлению ее целостности.

Так это и происходит с человеческой душой. Видимо, нужен резонансный образ из человеческого или нечеловеческого окружения (Searles, 1960), чтобы как-то выделилось нечто, что она сможет *распознать*. Мы можем себе представить, что младенец снова и снова реагирует на такой резонансный образ, когда заботящаяся о нем мать находится с ним в телесном контакте, когда они обмениваются проникновенными взглядами и смотрят друг на друга, что является частью их взаимной игры и наполненных любовью отношений. Эти моменты, как мы теперь знаем, являются решающими для последующего формирования «надежной привязанности» (Bowlby, 1969) и даже для здорового функционирования мозга (Schore, 1994, 2003a). Они становятся первыми оживляющими проблесками души в самом начале ее «вселения», как сказал бы Винникотт. Позже иные резонансные образы, способствующие развитию души, станут появляться в близких контактах ребенка в его интерперсональном окружении.

Еще позже в других условиях этот резонанс будет осуществляться с тем, что приходит из источников за пределами интерперсонального мира: красота природы, потрясающие картины космоса, взгляд животного, отражающий его душу, вдохновенная музыка, высокие идеи и даже психологические описания в книгах! Для души возможна терапия во многих формах и местах, а не только в диаде «мать – дитя» или в последующем воссоздании этой диады в кабинете психотерапевта.

Но для тех из нас, кто день за днем консультирует в этих кабинетах, важно иметь теорию, которая отдает должное реальности души и глубинам духа. Такая теория никогда не сможет стать систематической или научной, потому что душа и дух – слишком непостоянные, идеалистические, невыразимые реалии, их вообще невозможно точно определить. Как местонахождение нашей субъективности душа вообще не может быть *объектом* исследования и научного дискурса. Подобна самому свету, она живет «между мирами» – то частица, то волна – и всегда

мимолетна, недостижима. Она выводит нас в мир и ведет обратно, в глубины нашего существа. Были бы мы мудрее, вероятно, мы молчали бы о душе и учились слушать. Но это невозможно. Мы вынуждены говорить о ней и делаем это.

Вот и я на следующих страницах буду рассказывать *истории* о встречах с душой или духом. Эти истории бессистемны и не поддаются статистическому анализу. Тем не менее они правдивы. Они эмпирически реальны, поэтому я считаю, что они могут претендовать на научную достоверность. Все это произошло на самом деле, а иногда эти события были самыми важными в жизни человека или в ходе психоаналитического процесса. Также они оказались самыми интересными историями в мире, по крайней мере, для этого исследователя. Так почему бы нам не рассказать их? Возможно, такой рассказ на страницах этой книги позволит «незнакомцу» во внутреннем мире некоторых читателей «показаться у окна» в знак признания той мимолетной и мерцающей реальности, проявляющей себя на любой границе «между мирами». Мы называем эту реальность человеческой душой. Она причастна и вечности, и времени, так же как и мы сами.

Глава 1. Травма и спасительные встречи с нуминозным

*Позвони, колокол еще звонит, Пусть отдано в жертву лучшее, Но
треснуло, все треснуло Там, куда падает света луч...*
Leonard Cohen, Anthem, 1992

Из минералогии нам известно: чтобы понять базовую кристаллическую структуру, мы должны изучить места ее слома. В этой главе я представлю несколько случаев, когда травматические переживания привели к разлому «кристалла» обыденной, во всем остальном размеренной жизни людей, и через этот разлом в их жизни проник таинственный свет. Места разлома или линии расслоения относятся к тому, что мы называем моментами *диссоциации*, и диссоциация является тем, что психика *делает*, реагируя на травму. Для того чтобы защитить нас от полного воздействия невыносимого переживания, различные его аспекты (ощущение, аффект, образ) фрагментируются, разделяются на части и кодируются в сегментированных «нейронных сетях» головного мозга (см.: Badenoch, 2008: 9). Таким образом предотвращается их возможное соединение в осмысленное целое. После этого мы перестаем понимать себя. Мы не можем рассказать собственную историю в виде согласованного повествования.

Эмили Дикинсон в своих стихах говорит об этом так:

Есть боль – настолько совершенна —
Что Сущность поглотит собой —
И перекроет Пропасть Трансом —
Для Памяти создав проход —
И тот, кто в обмороке, встанет
И беспрепятственно пойдет —
Там – где другой – хотя и зрячий —
Костей не соберет...¹²

(Dickinson, 1961: 599)

Травматический транс, на который намекает поэтесса, – это то, что я ранее назвал *системой самосохранения* (Kalsched, 1996: 4). Эта защитная система имеет свой *телос*, или *цель*, которую мы постараемся постичь на следующих страницах. Случаи, представленные в этой главе и на протяжении всей книги, доказывают предварительную гипотезу, что *задача системы самосохранения состоит в том, чтобы уберечь невинную сердцевину я от дальнейшего страдания в реальной жизни, удерживая ее в другом мире ради ее «безопасности»*. Кроме того, эта невинная сердцевина *я* является сакральной *сферой* человеческой личности, которую часто называют душой. Защитная система, которая «покрывает бездну трансом», пытается уберечь невинный остаток *я* от дальнейшего влияния страданий-в-реальности. Эта защита нужна для выживания индивида в угрожающем и травмирующем окружении, но она становится проблемой в долгосрочной перспективе, потому что психологический рост зависит от качества отношений с другими, ведь именно через отношения невинная часть *я* постепенно приобретает опыт. Диссоциативные защиты предотвращают этот процесс и, таким образом, затрудняют развитие личности.

Изолируя уязвимое ядро *я*, система самосохранения использует определенные, очень мощные силы того бессознательного, которое Юнг называл «коллективным» или «архетипи-

¹² Пер. В. И. Постникова.

ческим». Эти силы, в свою очередь, часто переживаются как духовные или «нуминозные»¹³. Они могут ввести человека в транс или безжалостно фрагментировать внутренний мир так, что острая боль не будет ощущаться. Эти многообразные и изменчивые силы, которые принадлежат областям, находящимся за пределами Эго, приходят на выручку травмированной психе и заставляют ее диссоциировать. Изучая их, мы получаем возможность увидеть темные глубины психической реальности, в обычных условиях остающиеся скрытыми для нас. В обычных жизненных ситуациях эти силы¹⁴ поддерживают функционирование Эго, но в критические моменты (при травме) они мобилизуются для защиты. В отсутствие помощи извне это приводит к психопатологии и застою в развитии.

То, что я называю силами, находящимися за пределами Эго, проявляется в сновидениях и другой продукции воображения во время процесса психотерапии. Эти персонифицированные присутствия можно найти во всех случаях, описания которых приведены в этой и в последующих главах. У читателя будет возможность найти здесь подтверждение тому, что индивиды с историей детской травмы часто имеют доступ к измененным состояниям сознания, в которых они, так сказать, настроены на такие «частоты», которые большинство из нас не может видеть или слышать. Многие из них обладают подлинными паранормальными способностями (см.: Reiner, 2004, 2006). Вероятно, при обычных условиях невидимый мир духов для них более доступен, и в их сновидениях иногда разыгрываются архетипические драмы, подобные научно-фантастическим фильмам типа «Звездных войн» или мифопоэтическим сагам типа «Властелина колец». Иногда у них бывают спасительные для жизни встречи с позитивной стороной нуминозного, когда в момент острой нужды появляется «голос» или «присутствие» наподобие ангела-хранителя. Это дает им своего рода внутреннюю безопасность, которой они никогда не получали ни от кого из людей.

Однако время от времени ими овладевают темные и ужасающие энергии и образы – демонические голоса или преследующие внутренние объекты, которые могут атаковать, стыдить и унижать изнутри, ретравмируя и загоняя человека в отчаяние и полную безнадежность, иногда даже толкая к самоубийству. Позитивные или негативные, эти вулканические и безличные либидинозные или агрессивные силы являются еще не трансформированным и поэтому *мифологическим* выражением того, что Винникотт и другие теоретики объектных отношений называют детским всемогуществом. Но они, по-видимому, являются и чем-то большим. Они – персонифицированные представители универсальных архетипических сил и в этом качестве находятся в ведении центрального архетипа, который управляет ими с удивительной «проницательностью». В этом смысле детское всемогущество обладает своего рода «скрытым порядком» (см.: Bohm, 1980), который рождает предсказуемые паттерны.

В этой главе мы рассмотрим поразительную связь между травмой и встречей с позитивными, интегрирующими аспектами этого архетипического уровня (темные аспекты диссоци-

¹³ Немецкий теолог Рудольф Отто (1869–1937) стал использовать этот термин в своей книге «Идея священного». Он пишет: «Для этого я образую слово нуминозное (если от *omen* можно образовать *ominous*, то от *numen* получается *numinous*)» (цит. по: *Отто Р.* Священное: об иррациональном в идее божественного и его соотношении с рациональным. СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 2008, с. 13). Под нуминозным он понимает универсальный опыт иррационального экстрасенсорного чувства, которое врывается в человека, наполняет его в одно и то же время восторгом и благоговейным страхом. Чтобы описать его, он использует слова «содрогание», «ступор», «удивление», «крайнее изумление». Отто писал, что такого рода прорывы являются ядром мистического переживания и эквивалентны «пустоте» буддистских мистиков (там же, с. 50).

¹⁴ Попеременно ангельские и демонические «силы», населяющие то, что Анри Корбен (Corbin, 1977: ix) называл *mundis imaginalis*, были предметом исследований теолога и библиста Уолтера Винка (Wink, 1994, 1998). Для него является несомненным, что такие архетипические силы – это невидимые духовные реалии, которые часто являются доминирующими как в человеческих сообществах, так и у индивидов. Винк приводит примеры описания этих сил в Новом Завете и особо указывает на послания апостола Павла, в которых тот, только вступив на путь своего апостольского служения, предупреждает о коварных сетях, которые плетут силы, враждебные жизни. Эти силы тем более опасны, что невидимы: «...наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесных» (Еф. 6: 12).

ативных сил будут рассмотрены в главах 3, 4 и 9). Люди, у которых есть такой позитивный интегрирующий опыт, никогда о нем не забывают. Многие из них утверждают, что после таких переживаний у них пропадает страх смерти. Мы можем предположить, что в такие моменты на мгновение поднимается занавес, разделяющий два мира, и человек получает возможность восприятия иной реальности. Такие моменты позволяют увидеть проблески или «намеки» на существование трансцендентного или невыразимого измерения человеческого опыта.

Открытие духовного мира в глубинной психологии

Многие из первопроходцев глубинной психологии описывали «духовные» феномены, доступ к которым внезапно открывался *через разрыв, созданный травмой*, хотя их открытия остались на периферии психологической науки. Например, около 100 лет назад великий американский психолог Уильям Джемс писал, что опыт, который, как кажется, пробивает в нас «брешь» (травма), также «открывает» нам иное измерение переживаний, который мы привыкли называть душевным или духовным:

В двух словах, все те факты, о которых я говорю, могут быть описаны как опыт неожиданной жизни после смерти. Под этим я не имею в виду бессмертие или смерть тела. Под этим я подразумеваю завершение определенных ментальных процессов в опыте индивида, подобное умиранию, прекращение процессов, и это приводит людей в отчаяние, по крайней мере, некоторых... Феномен состоит в том, что после моментов нашего самого глубокого отчаяния раздвигаются жизненные пределы. Мы обладаем ресурсами, на которые натурализм с его буквальными и общепринятыми ценностями никогда не обращал внимания, возможности, от которых захватывает дух, иного рода счастье и сила, основанная на отказе от собственной воли, позволяющая чему-то высшему действовать в наших интересах и приносить нам благо. И в этом открывается мир, значительно более обширный, чем может себе представить физика или обывательская этика.
(James, 1977: 137–138)

Далее в этой лекции Джемс говорит о том, что собрал различные факты о разделенных или расщепленных личностях, описание которых привели в своих работах Жане, Шарко и другие, убедительно свидетельствующие о существовании связи между нами и более масштабным духовным миром или окружением, к которому мы не имеем доступа в нашей повседневной жизни. Его данные подтверждают бинокулярное видение «двух миров», которое мы используем в этой книге:

Словом, при любых обстоятельствах через свое сознание верующий поддерживает связь со всем своим внутренним миром, откуда притекают спасительные переживания. Если человек обладает таким в достаточной степени недвусмысленным опытом, то он продолжает жить в его свете, оставаясь практически равнодушным к критике этого опыта, откуда бы она ни происходила... Эти люди видели, и они знают, и этого им достаточно, что мы живем в невидимом духовном окружении, из которого приходит помощь; что наша душа таинственным образом становится единой с большей душой, целям которой мы служим.
(James, 1977: 139)

Джемс полагает, что травмирующий опыт часто *потенцирует* эти два мира. В заключительной части Лоуэлловских лекций 1896 г. Джемс утверждает: «Если сверхъестественные силы существуют, они проникают в нас именно через разломы фрагментированного я» (цит. по: Taylor, 1984: 110).

Позже совершенно независимо от Джемса Шандор Ференци пришел к аналогичным выводам. На страницах «Клинического дневника» он показал, что некие «изначальные силы» – до этого длительно бездействующие – «пробуждались» травмой. Он пишет:

В моменты бедствия, когда психическая система оказывается неспособной на адекватный ответ или эти специфические [психические] органы внезапно разрушены, тогда пробуждаются изначальные психические силы, и именно эти силы стремятся предотвратить разрыв... Эти размышления открывают путь к пониманию поразительно разумных реакций бессознательного в моменты сильного страдания... [в том числе] случаев ясновидения.

Разум [в таких случаях] не ограничен рамками времени и пространства, то есть является надличностным. «Орфа».
(*Ferenczi, 1988: 6–13*)

Орфа – имя, которое Ференци дал удивительному внутреннему объекту, который пришел на помощь пациентке по имени Элизабет Северн, обозначенной в его «Дневнике» как RN. Орфа не была обычным внутренним объектом, она объявила себя «ангелом-хранителем» Элизабет Северн. Орфа представляла собой ту часть я пациентки Ференци, в которой произошло преждевременное развитие интеллектуальных способностей, она обладала даром прозорливости и, как кажется, имела доступ к высшим силам. Ференци и его пациентка смогли реконструировать активность этого примечательного внутреннего объекта, направленную на спасение жизни. В момент невыносимого страдания, когда тело пациентки подвергалось мучениям и насилию, Орфа как бы выходила через воображаемое отверстие в ее голове, поднималась в звездную высь и становилась «астральным фрагментом», сияющим в небесах, как звезда, исполненная сострадания и понимания (*Ferenczi, 1988: 206*). После прекращения острой травмирующей ситуации Орфа возвращалась и помогала измученному ребенку собирать воедино какое-то минимально функционирующее я, чтобы продолжать свое существование.

Ференци размышляет о духовных аспектах Орфы:

В какой степени те, кто «сходят с ума» от боли, то есть те, кто оставил привычную нам эгоцентричную точку зрения, стали способны в силу специфической ситуации, в которой они пребывают, на своем опыте познавать ту область нематериальной реальности, которая для нас, материалистов, остается недоступной? Это направление исследования должно захватить и область так называемого оккультизма. Случаи передачи мыслей во время анализа страдающих людей встречаются чрезвычайно часто... возможно, даже интеллект, которым мы так гордимся, не является нашей собственностью, он должен быть замещен или преобразован через ритмический процесс излияния Эго во вселенную, которая одна знает все и, следовательно, разумна.
(*Ferenczi, 1988: 33*)

Наблюдения за творческой фантазийной продукцией некоторых тяжело травмированных пациентов в психиатрической больнице Бургхольцли в Цюрихе, где К. Г. Юнг начинал работать как психиатр, привели его к аналогичным открытиям и таким же мистическим спекуляциям. Маловероятно, что Фрейд когда-либо сталкивался в своем опыте с вычурными психотическими проявлениями, столь характерными для ранней травмы, связанной с угрозой жизни, и которые Юнг наблюдал у этих пациентов.

Юнг был глубоко взволнован сходством между мифологическими и религиозными образами, с которыми он был знаком, получив классическое образование, и архаичными и типическими (архетипическими) мотивами в сновидениях и фантазиях своих пациентов. Это сходство уже было подмечено другими исследователями, в первую очередь Фредериком Майерсом, чья работа стала в то время, пожалуй, первым большим вкладом в исследования областей разума, расположенных вне сферы сознания (*Myers, 1903*). Майерс говорил о *мифопоэтической* функции бессознательного, доступной в проблесках «иного мира», то есть о том, что

в случае сильной диссоциации иногда активируется слой психики, находящийся далеко от порога осознания. И Джемс, и Юнг увидели в этом возможность того, что «иной мир» нашей реальности может «просвечивать» из этого глубинного слоя бессознательного.

Идея, что мифопоэтические образы представляют собой другой мир нашей реальности – *психическую реальность*, – была открытием Юнга, к которому он пришел во времена боли и отчаяния, которые для него наступили после разрыва с Фрейдом. Позднее Юнг посвятил ей свою Красную книгу (Jung, 2009). Используя технику «активного воображения», Юнг обращался с невидимыми «силами» своих сновидений и видений как с *реальными*. Он беседовал с ними, и они отвечали ему, часто демонстрируя такое знание и мудрость, которые Юнг не способен был осознать. Относительная автономия этих персонифицированных психических сил была отчасти известна Юнгу по работе с психотическими пациентами. Но идея, что действие этих сил может быть «организовано» мотивами, подразумевающими достижение определенной цели – порой речь шла об искуплении – в отношении души человека, стала чем-то совершенно новым.

Фрейд не мог последовать за Юнгом на эту мифопоэтическую территорию. Фрейд соглашался с тем, что нашим основным влечениям (Triebe) в психике соответствуют ментальные репрезентации, но остерегался признавать за ними какую-либо онтологическую «реальность». Напротив, он назвал эту психическую реальность «особой формой существования» (*eine besondere Existenzform*), которая обретает подобие реалистичности из-за неоспоримой силы бессознательного (см.: Loewald, 1978: 8–9). Однако, по его мнению, этот кажущийся «реальным» мир не следует путать с фактической или материальной реальностью, то есть с миром Эго. Таким образом, Юнг стал человеком «двух миров», в то время как Фрейд предпочитал свести психическую реальность, где это возможно, к одному миру («где было Ид, там станет Эго»). Это различие является фундаментальным при оценке относительного вклада Фрейда и Юнга в психологию религиозного опыта. Для Юнга «психическая реальность» имеет коллективный уровень и опосредует «духовный» опыт. Иметь сознательные отношения с этим миром – это хорошо для души.

Встречи с таинственным

Далее я приведу личные истории, часть которых из моей собственной практики. Они описывают встречи с таинственными «силами», пребывающими на коллективном уровне психики. Каждая такая встреча была обусловлена травматическим опытом. Первый пример – история, которую я описал в предыдущей книге (Kalsched, 1996: 41) Я повторяю ее здесь, потому что это яркий пример поразительной разумности психики и убедительно показывает соотношение между «местами разлома» и «светом».

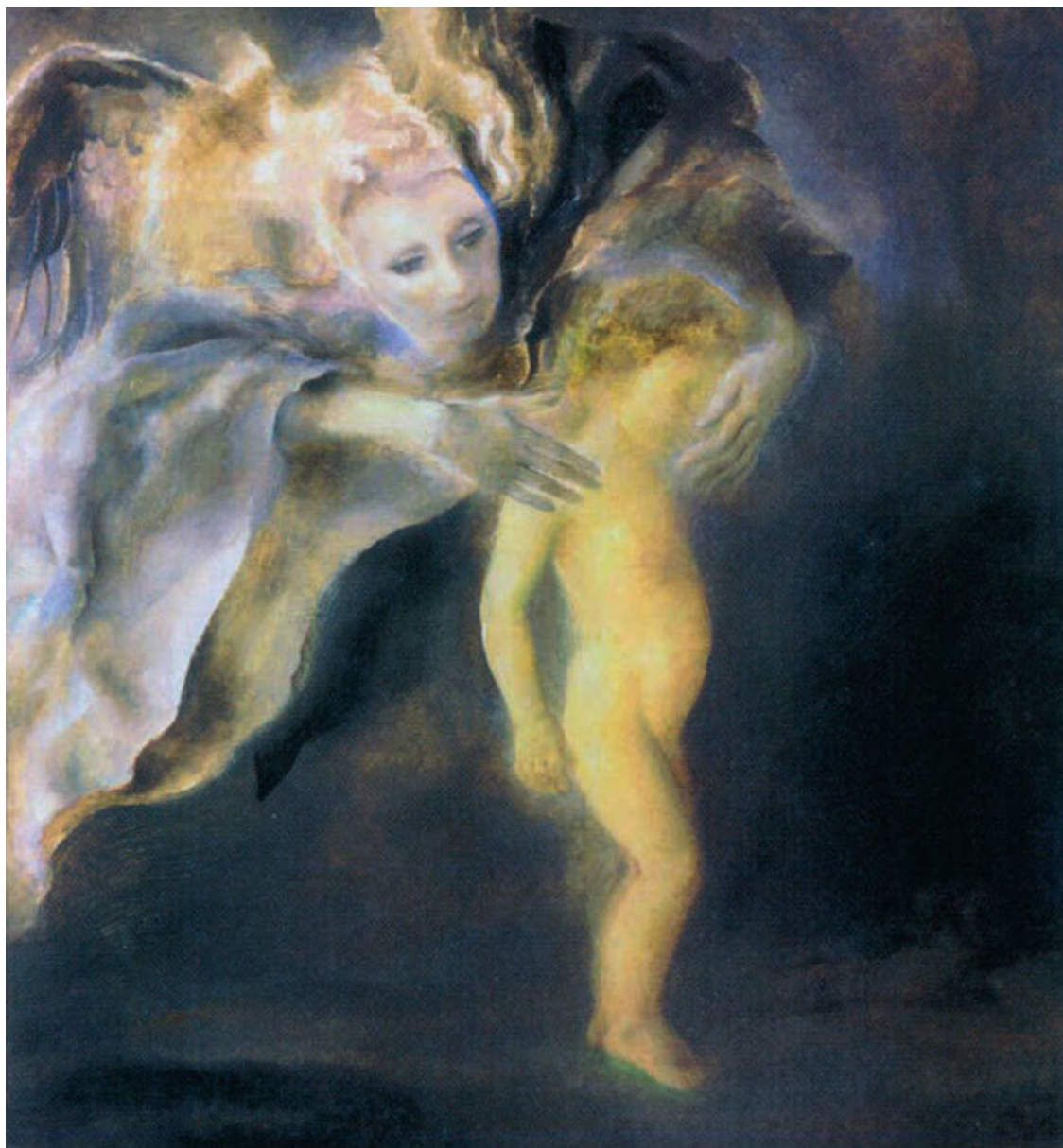
Маленькая девочка и ангел

Эта история¹⁵ дошла до меня косвенным путем от Эстер Хардинг, юнгианского аналитика в Нью-Йорке, которой эту историю рассказала мать шестилетней девочки.

Однажды утром мать отправила дочку в кабинет к отцу, чтобы та отнесла ему листок бумаги с важной запиской. Маленькая девочка понесла записку. Вдруг она быстро вернулась со слезами на глазах и сказала: «Мама, извини, но ангел не дает мне туда войти». Мать отправила дочку к отцу во второй раз, и все повторилось, только слез и расстройства было больше. Тут уже избыток воображения ребенка стал раздражать мать, она взяла малышку за руку и они обе пошли к отцу. Когда они вошли в его кабинет, мать увидела своего мужа лежащим в кресле, стакан выпал из его рук, и его содержимое вылилось на пол. Он умер от сердечного приступа.

Эта история показывает нам чудесные даймоические силы архетипической психики, которые стараются сохранить то, что я назвал неуничтожимым личностным духом, или душой. На картине Генриетты Уайет (Wyeth, вклейка 2), которая называется «Смерть и дитя», изображен трогательный момент: ангел закрывает глаза девочке, чтобы она не «увидела» невыносимую реальность смерти. Видимо, художнице известно, что некоторые травматические аффекты просто не могут быть переработаны теми ресурсами, которые обычно доступны Эго маленького ребенка, и поэтому необходимо задействовать более глубокие ресурсы. Винникотт называл их «примитивными защитами», но в его работах отсутствует упоминание об их чудесной природе, о том, насколько важным для эмоционального выживания ребенка может быть их «духовное» содержание.

¹⁵ Из расшифровки аудиозаписи лекций по Ветхому завету, прочитанных Эдвардом Эдингером. Находится в Институте Юнга в Лос-Анджелесе, Калифорния.



2. Генриетта Уайет. Смерть и дитя

Есть три подхода к толкованию смысла этого события. С точки зрения обычной материалистической/редукционистской позиции ребенок просто «выдумал» ангела, чтобы справиться с невыносимым переживанием... таким образом, с этих позиций мы считаем фигуру ангела не более чем фантазией, галлюцинацией, «защитным маневром, принявшим обличье высшего духовного существа». Фрейд считал, что вся религия представляет собой производную от таких защит... фантазию, делающую невыносимые жизненные реалии более терпимыми.

С другой стороны, с точки зрения «сверхъестественного» мы сказали бы, что подлинно духовная сущность, ангел-хранитель ниспослан «свыше», он вмешивается в события земной жизни девочки в момент невозможного страдания и преграждает ей путь в кабинет отца. Христианская церковь могла бы описать такое событие как подлинное чудо «спасения».

Выводы, которые мы могли бы сделать, если бы придерживались третьего, подхода, учитывающего одновременно психические и духовные аспекты внутренних событий (между мирами), были бы следующими. Да, мы рассматриваем ангела-хранителя как защиту, но тут же возникает вопрос: а что она защищает? И каков источник его сверхъестественной мудрости

и сострадания? Может быть, ангел представляет собой фактор универсальной самозащиты из коллективного слоя бессознательного (возможно, из его «небесной» или «духовной» составляющей – см.: Jung, 1988: 441–444), который иногда вмешивается в дела Эго, наподобие Орфы у Френци, когда травматического переживания становится для Эго «чересчур много». Похоже, что этому фактору доступно знание о чем-то, что остается неизвестным для Эго, как будто ангел «увидел», что эта ситуация (смерть отца) грозит маленькой девочке переживанием ужаса, способным разрушить ее Эго, и он появился на пороге комнаты, чтобы вовремя остановить ее и не пустить дальше. Этот ангел ввел девочку в измененное состояние сознания («покрыл бездну трансом») и, таким образом, диссоциировал ее от невыносимой реальности до тех пор, пока не пришла помощь от матери – посредничество и гуманизация затопляющего аффективного переживания тревоги и горя девочки. Другими словами, ангел защитил душу ребенка от аннигиляции.

Так что в рамках третьего (мифопоэтического) подхода мы рассматриваем фигуру ангела как персонификацию защиты, которая осуществляется в ответ на чрезмерно интенсивное и преждевременное вторжение реальности, при этом его «целью» не является спасение в религиозном смысле, мы также не сводим это действие всего лишь к защитному использованию галлюцинации. Прежде всего, «целью» такой защиты является *восстановление мифопоэтической матрицы между реальностью и фантазией, потому что именно в ней живет душа девочки и ангел играет роль хранителя этой души. Таким образом, отсюда следует, что выживание души является главной «целью» системы самосохранения.*

Когда мы говорим, что человеческая душа живет в мифопоэтической матрице между реальностью и фантазией, мы неизбежно вспоминаем важнейшее понятие Винникотта – то, что он назвал переходным пространством между матерью и ребенком, между я и другим, я и миром. По Винникотту, переходное пространство – это место, в котором младенец делает решающий переход от всемогущества к принципу реальности. Этот переход включает в себя такие таинственные процессы, как «вселение» и «персонализация» некой жизненной искры в человеке, и при этом происходит нечто большее, чем тождество восприятия младенцем реальной материнской груди и ее галлюцинации (см. введение). Существует также внутренний процесс – переходное пространство между Эго и его глубинным основанием, укорененном в том, что Юнг назвал Самостью. По-видимому, это и есть то самое промежуточное внутреннее «пространство», в котором обитают ангелы и другие гибридные даймонические существа, обладающие двойственной природой.

С этой точки зрения, возможно, ангел маленькой девочки играл роль *внутренней* переходной фигуры – посредника – в условиях, когда отсутствовал внешний посредник. В момент диссоциации эта внутренняя реальность, вероятно, просочилась через диссоциативный разрыв во внешнюю реальность и предстала как внешнее «существо». Мифопоэтическая «кровь» загустела и покрыла рану, чрезмерную для Эго маленькой девочки, «коростой» универсальной истории еще до того, как у нее появилась возможность создания своей личной истории этого события. Так Эго девочки получает опору, которая представляет собой нечто трогательно истинное, имеющее отношение к тому, в чем ее душа нуждается в такой момент – *чтобы кто-то позаботился о ней!* И, видимо, этот «кто-то» является кем-то большим, чем реальная мать, или, по крайней мере, большим, чем реальная мать в этот конкретный момент.

Можно было бы спросить: «Как вообще ребенок внутренне перерабатывает реальность смерти – в нашем случае смерти любимого отца девочки – независимо от того, насколько внешнее посредничество отвечает потребностям ребенка?» Разве в этом смысле не все мы являемся «сиротами Реального»? И разве не у всех нас есть в запасе мифопоэтические (духовные) истории, составляющие матрицу смысла, помогающую удерживать наши души в бытии, на краю той пугающей бездны, которую мы называем «смертью»? Используем ли мы эту матрицу, чтобы преобразовать высшее таинство, проникшее к нам через разлом травмы, в приемлемую для

нас историю? Более того – для того, чтобы сделать ее пригодной для жизни? В этой травматической ситуации девочка не могла обратиться к помощи извне, поэтому ею были востребованы внутренние, «духовные» ресурсы. Иначе бы ее душа «обрушилась».

Мы не знаем, чем закончилась эта история. Мы не знаем, стала бы эта малышка одной из «сирот Реального» Гротштейна. Если мать опосредовала этот опыт эмпатично и адекватно, помогла внутренней переработке этой травмы через игру и готовность использовать свое воображение в ответ на чувства и фантазии девочки, то присутствие фигуры ангела-хранителя, обеспечивающее мифопоэтическую матрицу для души, скорее всего, было временным. Наверное, в итоге он вернулся в бессознательное и слился с бессознательным фоном. Однако в том случае, если мать погрузилась в свою собственную тревогу и депрессию на несколько дней или недель, то ангел мог превратиться для ее дочери в постоянное психическое присутствие и *заменял* бы собой реальность, а не смешался бы с ней, как это обычно происходит в переходном пространстве. В этом случае фигура ангела способствовала бы инкапсуляции травматического опыта, так что ощущения, аффекты и идеи, связанные с травматическим переживанием, оказались бы изолированными от нормальных процессов запоминания. Постепенно он превратился бы в ангела тьмы и, в конечном счете, взял бы на себя управление диссоциативными процессами в психике ребенка. В главе 3, в которой мы обратимся к сюжету нисхождения в Ад в первой части «Божественной комедии», я приведу яркий пример такого «падшего ангела» и результатов его разрушительной активности во внутреннем мире.

Я вспомнил об этом случае здесь, в начале моего повествования, потому что он является хорошей иллюстрацией основной идеи этой книги о важности сохранения в поле зрения двойной перспективы – духовного и материального – в шокирующих ситуациях, подобных описанной в этом примере. Возвращаясь к нашей эскимосской маске «Сказителя» из введения (рисунок 1.1), можно сказать, что такая позиция означает одновременное сосредоточение взгляда, направленного и вовнутрь, и вовне – «бинокулярное» видение. Только оставаясь на такой парадоксальной позиции, мы можем в полной мере получить доступ к таинству, открывающемуся в подобных случаях. Винникотт настаивает на том, что когда ребенок одновременно создал образ материнской груди и обнаружил реальную грудь, то далее возникает «договоренность между нами и ребенком о том, что мы никогда не спрашиваем его: «Ты сам создал или получил это извне?»» (Winnicott, 1971: 12). Мы никогда также не спросили бы травмированную девочку из описанного выше случая, «встретила» ли она ангела как фигуру внешнего мира или «создала» его во внутреннем? Такой вопрос был бы насилием над душой, потому что поставил бы под угрозу промежуточное пространство, мифопоэтическую матрицу, где человеческая душа находит посредника, помогающего ей расти и развиваться. Из этой матрицы вырастают все существенные истории, а душе нужна история – резонансный образ – то, что соответствует ее собственной биографии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.