

ТОКО-ПА ТЕРНЕР

ЧУЖАЯ

ЖИЗНЬ

МИСТИЧЕСКИЕ

ПРАКТИКИ

ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ

САМОГО СЕБЯ



Токо-па Тернер
Чужая жизнь.
Мистические практики
для обретения самого себя
Серия «Ключ к тайнам»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69802189

Чужая жизнь. Мистические практики для обретения самого себя:

Издательство АСТ; М.; 2023

ISBN 978-5-17-104625-5

Аннотация

Вам никак не удастся обрести свое место в мире? Поверьте, это у многих не получается. Несмотря на то, что в мире никогда не было столько средств и способов связи, как сейчас, люди одиноки как никогда. Вы можете ощущать оторванность от остальных, или думать, что чего-то недостойны, или беспокоиться о своем месте в мире — все это говорит об отсутствии принадлежности, и это глубокая, хоть и незаметная на первый взгляд, рана на теле современного общества.

Большинство людей думают о принадлежности как о некоем мифическом месте, и всю жизнь тщетно ищут его. Но что, если

принадлежность — это вовсе не место? Что, если это навык, который был утерян, забыт?

В своей книге Токо-па Тернер, исследуя мифы, рассказы и сны, указывает читателям на истоки возникновения того самого ощущения оторванности, переосмысливая внутреннее изгнание как необходимый этап посвящения в подлинность. Автор делится компетенциями принадлежности – набором древних практик восстановления истинной принадлежности к нашей жизни и миру.

Содержание

Слова признательности	7
Глава I. Нечто более важное	9
Живой мост	13
Мечты о своем доме	18
Глава II. Происхождение отчужденности	23
Происхождение отчужденности	30
Путь праведников	39
Архетип изгоя	43
Глава III. Комплекс Мертвой матери	48
Конец ознакомительного фрагмента.	57



Токо-па Тернер

Чужая жизнь.

Мистические практики для обретения самого себя

*Посвящается Крейгу,
который и есть то основание,
откуда берет начало
моя принадлежность.*

Toko-pa Turner

BELONGING: REMEMBERING OURSELVES HOME

Copyright © 2017 by Toko-pa Turner.

All rights reserved. Published and distributed by
Her Own Room Press (British Columbia, Canada).

© Маслов С., перевод, 2022

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

Слова признательности

Я хочу поблагодарить Терри Кемптона, моего друга и редактора, за то, что он прошел вместе со мной весь этот нелегкий путь, со знанием дела помогая появиться на свет этой книге; Анджелу Гиги, прочитавшую всю рукопись от начала и до конца и заразившую меня своей решительностью, снабдив еще и ценными замечаниями; Каойму Меррик — за ее расточительно щедрые страницы, преисполненные энтузиазмом; Мишель Тохер — за то, что она воодушевила меня вынести историю личной жизни на суд читателей; Молли Костелло, которая смогла в иллюстрации обложки книги воплотить все, что я хотела сказать в своей книге; свою покойную наставницу Энни Якобсен, которая, вопреки всем моим сомнениям, убедила меня, что я могу писать хорошие книги; и, больше всех, Крейга Паттерсона, моего любимого мужа, ежедневно показывающего мне, как создается принадлежность, — своим неизменным обаянием, мудрой критикой и беспредельной щедростью своей нежности. И в заключение я хотела бы высказать слова признательности острову Солт-Спринг за то, что он удерживает меня в мистических объятиях своих переплетенных ветвей и питает своей влагой мои слова.

Посвящается всем бунтарям и белым воронам, отщепенцам и аутсайдерам. Посвящается всем

беженцам, сиротам, козлам отпущения и тем, кто не от мира сего. Посвящается всем изгоям, брошенным, отверженным и дауншифтерам.

Желаю вам понять, причем со все возрастающей ясностью, что вы знаете то, что вам известно.

Желаю вам отказаться от неуверенности в себе, мягкотелости и нерешительности.

Желаю вам найти в себе силы быть непохожим на других и в процессе этого испытать безоговорочную любовь.

Желаю вам не обращать внимания на неправильное восприятие вас окружающими людьми и научиться четко и тактично доносить до них свое несогласие.

Желаю вам со всепоглощающей ясностью природы, живущей внутри вас, увидеть, что ваш голос не просто необходим, но и крайне важен, чтобы докричаться до нас из всего этого хаоса.

Желаю вам чувствовать поддержку, сопричастность и уверенность, когда вы вручаете самих себя и все ваши бесценные дары окружающему миру.

Желаю вам уверенности в том, что, даже когда вы остаетесь один на один со всем миром, вы не одиноки.

С любовью,

Токо-на

Глава I. Нечто более важное

В этом бренном мире, которому ты принадлежишь. В этот момент, в этом месте, где ты живешь, есть нечто более важное, что всегда сопровождает тебя. Ты тесно связан с целой чередой поколений выживших. Где-то между героическими смертями, за которыми последовали новые жизни, и предшествовавшими им любовными встречами начала хитроумно плестись история твоей жизни. Сливаясь с безудержным ликованием природы, ты продолжаешь шаг за шагом идти по жизни. Благодаря условиям каждого времени года и неосызаемому предрасположению небес твоя жизнь пусть и с трудом, но все-таки продолжается.

Хотя, возможно, ты чувствуешь, как и многие из нас, тоску жизни, осиротевшей из-за отсутствия принадлежности.

Существует много способов стать сиротой. Это может произойти либо из-за того, что родители не хотят заботиться о тебе, либо из-за того, что кто-то не воспринимает всерьез твои таланты. Из-за Системы, которая требует от тебя благонадежности, но одновременно старается избавиться от твоей самобытности. Или по «милости» истории, когда из-за нетерпимости и войны ты стал беженцем.

Но мы также можем осиротеть из-за культуры, которая увековечивает одни ценности и отвергает другие, заставляя нас отщепить от себя те части собственного «я», которые ей

нежелательны. И это, вероятно, худший вариант сиротства, потому что он приводит к отчужденности, к которой мы все так или иначе причастны.

Итак, начав с такой незаметной на первый взгляд ранки, даже не понимая, почему все потеряли, мы должны жить с этим всю оставшуюся жизнь. Мы должны начинать с отсутствия — сильного душевного порыва к недостижимому желанию смягчить боль — и проследовать за ним в самое сердце изгиба, чтобы узнать, что можно (если вообще можно) сделать с этой пустотой. То есть стать найденышем, лишенным родителей.

Хотя многое в нашей жизни обусловлено принадлежностью, тем не менее о ней редко говорят на людях. Как и в случае с горем, смертью и чувством собственной неполноценности, нас подводят к мысли о том, что ощущать свою непричастность — постыдное дело и в этом случае лучше уйти в тень. Весь парадокс состоит в том, что современная культура страдает от эпидемии враждебности, поэтому многие из нас испытывают одиночество из-за своей непричастности, как если бы кто-то еще был внутри вещи, снаружи которой только мы стоим в одиночестве. И замалчивание своего личного опыта о том, как жить в отчуждении, по большей части и является тем, что обуславливает его сохранение в веках.

Мы живем во времена разобщения, когда расизм, сексизм, ксенофобия и другие системные формы искусственно-

го обособления или «отчуждения» укрепляют позиции во всем мире. Сегодня, как никогда раньше, мы становимся свидетелями такой массовой миграции людей через границы, которую можно сравнить с сейсмической активностью. И все трудности, вызванные оседанием и ассимиляцией, продолжают оставаться такими же глобальными и сложными, как и во времена нескольких предшествующих поколений. Сегодня мы оказались в критической ситуации, расходясь во мнениях по политическим, гендерным и расовым вопросам. И на этом безмолвном пути принадлежность становится главным камнем преткновения нашего времени.

Несомненно, один из самых главных мотиваторов моей жизни, страстное желание принадлежности, формировало меня таким образом, что я и не догадывалась об этом, до тех пор, пока в конце концов оно не схватило меня за волосы и не заволочло на ужасающее прокрустово ложе. Эта книга представляет собой путевые заметки об инициации, на которую у меня ушли годы, и о пути, ведущем через кажущуюся бесконечной череду ворот, причем каждые из них требовали отказаться от чего-то ценного для меня. Таким образом, я обращаюсь к тебе не как эксперт в области принадлежности, а как сирота, которой необходимо было открыть, как много приходится терять, прежде чем заново откроешь себя.

Принадлежность может быть самой разнообразной. Первое, что приходит на ум, — это ощущение сопричастности к социуму по роду деятельности или по территориальному

признаку. Для многих из нас страстное желание принадлежать начинается с семьи. Затем следует ощущение сильного стремления быть рядом с близким человеком в святилище любовных отношений и принадлежность, которую мы рвемся испытать ради каких-то своих целей или склонностей. Также существует духовное стремление принадлежать к исповеданию тех или иных традиций или обычаев, принадлежность к познанию и приобщению к наследию предков. И хотя мы даже не замечаем, как такое разъединение влияет на нас, вызванная им боль отдается эхом в наших телах.

Также существуют такие едва уловимые виды принадлежностей, как, например, та, которую мы должны, по большому счету, сделать историей своей жизни, и таланты, которые будут выкованы из этого. И если шире взглянуть на эту проблему, то можно обнаружить сопричастность со всей землей, которая чувствуется (или не чувствуется) где-то в глубине сердца каждого из нас. Наконец, есть великая принадлежность, по-видимому, самая смутная и устойчивая из всех, – страстное желание принадлежать к «чему-то большему», что придает смысл всей нашей жизни.

Живой мост

На северо-востоке Индии, высоко в горах штата Мегхалая, летние муссонные дожди становятся настолько сильными, что текущие в долинах реки превращаются в бурные и непредсказуемые потоки, через которые невозможно переправиться. Несколько веков назад население прибрежных деревень придумало хитроумное решение проблемы. Люди стали сажать огромные раскидистые деревья – баньяны – на противоположных берегах и тянуть через реку их бегущие корни, пока они не соединялись друг с другом.

Несмотря на всю медленность процесса связывания корней и переплетения их вместе, жители деревень создают прочный живой мост, способный выдержать наводнения, вызванные муссонными дождями.

Но, так как всю эту работу нельзя выполнить в течение одной человеческой жизни, знание того, как связывать и содержать в хорошем состоянии мост из корней, передается молодому поколению, которое сохраняет эту традицию живой. Таким образом, оно вносит свою посильную лепту в сохранение мостов в долинах Мегхалаи, которые приводят в трепет только одним видом переплетенных живых корней [1].

Если использовать живой мост в качестве метафоры для объяснения того, как действует принадлежность, нам следует представить себя оказавшимися в затруднительном поло-

жении, стоящими на одном берегу бурлящей реки и стремящимися объединиться с чем-то важным, что лежит вне зоны нашего доступа. Будь то сильная тоска по поиску своего истинного места в этом мире, родственных душ или отношений, наполненных глубоким внутренним смыслом, в любом случае страстное желание принадлежать — мощный безмолвный мотиватор, лежащий в основе многих наших стремлений.

В течение многих лет работы со сновидениями я обнаружила, что такое страстное желание быть частью чего-либо лежит в основе многих наших запросов. Это стремление к признанию своих талантов, к своей востребованности в любовных и родственных отношениях, к ощущению своей потребности и необходимости своему сообществу. Но это также является тяготением к открытию священной мотивации своей жизни, желание почувствовать себя находящимся на службе каким-то благородным целям и продолжать жить волшебной и удивительной жизнью.

Однако отчужденность, мрачная сестра принадлежности, настолько вездесуща, что вполне возможно называть это повальным увлечением. Мы сейчас гораздо лучше связаны друг с другом с технологической точки зрения, чем когда-либо за всю историю человечества, но при этом стали еще более одинокими и разобщенными. Мы принадлежим к тем поколениям, которые упустили возможность унаследовать те знания, которые навели бы нам мосты, соединяющие

нас с принадлежностью. Но самое худшее заключается в нашей амнезии, так как мы часто даже и не осознаем что, что-то упустили.

Все чаще и чаще наши взаимоотношения друг с другом вытесняются бездушными машинами. Несмотря на всю цифровую коммуникацию, роботизацию клиентской службы или розничные автоматизированные продажи, вместо которых должны были бы быть живые люди, мы становимся заложниками технократической эры. В угоду корпоративным интересам мы, минимизированные до состояния потребителей, становимся винтиками той самой машины, перед которой оказываемся в неоплатном долгу. Эта значимая и зачастую скрытая сущность — фундаментальная часть того, что лишает нас человечности, дает нам ощущение одноразового использования. Мы не любим эту машину, да и она, в свою очередь, не отвечает нам взаимностью.

Мы пытаемся наладить отношения, внести посильный вклад в механистическую хореографию вещей, но нам отравляет жизнь ощущение бесцельности. Мы чувствуем на подсознательном уровне, что существует что-то большее, чему мы стремимся принадлежать. И хотя мы не в состоянии объяснить, что это такое, мы ощущаем принадлежность всех окружающих к этому чему-то большему в те моменты, когда смотрим на это со стороны.

Нам больно из-за того, насколько заметно наше отсутствие в кругу принадлежности чему-то большему. Это

отравляет нас изнутри. Хотя мы и пытаемся оставаться занятыми, нам редко когда удается унять скрытое внутри одиночество. Стоит лишь начать сокращать общение, и отчужденность становится настолько ощутимой, что угрожает поглотить нас целиком.

Неважно, насколько мы собранны и осуществляем поставленные цели, — резкая боль, вызванная своей непричастностью, продолжает колоть нас изнутри.

И поскольку мы относимся к своим жизням как к проекту для реновации, то, естественно, пытаемся изо всех сил вызывать всеобщее восхищение, быть полезными, стойкими или продвинутыми. Мы всеми силами стараемся срезать острые углы, из-за которых, возможно, и не можем никак найти свое место в жизни. Но по мере того, как это «саморазвитие» посягает на нашу сокровенную первозданность, наши сны и наша связь с сакральным ослабевают. Пуская в ход все оставшиеся ресурсы ради подсознательного стремления принадлежать, мы чувствуем, как все меньше и меньше остается внутренней свободы и комфорта.

Именно здесь и находится наша стартовая позиция — в саднящей ране нашей потерянности, в ноющей боли нашего желания наряду со всеми найти себе место под солнцем. Прежде чем спросить себя, как исцелиться от отчужденности, мы должны сначала склониться над раной и выяснить причины ее появления. Мы должны разобраться с вопросом: а что нами было упущено? Чего нас лишили? И только по-

гружение с головой в самую суть этого страстного стремления даст нам возможность хотя бы мельком увидеть свет того величия, которое предназначено для нас.

Мечты о своем доме

Человечеству свойственно естественное стремление к почитанию «чего-то большего», что связывает всех нас, но мы в наше время живем в своего рода духовной западне, где наши таланты служат только нам самим. В отличие от многих шаманских культур, практикующих снотворчество, ритуалы и обряд инициации, население стран Запада давно забыло то, что индейские народы считали первостепенной важностью: наш мир обязан жизнью непроявленному. Каждая охота и каждый сбор урожая, каждая смерть и каждое появление на свет отмечаются облачением в церемониальные наряды и проведением ритуала в честь того, что невидимо для нас, тем самым возвращаясь к тому источнику, который нас питает. Я полагаю, что наша отчужденность обусловлена чувством пренебрежения к этой взаимности.

Несмотря на то, что для каждой культуры характерна своя мифология, анимистическая модель мировоззрения состоит в осознании того, что во всем присутствует дух. Не только существа в человеческом облики, как мы с вами, но и с четырьмя ногами, очень высокого роста, обладающие острым зрением и покрытые перьями, живущие в утесах сильные и молчаливые люди, обитающие в горах сонные мечтатели и хорошо известные своей общительностью люди, проживающие по берегам рек. Иногда можно поймать духа, если свер-

ху накрыть его перевернутой вверх дном керамической чашкой.

В то время как анимистические воззрения сосуществуют с тем, что писатель и шаман индейцев майя Мартин Прехтель называет «сакральностью в природе», мы превращаемся в культурную среду, сходящую с ума от буквализма и рационализма. Порвав отношения с мифами и жизнью, наполненной символическими значениями, наши личные истории теряют свою значимость во всепоглощающей коллективной движущей силе. Также в результате такого разделения атрофируется наша способность воображать, удивляться и задумываться о том, какой дорогой идти дальше.

Но у каждого из нас есть собственные врата, ведущие назад к братству с таинством, — через наши сны. Занятие сновтворчеством — мощный способ органично вплести себя заново в близкие отношения с тем, что последователи суфизма называют Возлюбленным: с божественной взаимосвязью, сакральностью в природе, откуда берут начало все живые существа. Насколько мы его помним, настолько и оно вспоминает о нас. Подобно живому мосту между двумя берегами одной реки, таким же образом и наш разговор является практикой принадлежности друг другу. В этой книге я буду рассказывать о своих снах, а также тех людей, которые мне любезно позволили это сделать, благодаря чему удалось наглядно показать различные пути, приводящие к принадлежности.

Я понимаю это следующим образом: сновидения — часть нашей природы, *манифестирующая* через нас. Точно таким же образом, как плодоносит дерево или цветет растение, сновидения представляют собой плодоношение нашего эго. Производство символов и последовательности увиденных событий — биологическая необходимость. Мы не сможем выжить без снов. И хотя вполне возможно как-то жить, не вспоминая о своих снах, тем не менее в жизни, направляемой и формируемой сновидениями, следуют сокровенным знаниям самой земли. По мере нашего обучения тому, как следовать инстинктам, спрятанным в сокровенных глубинах нашей души, почтительно относясь к тому, с чем она согласна или нет, нам также приходится развивать способность замечать едва уловимые различия. Именно такая чувствительность и делает нас более проникновенными для чужих бед и одновременно многоязычными, давая возможность вступать в разговоры с носителями самых разных языков в окружающем мире.

Чувствительность — это преимущество и ответственность воспоминания. Как писал Оскар Уайльд: «Мечтатель — это тот, кто находит свой путь только при лунном свете, и для него самое страшное наказание, если он увидит, что появился рассвет перед концом всего мира». По мере того как мы приходим к пониманию симметрии между внешним ландшафтом и сокровенными глубинами своей души, нам ничего не остается делать, кроме как сожалеть о тех темных

делах, которыми соблазнялась наша натура, опорочивалась, рассыпалась в раболепных благодарностях и в большинстве случаев стерла уже в памяти. Мы начинаем встречаться лицом к лицу с делами, к которым были когда-то причастны, и все происходит как в замедленном Апокалипсисе, то есть внутри и снаружи. Только оказавшись в таком месте утрат и стремлений, мы сможем начать вспоминать о своем доме.

В этой книге я пытаюсь превознести то, что понимаю как более широкое определение снотворчества: практику плетения живого моста между видимым и невидимым миром; устремление, которое можно сделать, только обладая запасом терпения; способность к сопереживанию и готовность принять ставку в игре такой, какая она есть, даже если и одной жизни будет мало, чтобы получить положенные дивиденды. В этом и состоит повседневная практика принадлежности.

Я надеюсь, что благодаря своему творчеству избавлю тебя, отважный странник, от замешательства, испытываемого в самом начале пути. Я представлю тебя точно таким же образом, как меня знакомили с различными людьми, стремившимися принадлежать чему-то большему, и то, как мы отдалились от них в первую очередь. Мы рассмотрим влияние, которое заставляет нас становиться уменьшенными версиями себя самих, причем именно таким образом нас и соблазняют вступить в ряды «ложной принадлежности». Мы встречаемся с архетипом изгоя, а затем снизойдем до сути

понимания изгнанника, что является болезненным, но крайне необходимым процессом отсева на пути к истинной принадлежности.

Там мы неожиданно повстречаем инаковость внутри себя, которой хочется принадлежать нам. В этом и заключается грандиозное дерзание, которое мне нравится называть Воспоминанием. Большинство из нас думают о принадлежности как о сказочном месте, и если мы будем продолжать усердно искать его, то рано или поздно найдем. А что, если принадлежность — это вовсе не место, а опыт: совокупность навыков, которые мы в современной жизни потеряли или забыли? По аналогии с живым мостом эти навыки и являются способами, с помощью которых мы можем терпеливо вытягивать корни нашего разобщения, переплетать их и старательно заботиться о них — и, занимаясь этим, восстановить свое членство в принадлежности.

Глава II. Происхождение отчужденности

Как и во всех других случаях, мой поиск принадлежности привел к отчужденности. Я помню повторяющуюся вновь и вновь сцену за обеденным столом, когда после очередного огорчения я бегу вся в слезах вверх по лестнице в свою комнату, отчаянно надеясь, что мать придет за мной и, ласково уговаривая, приведет меня обратно в принадлежность. Но она никогда не приходила. Вместо этого мне приходилось сползать по пожарной лестнице к кухне, тайно подслушивая, о чем говорят члены семьи во время моего отсутствия, в то время как мой живот урчал от голода.

И хотя каждый из нас может рассказать личную версию *ожидания на лестнице*, по сути, это и есть то, что чувствуешь, находясь вне принадлежности. Это мучительное предположение, что в тебе больше никто не нуждается. Когда жизнь не считает тебя чем-то необходимым. Если никто не приходит к тебе с приглашением, это подтверждает твои худшие опасения и загоняет как можно дальше — туда, в удел изгоя, где смерть зовет к себе холодом.

Выражаясь символично, я провела многие годы жизни на этих «лестницах ожидания»: жаждущая любви, переживающая об упущенной возможности добиться признания,

мечтающая, чтобы кто-нибудь вернул меня к принадлежности. И когда мои демарши из-за обеденного стола оказались недостаточно убедительными, чтобы заставить семью скупать по мне, я стала уходить дальше, дольше и в конце концов навсегда.

В девять лет я нашла наглухо заколоченный дом и попыталась превратить его в собственный. Там была тесная комнатка размером два на четыре метра, находившаяся за задней дверью, забитой крест-накрест гвоздями, которую мне с огромным трудом удалось открыть, чтобы проникнуть внутрь. В течение нескольких недель я копалась в мусоре в поисках вещей, которые могли бы украсить это убогое, прогнившее укромное убежище. Я нашла метлу и вымела весь мусор, украдкой выскальзывала из дома с едой и приносила рисунки, чтобы украсить голые стены. Отлично сгодились части разбитой мебели, и спустя некоторое время я уже притворялась, что по-настоящему сбежала из дома.

Этот ранний порыв, возможно, был первым звоночком, предупреждавшим, что какая-то часть меня хотела отделиться, выделить себя из родной семьи. Несмотря на всю обветшалость моего убежища и опасность его обрушения, меня тянуло создать новую себя. Жить собственной жизнью. Конечно, я была слишком юной, чтобы заботиться о себе, и, когда в вечерних сумерках темнел дом, я против воли возвращалась домой, где никто даже не замечал моего отсутствия.

Когда люди узнают, что я выросла в суфийском ашра-

ме, их лица оживляются. Я могу только представить, сколь необычный мой образ может возникнуть в воображении у тех, чье воспитание было более консервативным. Внезапно, как если бы я испытала новое ощущение к людям, у меня всплыли в памяти воспоминания о кружащихся дервишах и поэзии Руми и Джебрана. Не вызывает сомнений, что для моего юного сердца такая жизнь в благочестивом сообществе, где музыка, молитва и поэзия органично вплетались в ежедневную рутину, оказалась быстро пролетевшим временем принадлежности. Но, подобно многим религиозным общинам, она произвела на меня неизгладимое впечатление.

Все восемнадцать комнат в нашем доме были переполнены странствующими последователями суфизма, но, несмотря на размер жилья, роскошью здесь и не пахло. Это был старый, сдаваемый в аренду многоквартирный дом в районе красных фонарей в Монреале, где летучие мыши своими когтями царапали стены, а проститутки и наркодилеры стояли снаружи у входной двери. Мы были очень бедными и жили вскладчину. Я помню промозглую квебекскую зиму, когда все коммунальные услуги были отключены за неуплату и нам приходилось спать вповалку у огня. Но в детском возрасте тебя это не касается. Всегда рядом был кто-то, кто мог тебя развлечь — музыканты, артисты, цыгане и люди свободных профессий, — и каждое лето мы выезжали на ретрит к реке Святого Лаврентия, причем к нам приезжали такие всемирно известные духовные учителя, как, например, суфий-

ский проповедник Пир Вилайят Инайят Хан.

Больше всего мне запомнилась музыка. Суфийские песни — смесь молитв на хинди, санскрите и арабском языках, посвященных Возлюбленному. Они взывали к Богу, моля открыть их сердца, просили свои страстные желания помочь им вернуться к божественным зарослям тростника, из которых мы, люди, слабые духом, были изгнаны. Мы всегда молились и распевали зикры, поминая имя Аллаха, а также танцевали до тех пор, пока не входили в транс.

Мне исполнилось восемь лет, когда мать забеременела от отчима моей сестрой и бабушка перевезла нашу семью из жилья, выданного нам городской коммуной, в двухквартирный коттедж на окраине города. Либо мы все внезапно оказались в стесненных условиях, либо дело было в стрессе, вызванном рождением ребенка в условиях крайней бедности, но этот пригород показался нам враждебной средой обитания, и все было так, как если бы я впервые попала в свою семью. Дом открылся мне с новой стороны, как место, где присутствовали нестабильность, ссоры и пренебрежение.

Отчим считался духовным лидером суфийской общины, но за закрытыми дверями был эмоционально неуравновешенным и склонным к физическому насилию. А моя мать, тренер по йоге и фитотерапевт, была одной из тех, кто с легкостью мог заражать людей креативностью и энтузиазмом; однако насколько легко ей давались душевные подъемы, настолько же быстро она падала духом. Предрасположенная к

жестоким приступам депрессии и ярости, от которых так и не смогла вылечиться, мать своими причудами приводила дом в состояние разрухи. В зависимости от дня недели, а порой от часа, ее настроение менялось от маниакального до подавленного и мелочного, поэтому мы все учились ходить вокруг нее на цыпочках. В моменты депрессии она проявляла суицидальные наклонности, приходя в отчаяние от одной только мысли, что ее никто не любит и не ценит.

Уже в восьмилетнем возрасте мое сердце разрывалось от жалости к матери. Все, что я видела, — это какой она была красивой, и мне казалось, что я обязана была успокаивать и поддерживать ее, укрывать ее под крылом моей любви. Но, как случается при внезапной грозе, когда быстро темнеют небеса, я отбивалась от ее нападков, если на нее находил приступ ярости. Возможно, из-за постоянной печали она испытывала отвращение к любому проявлению эмоций. Если я рыдала, она держалась подальше от меня и говорила, что я слишком все драматизирую или сама ищу повод для истерики.

Самые первые мои сны были о том, как мать бросает меня. Мне снилось, что она оставляет меня ночью в темной аллее из-за того, что я случайно обидела ее. Или что я попала в лапы похитителей, которые привязали меня к мишени и бросают в меня дротики. В самом деле, мне казалось, что существовали две версии моей матери: первая — та, за которую я несла ответственность, и вторая — для которой я

всего лишь мишень.

Чем больше я пыталась быть любимой, тем чаще оказывалась в полном одиночестве в сгущающихся сумерках. Вскоре я начала сбегать из дома.

В одиннадцать лет мою голову переполняли мысли о суициде. Единственное, что мне было тогда непонятно, — почему я принимаю близко к сердцу весь тот негатив, который выливалась на меня семья. Суицид был высшей формой проявления несогласия с происходящим; это способ «реализовать» гнетущий позыв к смерти, который обволакивал мое сердце. Когда я разменяла четырнадцатый год жизни, то сбежала окончательно. Какое-то время я побиралась, спала на полу и завязывала худшие знакомства из всех возможных на тот момент. В конце концов, меня схватила полиция и отправила в изолятор временного содержания, где я и познакомилась на собственном опыте с тем, что мы называем Системой.

Системой являлась государственная организация, с усмешкой называемая «учреждением по уходу за сиротами». Одних из нас бросили родители, другие стали жертвами надругательств или были никому не нужны, также встречались и те, которых называли «трудными» подростками. У многих сирот, как и у меня, где-то были родители, но по запутанным причинам они сбежали от них, скатились на обочину жизни и оказались на разных стадиях физической и духовной беспризорности. Запуганные и растерянные, лишенные на-

дежных ориентиров в жизни, большинство детей приобщилось к криминалу, насилию, наркотикам и нездоровому образу жизни.

Все последующие годы были худшими в моей жизни, но я каким-то образом понимала, что жить в бегах значительно лучше по сравнению с той жизнью, когда сама себе желаешь смерти. По крайней мере, здесь я находилась в компании таких же беспризорников, и мы вместе никому не принадлежали.

Исцеление иссохшегося без любви сердца может занять всю жизнь. Но тем из нас, кто пал духом, необходимо сказать, что есть лекарство для возвращения из изгнания. Это лекарство — сокровище потерянное и обретенное — и есть то, о чем, находясь в других обстоятельствах, мы вряд ли бы что-нибудь узнали. Если вы можете твердо придерживаться своей непричастности и способны ужиться с ужасом одиночества и отчуждения, то вы больше не будете подвластны стремлению избежать их.

Другими словами, вы на пути к возвращению домой.

Происхождение отчужденности

Рассматривая происхождение нашей отчужденности, начать мы должны со своих личных историй. Хотя у каждого человека есть собственный жизненный опыт, у нас все-таки больше сходств, чем различий. В детстве мы, естественно, склонны удивляться, мечтать и делать открытия. Мы можем часами жить в воображаемом мире, советуясь с природой, экспериментируя с чувствами и идеями, будучи убежденными в своей безопасности и уверенными в невозможном.

Как и положено в Эдемском саду, это время гармонии, изобилия и отсутствия стыда. Но в какой-то определенный момент каждый из нас, причем кто-то быстрее, чем другие, начинает испытывать постепенную или внезапную отчужденность от унаследованного от природы отношения к волшебству. Вероятно, нам скажут, чтобы мы прекратили витать в облаках, что это существует *только* в нашем воображении, что это *всего лишь* мечта. Нас спрашивают, кем мы хотим стать, когда вырастем, говорят о том, как должна вести себя «настоящая леди», вопреки нашему желанию заставляют заниматься общественной деятельностью в школе, да и во всех остальных случаях без какой-либо подготовки знакомят с общепринятой реальностью.

Для кого-то из нас первая отчужденность может быть спровоцирована нанесенной травмой, насилием или же пре-

небрежительным отношением. Вероятно, вас заставляли заботиться о нуждах окружающих людей, в то время как вашу личную жизнь не брали в расчет, ею пренебрегали или полностью игнорировали. Вероятно, вас приучили чувствовать свою необходимость только в одностороннем порядке, в то время как настоящие задатки вашей принадлежности были загнаны, как беглые преступники, в подполье.

Вероятно, вы и подобные вам стали объектами насмешек со стороны общества, в котором выросли. Возможно, требования, предъявляемые к вам социумом, заставили вас скрывать способности в то время, когда вы были заняты чем-то более срочным.

Какими бы ни были обстоятельства вашей первой отчужденности, вы в любом случае почувствуете, как образуется разрыв между тем, кто вы есть на самом деле, и тем, какими вы должны быть, чтобы выжить. И, таким образом, начинается работа по превращению наших качеств в более приемлемую версию нас самих. Со временем все усилия «сойти» за нормального становятся более чем успешными, и продолжается это до того времени, пока мы не начнем забывать об истинной сути.

Насколько я помню, в детстве мне часто говорили, что я слишком болтливая, шумная и чрезмерно привлекаю к себе внимание, поэтому я начала держаться, что называется, с «прохладцей». Такой флегматизм заметен у большинства городских подростков. Хотя внутри их происходит бурный

гормональный взрыв и они переполнены страстью, безрас- судством и стремлением, тем не менее они идут на все, лишь бы им поверили, что их ничего не касается. И это работает!

Едва я набила руку в том, как снизить уровень впечатли- тельности, меня, помню, хвалили за то, что я «угомонилась», будто бы предыдущая, настоящая версия меня раздражала окружающих людей или докучала им.

Но такое подавление эмоций может дать о себе знать во взрослом возрасте тяжелыми побочными эффектами.

Эти качества и способности, которые запрещается пока- зывать в семьях, церквях, школах и других общественных институтах, тем не менее не прекращают существовать из- за того, что мы их игнорируем. Больше того, они стремятся «напасть» на владельцев, как будто борются за свое призна- ние, принимая форму депрессии или заболевания, гнева или бунтарства.

Патологизация бунтарства у подростков — один из са- мых больших уронов, которые мы можем нанести детям. По- скольку им в будущем предстоит определять ход развития культуры, есть объяснение, почему во многих культурах про- водится ритуал посвящения во взрослую жизнь. Бунтарство, если к нему отнестись с глубоким уважением, — жизненно важное противостояние обществу, чем обеспечивается наше самодостаточное развитие. Подобно тому, как в любых отно- шениях должно быть место напряженному противостоянию для усиления любовной связи, так и нашу молодежь нужно

приглашать содействовать несогласием нашей общей активности. Это отправной пункт в жизни молодого человека, когда динамика отношений между взрослым и молодым поколениями меняется к худшему. Старшее поколение больше не должно вставать в позу поучающих — наоборот, ему следует занять место слушателей. В конце концов, со старшим поколением делятся информацией как напрямую, так и опосредованно через культуру, и у них появляется возможность услышать от молодежи о том, как они живут.

Именно здесь больше всего требуются боль и ярость непричастных. В несогласии и готовности молодого человека бунтовать против несправедливости живет и благополучно развивается неистовый запас творческой энергии. Пока другие культуры придают этому переходному периоду огромное значение, мы устраиваем страшные волнения, обращаясь с молодежью как с ненормальными и буйнопомешанными, которых нужно исправлять и обучать покорности. Вместо того чтобы пригласить новых зрелых людей занять руководящие посты в нашем кругу принадлежности, попросить их вернуть к жизни наши замшелые структуры, их стремление к переменам подменяется цинизмом и жестокостью.

Такой нигилизм чреват негативными последствиями. Если пробудившаяся сила, как физиологическая, так и психическая, открыто отвергается, невозможно достичь своей цели, такой как, например, основа самоуважения, что так и есть

на самом деле. В отсутствие обряда посвящения, во время которого говорят: «Твоя кровь необходима, твой гнев важен, твоя боль имеет значение», молодой человек не может найти место, где мог бы на деле показать преданность идеям, и вместо этого он постепенно движется в сторону еще большей отчужденности.

В конце концов, я сбежала из дома в одних носках. Перед тем как идти спать, мать спрятала всю мою обувь. Полная решимости, как это бывает, когда тебе исполнилось пятнадцать лет, я, невзирая ни на что, покинула дом и бежала по улице в одних носках, опасаясь наступить на что-нибудь острое в кромешной темноте. Через несколько дней полиция отыскала меня в доме друга, который был старше меня. Угрожая ему предъявлением обвинения, они забрали меня и увезли в патрульной машине. Мне навсегда врезался в память тот момент, когда один из полицейских повернулся ко мне и спросил, не хочу ли я, чтобы они отвезли меня домой. И со всей решительностью, на которую была способна, я ответила: «Нет».

Альтернативой этому, как я узнала позже, была ужасная колония для несовершеннолетних, где у меня сразу же забрали все личные вещи. Испугавшись, что я повешусь в крохотной камере с прорезью в двери для подачи пищи и одной красной тревожной кнопкой, они отобрали у меня еще и ремень. Меня отправили мыться вместе с другими девочками, снабдив крохотным тюбиком зубной пасты, кусочком мыла

и полотенцем размером чуть больше носового платка. Количество вещей оказалось ничтожным, их практически и не было. Вода шумными толчками в непредсказуемые моменты вырывалась из кранов без вентилей, бетонные двери автоматически закрывались, а выключатели света отсутствовали: освещение отключалось по таймерам.

Один раз ко мне пришла мать, и все, что я помню, — то, как ощущала себя диким зверем, сидящим по ту сторону перегородки из плексигласового стекла. Мне ничего не хотелось слышать, кроме как уговоров вернуться домой, но, как мне показалась, мать испытывала облегчение от того, что меня наконец-то задержали. Еще до того, как я узнала об этом, какие-то юридические фирмы дали ход судебному делу, по которому я проходила в качестве «добровольно передавшей себя» в руки Системы.

Я сама толком не знала, зачем оказалась там. Может быть, из-за того, что вещи, которые заставляли меня страдать, были неуловимыми, безымянными недостатками в моей жизни, и все эти годы я жила с несостоятельной верой, что мой травмированный жизненный опыт не имел никакого значения. Я верила, как неоднократно говорила мне мать, что я склонна все драматизировать и рано или поздно разрушу семью. Десятки лет жизни ушло на осознание того, что крохотному желудю моей судьбы потребовалась именно такая плохая почва, чтобы прорасти и окрепнуть. Мне нужно было познать настоящую печаль и ужиться с одиночеством, чтобы

понять: нет любви лучше, чем любовь с готовностью идти на компромисс. Мне нужно было вырваться от тех, кто во имя любви меня изводил, завидовал и обижал.

Система месяцами тасовала меня по приютам и детдомам, не давая возможности пустить безжизненно повисшие, изнемогающие от жажды корни. Как только я стала испытывать чувство привязанности к загруженной сверх нормы социальной работнице, ее сразу же перевели на другую должность. Они даже никогда не прощались. Тем не менее я продолжала повторять свой ужасный ритуал распаковки немногочисленных пожитков только для того, чтобы вновь убыть в неизвестном направлении, и происходило это, как правило, глубокой ночью. Так я узнала о бесприютности и о том, как нужно уметь мимикрировать, чтобы просто выжить.

В попытке стать «своей в доску» приходится мастерски приспособливаться, подобно хамелеону, который меняет окраску, чтобы слиться с окружающей средой. Я выучилась подстраиваться под окружение при появлении любой, едва заметной опасности, предвосхищать его потребности и быть полезной там, куда в очередной раз забросила меня судьба. Я могу быстро осваиваться на новом месте, находить кратчайшие пути и усваивать местные обычаи, чтобы сойти за свою. Но весь парадокс заключается в том, что все мое приспособленчество не приносит мне истинного ощущения принадлежности.

Хотя изгой хорошо знает, как видоизменяться, чтобы

вполне сносно устроиться в любой среде обитания, тем не менее ему становится все труднее вспоминать свой истинный окрас. Возможно, он считает себя независимым от воображаемых или реальных ограничений, но одновременно стремится доверять месту жительства, людям или профессии в той мере, которой достаточно, чтобы пустить корни в местной почве.

И такое одиночество, которое не знает постоянного пристанища, может рано или поздно потребовать заплатить высокую цену.

Отчуждение продолжает преследовать человека, который сжег мосты. Вы можете оставить какие-то части себя самой в тех местах и временах, с которыми достаточно крепко сдружились. Чем больше вы оставляете позади себя, тем разобщеннее становитесь. Если вы именно такой человек и, возможно, сумели достигнуть признания окружающих, постарайтесь не столкнуться с потерей чувства близости с жизнью, которую построили своими руками.

В результате выставления напоказ истинной природы там, где ее отвергнут, вы приобретаете защитный иммунитет к таким местам. Вы не можете больше мириться с причинением такой боли, поэтому отказываетесь показывать окружающим, кто вы на самом деле. Вы прекращаете жить в том месте, где были правдивы с окружающими людьми, и с течением времени отсутствие желания трансформируется в отчужденность от собственной природы.

С возрастом мы теряем ощущение того, что у нас отсутствует проницательность. Вместо этого отсутствие само по себе становится злокачественным и распространяется, подобно едва заметной депрессии или нервозности. Проще говоря, если мы чувствуем себя изгоями, то показываем только те части себя самих, которые заставили нас уйти.

Путь праведников

Отчужденное эго сначала появляется в наших снах. Упущенная нами психическая энергия может принимать различные формы, так как непроизвольно пытается воссоединиться с нами. Вот почему я говорю клиентам, что мрачные сны — это проверка себя самих: они означают готовность чего-либо прийти в наше сознание. Ночные кошмары — те же самые сны, показанные в формате 3D, пытающиеся настойчиво привлечь наше внимание к тому, что уже готово к исцелению. Но если мы продолжаем не придавать этому значения, то отвергнутая энергия может принять форму психологических симптомов, таких как нервозность, панические атаки, ярость или депрессия.

Давайте, например, рассмотрим историю Элейн, женщины пятидесяти лет, выросшей в семье верующих христиан. Пройдя сквозь череду осознаний к своим собственным ценностям, она обратилась к снотворчеству, чтобы примириться со страстным стремлением вести другой образ жизни. Из-за расцерковления, которое повлекло за собой разрыв с приходской общиной, с источниками существования, утрату семейных отношений, все происходило мучительно больно и очень медленно. А в середине этого процесса Элейн приснился сон следующего содержания:

Путь праведников, сон Элейн

Я вместе со своей сестрой, воцерковленной верующей, захожу в закрытый торговый центр за покупками. Проход внутрь был очень узким, и примерно на полпути передо мной возникла ужасающая темная фигура, которая явно замышляла что-то недоброе и начала хватать меня. Я попыталась побежать назад, но так и не смогла сдвинуться с места, стояла как прикованная и взывала о помощи. В следующий момент передо мной появилась фигура, похожая на привидение, и сделала мне укол, чтобы я «заткнулась». Я успокоилась, но все еще не могла сдвинуться с места.

По мере анализа сна Элейн описывала торговый центр как многолюдное место, где все покупают то, что, как им внушали, принесет «вечное счастье». Когда она произнесла эти слова, ее вдруг поразило, насколько все похоже на то воздействие, которое она испытывала внутри церкви.

То, что торговый центр прекратил работу, был закрыт для шопинга, выглядело как разрыв Элейн со всеми, кто оказывал влияние на ее жизнь. Да, еще оставались глубинные связи, такие как, например, отношения с сестрой, которая пошла вместе с ней на «шопинг». Несмотря на степень «праведности» чувств, которые этот мир испытывал в отношении недавно открывшейся перед ней перспективы, она еще не была готова разорвать с ним отношения.

Я спросила Элейн о том, что она помнит о темной фигуре, которая хватала ее, и она ответила, что у нее были «перчатки без пальцев, как у нищенки». Благодаря такой небольшой

детали мы начали понимать: эта фигура, стоявшая в узком тамбуре между входом и выходом в торговый центр, прообраз изгоя. Она делала все, лишь бы не пустить Элейн в торговый центр – церковь. Она была одинокой волчицей, отвергнутой обществом, лишенной социального положения, благосостояния или принадлежности. И фигура схватила Элейн, как это делает самый ужасный страх с каждым из нас, когда мы верим, что если не будем продолжать делать попытки проникнуть в этот мир, то рано или поздно окажемся на обочине жизни.

Когда я спросила Элейн, каково это, когда тебе делают успокаивающий укол, она ответила: «Он парализует». Пораженная резким переходом от того, как отчаянно она взывала о помощи, к тому спокойствию, в которое ее ввергла анестезия, я спросила, не было ли у нее ощущения депрессии. Она сразу же ответила утвердительно и добавила: «Пару недель назад я пережила сильнейший эмоциональный стресс и затем впала в депрессию».

Если мы примем все образы во снах Элейн за аспекты ее эго, то увидим в ней характерные черты изгоя, которые она скрывала от окружающих, живя вне принадлежности. Так, например, она никогда не обсуждала снотворчество ни с членами семьи, ни со знакомыми прихожанами, хотя оно является предметом ее страстной заинтересованности. Но в отчаянной попытке достучаться до внимания Элейн та отверженная часть ее эго стала приставать к ней и вредить, точно

так же, как на ее месте поступил бы любой лишенный внимания или незаслуженно оклеветанный человек.

В результате всех этих перипетий изгой либо избавляется от принадлежности, либо иногда добровольно уходит, так как больше не может соответствовать условиям, предъявляемым к адекватности поведения. В любом случае он становится скитальцем, проводя все время в поиске места, которое можно было бы назвать домом.

Подобно Элейн, принц или принцесса в легендах должны переступить через дверной порог, вырваться из власти старых обычаев и благодаря этому узнать, на что они еще способны, кроме того как ждать того момента, когда унаследуют царство. Но без помощи снов и сказок, которые управляют этими отправными точками, изгой может застрять в пожизненной идентификации неискупленного архетипа.

Архетип изгоя

Подобно всем тем, кто охотится в стае, люди остерегаются и подозрительно относятся к тем, кто отличается. Совершили ли вы преступление, прибыли ли из другой страны, обладаете ли иными способностями, свойствами или предпочтениями — или даже потому, что вы бедный, больной или раненый, — вам предстоит убедиться, что вас принимают за архетип изгоя: сироты, белой вороны, бунтаря, аутсайдера, отщепенца, козла отпущения, лузера, бездомного, попрошайки, диссидента. Каким бы именем изгоя ни называли, он играет важную роль в мифологии и реальной жизни.

В каждой семье, во многих сказках есть тот, кому отводят роль белой вороны. Этот аутсайдер несет теньевую проекцию за всю группу. В их коллективном неприятии белая ворона становится объединяющей силой. Другими словами, он является носителем отвергнутых, скрываемых, забытых эпизодов семейных историй, и, проживая свою жизнь так, как считает нужным, белая ворона зачастую несет ответственность за поддержание семьи в состоянии адекватного восприятия окружающей действительности.

Но как бы героически это ни звучало, на самом деле это нелегкий, одинокий путь. Независимо от того, бросили вас или вы ушли по собственной воле, обособление от семьи или жизнь вне семьи делает непричастность краеугольным кам-

нем вашей жизни. Ощущение бездомности может существовать как неизменное условие в нашей психике, окрашивая все, что мы делаем, в блеклые тона.

В некоторых культурах сиротство синонимично отверженности обществом. Так, например, в Замбии унижают сирот и называют их «козлами», потому что их считают «бескультурными» из-за неучастия в обряде инициации и отсутствия знаний норм общественного поведения [2]. Однако есть ряд стран, в которых беспризорники считаются воспитанниками общества — их защищают и даже почитают. У народности аканы, проживающей на территории Ганы, есть древняя народная песня под названием «Санса Крома», в которой говорится о том, что «дети, поющие эту песню, должны знать, что, если что-нибудь случится с их родителями и они станут сиротами... на защиту их встанет вся деревня» [3]. Изучив сказки народов мира о сиротах, мы найдем подобные лейтмотивы: «Сирот сразу же начинают жалеть и относиться к ним с уважением, — пишет Мелани Кимбалл, профессор детской литературы в колледже Симмонс в Бостоне. — Они являются олицетворением одиночества, но одновременно представляют собой отличную возможность для окружающих людей открыть себя заново» [4].

Давайте вообразим на мгновение, что мы смогли очистить от плевел наши разнообразные истории об изгнанниках и добраться до самой сути, чтобы узнать: а что у нас общего с теми, кто на своем жизненном опыте испытал то же самое?

Это и есть шаблоны поведения и искупления, которые мы называем архетипами.

Архетипы (греч. *archetupos* — «первозданно вылепленный») — прообразы присущего нам от рождения метафизического опыта. Подобно Герою, Мудрецу и Обманщику, такие общие архетипы можно найти в мифах и сказках всех народов мира, причем они неподвластны ни географии, ни времени, а их образцы появляются в наших снах во время важных жизненных перемен. Архетипы демонстрируют нам, что мы не просто проживаем свои малозначащие жизни, а отважно и решительно проходим через те же триумфальные арки, с благоговейным трепетом и торжественно, как герои и героини античности, которыми мы в детстве восхищались, читая сказки.

По мнению последовательницы психологической школы Юнга и психоаналитика Энн Бэлфорд Уланов, «насколько инстинкты относятся к телу, настолько архетипы считаются частью психики» [5]. Другими словами, архетипы — врожденные рефлексy, которые приводятся в действие определенными условиями в окружающей среде и либо в лучшую, либо в худшую сторону определяют, как мы будем действовать и вести себя.

Изучая, как работают сны и сказки, мы можем создать архетипические карты, которые обеспечат нас еще большей способностью к действиям в неизведанном, потому что они помогут нам увидеть многозначительный размер нашего

личного опыта. Они покажут нам, когда проходить обряды посвящения, такие как инициация, изгнание, символическая смерть и возрождение к жизни.

Архетип Изгоя/Сироты появляется в сотнях народных сказаний, научно-фантастической литературе и даже в фильмах. Такие литературные персонажи, как Золушка, девочка со спичками, Джейн Эйр, Фродо Бэггинс и Гарри Поттер, — всемирно известные Изгои. Изгой часто является сиротой, который живет вне своей касты или социальной группы. Его воспринимают чуждым или потенциально опасным для обычаев, распространенных в обществе, и норм поведения. Он неудобный, иной, самобытный и одинокий в окружающем мире, напоминающем нам, как мы близки к тому, чтобы все бросить и остаться без поддержки. Но, пройдя долгий путь из грязи в князи, он также вдохновляет нас помнить о том, что можно преодолевать даже самые тяжелые случаи отверженности.

Таким образом, эти архетипы не просто отдельные образы или типажи, а примеры сценариев событий. Сирота в этих сказаниях всегда страдает от различных видов дурного обращения, оскорблений или пренебрежения к себе в том месте, где родился. Затем ему или ей представляется уникальная возможность отправиться на поиски или в путешествие, которой они должны обязательно воспользоваться, чтобы найти истинное место в окружающем мире. Но для этого необходимо оставить родной дом, разорвать отношения с соци-

ально близкой группой людей или семьей и выдержать длительный период разлуки.

Во время скитаний придется иногда преодолевать тяжелые трудности и быть на грани поражения. Но если мобилизовать все умственные способности и добродетели, чтобы удержать позиции, то появятся магические помощники, которые всегда придут на выручку. В конце сироту ждет победа — и это место, где он или она обретает принадлежность к миру, что является бесспорным не только потому, что это место создано с нуля, но и из-за того, что оно достаточно вместительное, чтобы стать прибежищем для всех остальных.

Глава III. Комплекс Мертвой матери

Когда мне исполнилось одиннадцать лет, бабушка подарила мне обручальное кольцо умершего дедушки. Я берегла его как могла. Оно было сделано из белого золота, украшено изысканными узорами, и, что важнее всего, на внутренней стороне было выгравировано имя дедушки, Тадеуш. Как-то раз я совершила непростительную ошибку, потому что не сняла его, перед тем как пойти купаться, и оно соскользнуло с пальца. Два часа подряд я ныряла на дно пруда в поисках, но каждый раз выныривала на поверхность ни с чем и вдобавок изможденная. Я стеснялась кому-нибудь признаться в этом, но, когда на следующие выходные мы ужинали у бабушки дома, она заметила его отсутствие. Я сказала ей, что мне очень стыдно, но я потеряла его. Мама повернулась ко мне и злобно выдавила из себя: «Ничего ценного нельзя доверять Токо».

Само по себе событие выглядело так, как если бы мать отнеслась ненадлежащим образом к выполнению своих родительских обязанностей в минуту душевной слабости. Однако если его рассматривать в качестве новейшего в постоянной череде жестоких случаев обращения, то приходишь к выводу, что велась целенаправленная компания по убежде-

нию меня в том, что я неадекватна, ненадежна и недостойна права сидеть за семейным столом.

Если вы, как и я, выросли с чувством собственной невидимости, неполноценности или, того хуже, — с ощущением, что вам всем видом показывают нежелательность вашего присутствия или желают смерти, — возможно, вы ребенок женщины, одержимой комплексом Мертвой матери.

Комплекс Мертвой матери — это научный термин, используемый для обозначения энергетики или архетипа, которое можно описать такими словами, как «внутреннее негодование», «отречение» или даже «желание уничтожить своего ребенка». Название комплекса впервые ввела в обращение юнгианский психоаналитик Мария-Луиза фон Франц [6], а позже его конкретизировала писательница, преподавательница и юнгианский психоаналитик Мэрион Вудман в интервью Даниэле Сьефф «Противостояние комплексу Мертвой матери» [7]. У ребенка, ставшего мишенью для комплекса Мертвой матери, постепенно развивается убеждение, что он живет в беспокойном мире и что его жизнь в опасности [8]. И еще долгое время после оставления родного дома ребенка будет неотступно преследовать комплекс Мертвой матери, но уже провоцируя на борьбу с ним изнутри.

Еще до того, как вы задумали испытать силы в чем-то новом, задействовать все творческие способности, воспользоваться своим голосом или начать движение в сторону перемен, комплекс Мертвой матери уже тут как тут. Подобно Ме-

дузе горгоне, ему достаточно поднять бровь, и все ваше тело окаменеет. Комплекс Мертвой матери — это парализующая энергия, аннигилирующая ваше творческое начало и заставляющая вас навечно замолчать.

Он питается тем, что стыдит вас и вытягивает все жизненные силы, приходя в ярость от любого проявления эмоций или ярких качеств вашей личности.

Ребенок прекращает делиться творческой искрой, если больше не может противостоять боли неприятия. Он загоняет ее глубоко внутрь себя, где уже никто не сможет подвергнуть ее критике, веря, как ему и внушали, что все бесполезно. Как говорит Вудман: «Неповторимое творческое начало ребенка раскалывается на части и бесследно исчезает в глубинах его подсознания» [9].

Ребенок женщины, одержимой комплексом Мертвой матери, делает все возможное, чтобы выжить. Он начинает играть роль, которая, как он считает, поможет снискать расположение матери, пытаясь вести себя таким образом, чтобы упрочить шаткую позицию в принадлежности. Это может проявиться либо в перфекционизме — чтобы достичь установленной матерью планки завышенных требований, либо в яростном отстаивании независимости от нее, либо в попытке стать ее защитником или прислугой (или даже суррогатным мужем). То есть ребенок старается любым способом представлять собой ценность для нее, чтобы справиться с таким агрессивным внешним воздействием.

Как бы мы ни старались ее обхитрить, мы неизбежно впускаем в себя комплекс Мертвой матери; начинаем соединять ее голос со своим. Комплекс Мертвой матери разрушает нашу жизнь, так как действует изнутри. Как пишет Вудман: «Если бы плод в утробе матери знал, что он не того пола, который так страстно ожидают родители, или что у них не хватает денег, чтобы вырастить еще одного ребенка, или что его зачатие стало неприятной неожиданностью для супругов, или что он чудом избежал аборта, ребенок бы понял, что никто не дожидается его появления на свет... Он нежеланный. Может ли что-то быть хуже этого для беспомощного малыша, когда он с таким ощущением появляется на свет?» [10]. И по мере взросления ребенок проецирует это состояние *нежеланного* на окружающих людей, принимая в ответ отторжение от друзей, начальников и даже самой жизни. Но хуже всего, что ребенок обращает эту ледяную ненависть на себя самого».

Для меня комплекс Мертвой матери стал откровением, потому что все сразу встало на свои места и стало совершенно ясно, почему я хотела покончить жизнь самоубийством в детском возрасте. Суицид, или «сильное желание забвения смерти», — тот способ, которым комплекс Мертвой матери проводил в жизнь кампанию против меня. Суицид — материализовавшаяся версия отвержения, которое я ежедневно ощущала в отношении себя.

Я обнаружила, что живу в том состоянии, которое Сьефф

называет «внутренним миром травмы», то есть в параллельной психической реальности, отличительными чертами которой являются страх, отчужденность и стыд. Большинство из нас думают, что травму можно нанести только при физическом, или сексуальном воздействии, или череде воздействий, но современные ученые считают, что существует гораздо больше едва различимых, коварных видов травм, пробуждающих последовательность ответных реакций в теле и нервной системе. Совершаемое насилие, хроническая неуравновешенность или беспорядок в доме, эмоциональное отвержение и отсутствие надежной привязанности к значимым в жизни ребенка взрослым из-за того, что последние пребывают в состоянии затяжной депрессии, психически больны, нестабильны или вынашивают идеи о самоубийстве, — все вышеперечисленное может создать условия для эмоциональной травмы у ребенка.

Под воздействием травмы мы меняемся кардинальным образом не только в психологическом плане, но и на клеточном уровне. Воплотившись, комплекс Мертвой матери принимает форму самоотстранения, особенно в отношении своего собственного тела. Как пишет Вудман: «Если я голодна, меня не кормят. Если я устала, мне не дают отдохнуть. Если мне хочется подвигаться, меня заставляют оставаться неподвижной». Сьефф продолжает объяснять: «В ответ на воздействие сокрушительной болью и страхом начинают происходить биологические изменения, которые делают наш ра-

зум и тело исключительно чувствительными к потенциальным угрозам... мы видим опасности там, где их, возможно, нет, и слишком остро реагируем на эти вымышленные угрозы, причем таким образом, что сами на себя накликаем беду».

Как-то раз я добиралась до места концерта автостопом из-за поломки машины, и меня решил подбросить пожилой мужчина за рулем очень грязного авто. Открыв дверь, я увидела собачью шерсть и мусор на сиденье, поэтому решила почистить его, перед тем как сесть в белой юбке. Водитель бросил мне сквозь зубы: «Давай садись! Это тебе не какое-то такси!» Я оцепенела. Всю поездку я не проронила ни слова, снедаемая яростью и стыдом. По воле случая, когда я пришла на концерт, этот старик весь вечер сидел рядом со мной. Я помню, как мою голову переполняли тихие мысли о несправедливости, затем они в мгновение ока стали обстреливать меня беглым огнем за мою манерную изысканность. Это был повтор хронического внутреннего спора с матерью, когда я постоянно пыталась изложить доводы в пользу обоснованности моих сердечных чувств... и проигрывала. Вскоре меня одолели мысли о собственном изгнаничестве: как будто все на концерте были внутри чего-то, а я — снаружи. В конце концерта я уже с головой ушла в глубокий ступор стыда, и мне понадобилось несколько дней, чтобы выйти из него.

Удивительно, что столь незначительное событие приве-

ло меня в состояние такого отчаяния. Но когда вы живете в «мире травмы», за ваши отклики несет ответственность ослабленная нервная система, которая постоянно исходит из того, что вы все время находитесь под угрозой нападения или изгнания, даже если на самом деле опасность отсутствует.

Комплекс Мертвой матери наносит удар по телу, останавливает вас в ваших духовных поисках, заставляет молчать, как только вы собираетесь что-нибудь сказать. Он парализует энергию, в результате чего вы не можете принимать участие в окружающей жизни. Это и есть то, что Вудман называет «тактикой опоссума», когда «жизнь воспринимается как минное поле, на котором вы лежите, сбита с ног взрывами, которые неслышны для всех остальных. Если в окружающей среде присутствует подсознательная враждебность, тонкое тело, действуя автоматически, замыкается в себе и переходит в состояние “мертвого”» [11].

Для исцеления раны, оставленной комплексом Мертвой матери, полезно понять его происхождение и то, как он стал таким ужасающим выражением природы человека. Обратившись к мифу о Медузе горгоне, мы узнаем, что Медуза не всегда была таким ужасным монстром со змеями на голове вместо волос, заставлявшим всех каменеть от своего вида. Еще до того, как она стала той, что карала и *сводила каждого до уровня овеществленного предмета*, с ней самой поступили схожим образом.

Медуза была самой обаятельной из трех сестер — очаровательной девой с золотистыми кудрями. И пока многие женихи стремились завоевать ее благосклонность, Посейдон изнасиловал ее в храме Афины. Преисполненная мстью за осквернение храма, Афина прокляла Медузу, превратив ее прекрасные волосы в змей, и сделала ее такой страшной, что любой брошенный на нее взгляд превращал смотрящего человека в камень.

Для наших целей я рассмотрю два аспекта мифа: как Афина наказала Медузу за осквернение своего храма и как Медуза приняла ужасающую форму горгоны в результате надругательства над собой.

Афина появилась на свет из головы своего отца Зевса, будучи одетой в доспехи и готовой к битве. Можно сказать, что она была лучшей дочерью своего отца, олицетворяя такие основополагающие ценности, как благоразумие, сила и победа. А Медуза, хотя мы привыкли думать о ней как о воплощении женской ярости, когда-то была хорошо известна благодаря чувственной красоте и нежному отношению к сестрам. Образно говоря, мы можем с уверенностью утверждать, что эти две женщины представляют собой культурологическое противоречие женского начала – между гражданственностью и первобытностью, *логосом* и *эросом*, законопослушностью и неуправляемостью. Точно такое же противоречие, как мы видим, зеркально отражается в других повествованиях, например, в библейской притче о Марии и Марии Маг-

далине. Будучи богиней-девственницей, Афина была напугана жизненной активностью, первобытной энергией Медузы, поэтому прокляла ее и превратила в чудовище. Но не будем забывать, что был совершен акт отвратительного насилия, который и оказался в центре всех противоречий.

Изнасилование Медузы Посейдоном и ее убийство, позже совершенное Персеем, — символическое культурное подчинение своенравного и неуправляемого женского рода, чьей представительницей она и являлась. Имя *Медуза* (*Медха* на санскрите, *Маат* на древнеегипетском языке) означает «богиня женской мудрости», поэтому ее изнасилование можно рассматривать как победу культуры, где доминировали мужчины под началом Зевса, над религиями, обожествлявшими женское начало. Для выживания в этих условиях женщины должны были стать такими же, как Афина, которой приходилось стоять в одном ряду с отцом, чтобы жить благополучно. Но результатом бытности «хорошей дочерью» или «хорошей матерью» и стала та злость, воплотившаяся в яростное изгнание Медузы, которая будет протестовать самыми непредсказуемыми способами.

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.