

МАРИЯ ФЕДЮНИНА

Путешествие в Подземный мир

Проживание тёмных времён

Аннотация

Во времена перемен человек попадает в водоворот судьбы. Как увидеть в хаосе жизни смыслообразующие зёрна? Как проститься с ускользающей стабильностью? И разглядеть в сумраке кризиса путь инициации? Аналитическая психология задаёт эти вопросы и ищет ответы в символических образах, дошедших до нас через поколения. Шумерский миф о богине Инанне

поможет читателю проследить все этапы жизненных переходов — от стабильности до её разрушения и возвращения в новой форме, от утраты и разочарования до возрождения в новом мире.

Оглавление

Благодарности	2
Предисловие	2
Глава 1. Подготовка к путешествию. Как записывать сны. Что такое язык символов. Два типа мышления: солнечное и лунное	3
Глава 2. Начало пути. Зов из недр Подземного мира	13
Глава 3. Карта психики. Тренируем язык символов в описании области сознания. Храмы, в которых мы служим	25
Глава 4. Та, кто сможет вернуться: архетип персоны	38
Глава 5. Кто уходит и кто остаётся. Говорим о страхах и сопротивлении	52
Глава 6. Шаг в Подземный мир. Анимус и его роль в путешествии героини	66
Глава 7. Психика как пространство. Образ целостности (самости) в символике лабиринта. Способы движения в отношениях с бессознательным как способы жизни	78
Глава 8. Встреча с теневой сестрой	92
Глава 9. Цикл «жизнь — смерть — жизнь». Искусство умирания как залог встречи	102
Глава 10. Родительские комплексы и их эволюция. Расставание и встреча на новом уровне с отцовской фигурой	111
Глава 11. Помощники — силы, которые нас исцеляют. Зерно и вода жизни или зерно и вода смерти: распознавание яда	120
Глава 12. Возвращение из Подземного мира и новый порядок	134

Благодарности

Эта книга воплощалась в тексте в течение трёх лет. За это время желание её дописать не раз уходило, но возвращалось с новой силой. Казалось, что я стою на берегу, где отлив сменяется приливом, то затапливая меня, то оставляя без вдохновения. Временами меня накрывало отчаяние, которое потом сменялось обновлённым отношением к этому тексту. На этом непростом пути я встречала поддержку, без которой он остался бы непреодолим.

Я начну с благодарности моим учителям и проводникам в мир аналитической психологии, которые познакомили меня с Карлом Густавом Юнгом, в чьей философии я нашла своё прибежище.

Хочу выразить благодарность Вирджинии Бобро за то, что поделилась историей Инанны, когда мне это было так необходимо — накануне рождения моего третьего сына.

Благодарю своего коллегу и друга Андрея Можарова, который на основе моего рассказа об этом мифе создал мистический видеопроjekt, доступный всем желающим на канале Hope Star West.

Ещё один фактор, без которого эта книга не была бы дописана, связан с моими шаманскими путешествиями и проводниками в них. Я благодарю своих проводников Елену Ратничкину и Елену Титаеву за их тёплое отношение и щедрое участие в моих процессах исцеления.

Особенно я хочу поблагодарить всех смелых и отважных женщин, которые прошли со мной через историю Инанны, — ваша глубина стала моим вдохновением.

Я благодарю своего первого читателя и советчика — Екатерину Григорьеву: спасибо тебе за твои заметки и комментарии. И редактора Ирину Владимировну за вдумчивую и тактичную работу с текстом.

И конечно, ничего бы не случилось, если бы рядом не было моего мужа Пашу Балашова, с которым я могу проживать циклы спуска в Подземный мир и возвращаться, расширяя своё понимание себя и того, как устроены человеческие отношения.

Предисловие

У каждого человека в жизни бывают тёмные времена, когда привычные смыслы теряют своё значение. Это времена перемен, в которых нам так не хочется жить, но которые неизбежны, потому как через них прорастает новое. Парадокс в том, что мы сами всё время мечтаем об изменениях, однако стоит им появиться, как одновременно раскрываются врата страха, и всё переворачивается с ног на голову: уже нет уверенности в своих желаниях и в том, хватит ли сил для перехода в ещё не познанный мир. У подобной реакции есть причины, неважно, добровольно человек ступает на путь изменений или же его принуждают обстоятельства, с каждым шагом он всё больше видит, как жизнь его переплетается с его же смертью. За каждым решением следует необратимое исчезновение

альтернативных возможностей, новое прорастает, расчищая себе путь без какой-либо жалости. И далеко не всегда человек успевает себя успокоить объяснениями: с возрастом скорость жизни меняется, а сил на защиту от внутренних противоречий всё меньше.

Анализируя психику своих пациентов, терапевты наблюдают за тем, как отсутствие мифа о возрождении делает их беспомощными перед вихрем динамичных перемен. Ещё не так давно живой опорой во тьме хаоса и непостоянства для западного человека была христианская история возрождения. Сегодня человек, попавший в кризис, редко находит успокоение в молитве, обращённой к Христу. Некогда живой символ угас, его стали замещать восточные учения. Но то, что является органичным для восточного сознания, для человека Запада не так просто становится истиной. Он может облачиться в новую веру, но, спустившись в Подземный мир, найдёт ли он в ней спасение?

Карл Густав Юнг считал, что главный вопрос, на который должен ответить каждый: что будет со мной после смерти? И у каждого из нас должен родиться свой ответ, который по мере его интеграции в чувственный опыт будет наделять жизнь особой гравитационной силой. Вращивание ответа — путь аналитической психологии. И начинается он задолго до приближения к опыту собственной смерти. Зерно, которое прорастает всякий раз, как человек подходит к жизненным этапам, принуждающим его аккумулировать психологическую энергию для того, чтобы справиться с внешними или внутренними переменами. К таким этапам можно отнести возрастные кризисы, переезды, перемены в профессиональной сфере, кризисы в отношениях, рождение детей, социальную нестабильность, болезни и утраты.

Не так-то просто выделить и описать алгоритм путешествия в сложные времена, но древняя история поможет это сделать. Шумерский миф о богине Инанне станет в этой книге нашим компасом, по стрелке которого мы проследим все этапы жизненных переходов — от предвестников начала изменений до полного разоблачения героя, от стабильности до её разрушения и возвращения в новой форме, от утраты и разочарования до обретения смыслов.

Мы познакомимся с некоторыми идеями К. Г. Юнга о функционировании психики. Через древний шумерский миф сможем прикоснуться к символическому слою психики, что само по себе способно унять боль и укрепить опоры перед лицом превратностей судьбы.

Книга будет интересна как специалистам в области психологии, так и людям, далёким от неё. Все мы путники, следующие своему зову, и однажды наша дорога пройдёт сквозь «подземный мир» — место, из которого никто не может вернуться неизменённым.

Слово «путешествие» прекрасно отражает идею о том, что в тёмные времена наш путь продолжается. И даже, казалось бы, невыносимые переживания могут не только причинить страдания, но и приблизить к пониманию того, что там, за пределами знакомого мира и за пределами представлений о себе. Что бы ни встретилось на пути, мы можем рискнуть и не закрывать глаза.

Глава 1. Подготовка к путешествию. Как записывать сны. Что такое язык символов. Два типа мышления: солнечное и лунное

Стоял тёплый летний день, недавно закончился ливень, и земля была пропитана влагой. Глубокие лужи покрыли дорогу в песчаном карьере, куда мы приехали с друзьями и детьми. Дети кидали фрисби, собака заливалась лаем, в воздух поднимались брызги воды. Радость каждого была и моей радостью, и мои эмоции умножались, возводились в квадрат и росли в геометрической прогрессии.

Мне трудно вспомнить, как именно в этом идеальном состоянии я смогла обратить внимание на незаметную тропинку, уводящую за холмы. Пара стрекоз пролетела мимо меня — было ли это приглашением в иной мир? В любом другом случае я бы откликнулась, не задумываясь. Но в тот день это стало для меня вызовом. Часть меня не хотела уходить от семьи и друзей, но другая, более отстранённая и наблюдательная, прошептала: «Именно потому, что я не хочу, **мне важно** пойти». Первые шаги были лёгкими, но как только я зашла за холм, как только крики детей перестали до меня долетать, воздух стал плотным, а движения давались мне всё труднее. Я физически ощущала связь между мной и моей семьёй и как она меня удерживает от того, чтобы отдалиться от них. Ноющие чувства в груди: сожаление, печаль, горечь.

Я подумала о тех временах, когда женщина была вынуждена уходить из дома каждый месяц в дни крови. На заре цивилизации это правило было одним из первых, появившихся в разных точках земли. Она уходила от близких, потому что считалось, что её присутствие и прикосновение к еде, воде, огню или мужчине могли отравить их или лишить сил. С помощью этого табу люди начали пытаться выстраивать границы между собой и своей природой. В те времена независимость сознания и свобода воли, скорее всего, ещё были недоступны — люди постоянно находились во власти инстинктивных импульсов. В тёмном безвременье души они блуждали между желаниями и противоречивыми позывами, к которым побуждала их природа. Дни крови стали первым табу не случайно — они давали мужчинам возможность сдерживать своё желание, — именно так пишет об этом Эстер Хардинг в книге «Женские мистерии»¹. Так во тьме зарождались нерушимые запреты, которые готовили к усилению света сознания, развивали этику, необходимую для становления культуры. Однако до сих пор мы живём в мире, где древние запреты, связанные с женским телом и правом им распоряжаться, продолжают действовать — во внутренних ограничениях, осуждении со стороны социума или даже на законодательном уровне. То, что изначально было необходимо для развития, позже стало главным препятствием на его пути.

Идя по тропе между холмами, я осознавала, как сложно мне покидать своих близких. Как много в этом порыве одновременно страха, одиночества и вины. Я почувствовала себя старше своих

¹ Хардинг Э. Женские мистерии. М.: Клуб Касталия, 2016. С. 85.

36 лет: я была уже очень стара и кожа моих рук истончилась и стала похожа на пергамент. Тело устало брело между желаниями быть вместе и остаться одной. Я сняла обувь и продолжила путь босиком по песку и камням. Я шла очень медленно, но тропа и не думала заканчиваться, она виляла, поднималась вверх и сбегала вниз. Никто не знал, где я. У меня не было телефона. Я вдруг просто исчезла из мира моей семьи. Кто я без них? Что за историю рассказываю я себе здесь сейчас, когда их крики перестали до меня долетать? Я вспомнила себя на десять лет моложе, когда ещё не было мужа и детей. Я так же брела по лесу босиком, в одиночку. Никто не знал, где я. И никто бы не узнал тогда, если бы я вдруг не вернулась в мир людей. Я была свободна от вины и от обязательств, но и тогда меня охватывал страх от того, как далеко я могу зайти. И первые шаги были полны нерешительности и сомнений. С этими воспоминаниями я вышла к водоёму.

Песчаный берег сменился мелководьем, я погрузилась в воду по щиколотку. Как мне пройти этот путь? Как удержать одновременно мой берег, мою семью и линию совсем другого повествования, которое началось задолго до них и закончится уже после того, как я перестану быть так им нужна? Как мне проложить этот невидимый маршрут, оставаясь в сознании даже в самые тёмные времена?

«Человек живёт в двух мирах», — повторял Карл Густав Юнг. И то, что мужчине кажется очевидным, может вызвать у женщины печаль и даже страх. Признать это — значит обнаружить свои потребности за пределами отношений с близкими, за пределами социальных рамок, за пределами внешних успехов — в самой глубине, ключ от которой многие спрятали от себя, согласившись на скудные роли, предложенные им обществом.

Эта книга рождена в пути, она наполнена моим личным опытом и опытом других женщин, смело спустившихся в царство мёртвых, переживших опыт распада и возродившихся для того, чтобы вспомнить, кем они являются и чего хотят на самом деле. Потому что именно в этом странствии по тёмным периодам жизни у нас появляется шанс обнаружить и удержать во внимании оба мира. Слово «кризис» происходит от древнегреческого глагола κρίω, означающего «определять, выбирать». В нём нет ничего отрицательного. Попасть в кризис — значит оказаться на перепутье, искать свою правду и отстаивать её перед судом мирским или божественным. В этой книге мы увидим, как кризисы становятся не только местом боли и лишений, но и разворотом в новую жизнь.

Я несу своё свидетельство перемен женщин, доверившихся мне как психологу и проводнику, как величайшую драгоценность и не стану здесь раскрывать чью-то конкретную историю. Но с их разрешения я опубликую отдельные сны, отражающие разные этапы пути. В собирательных образах героинь вы можете узнать себя или кого-то из знакомых, но все совпадения будут случайны.

Погружение в это путешествие не только захватывало женщин — оно чудесным образом преобразовывало и мир вокруг них. Так богиня проявляет себя как основу этого мира, воздействуя на него каждым своим шагом, каждым своим словом, расширяя его или сужая вместе со своим сознанием; наполняя его молоком и пробуждая к росту закрытые под землёй зёрна смысла либо высушивая землю до трещин, останавливая всякую радость и принося страдания. Так она живёт и сейчас. Пусть мы не помним о ней, именно её принцип руководит нашим развитием, когда женщина встаёт на путь перемен.

Такой опыт осмысленного погружения во тьму приближает меня к пониманию того, что свет и тьма связаны воедино. В каждой женщине есть отражения всех качеств её подруг, сестёр, матери и дочерей, её бабушек и прабабушек, которых она даже не знала. И примириться с этим — значит прикоснуться к великой тайне, от которой человечество так рьяно пытается сбежать.

Инанна — богиня неба и земли

Прежде чем вступить на корабль и отдаться на милость попутного ветра, давайте решим, по каким водам пройдёт его маршрут. В этой книге я приглашаю вас не просто прочесть, но прожить на собственном опыте самую древнюю историю о пути героя. Это миф, на котором строилось религиозное сознание древних шумеров в те далёкие времена, когда ещё не был забыт культ богини. Женское начало в восприятии людей ценилось как залог жизни не только человеческой, но всего существующего на земле.

Образ богини не ограничивался ролью матери: она являлась повелительницей, пробуждающей своей волей и своим состоянием перемены в погоде, рост растений, плодоношение животных и развитие человеческого общества. История сохранила разные её имена: Иштар или Эштар, Ануннит, Агушайя, Антум, Белет-Эанна, Зерпанит, Миллиту, Нинту, Нинсианна, Ульмашитум, Нанайя. В семитской культуре она возродилась как Астарта. Самое известное её имя — Иштар, но мы обратимся к одному из самых первых её имён и назовём её богиней неба и земли — Инанной.

История Инанны во многом примечательна. Она выбрала себе в мужа не бога, но человека и тем самым подарила людям шанс прикоснуться к божественному через союз между мужчиной и женщиной. Она стала мостом между смертными и богами. Но также она создала мост между миром живых и миром мёртвых, спустившись по доброй воле в самое его сердце, приняв свою смерть и став первой, кто смог возродиться к жизни. Возможно, она была первой, кто прошёл этот путь, но после неё были и другие. Те, кто сумел сохранить своё сознание в водовороте жизненных перемен, пережить смерть и воскрешение.

Таких женщин невозможно не заметить. Они могут быть в паре с мужчиной, но не мужчина определяет их. Они могут быть успешными, но путь каждой из них будет уникальным. Часто они живут тихо и неприметно, но, если встретишься с ними, не останется сомнений — эти женщины наполнены собой, в них нет болезненного раскола, источающего тревогу. И главное — рядом с ними становится легче. Потому что они сумели прожить историю спуска в Подземный мир и дали ей себя исцелить. Опыт исцеления — обретения целостности — они продолжают нести в себе, потому что он стал их неотъемлемой частью.

Когда я говорю о спуске, я имею в виду то, что происходит с каждым. Мы живём внутри циклов: за временем пробуждения приходит расцвет, который приносит свои плоды. Но неизбежно наступает пора увядания, и за ней мы оказываемся в тёмном и холодном мире упадка или умирания. Эти циклы имеют разную продолжительность и скорость, но они — часть нашей смертной природы. Инанна и её история дарят нам древний способ перевернуть своё сознание так, чтобы в этом головокружительном полёте мы обрели смысл. Или, скорее, точку, за которую можно зацепиться взглядом и не потерять равновесие — неважно, что происходит в вашей жизни: первый листопад,

тревожные предвестники грядущих перемен или набухающие почки новой жизни, — Инанна внутри вас уже слышит зов и готовится к спуску в Подземный мир. Она закрывает храмы, в которых служит верховной жрицей, надевает царские меда², чтобы каждый знал, что перед ним Царица Неба и Земли. Она внимательно слушает свой страх и находит слова для него, ставит его себе на службу. Она подходит к границе миров и стучит во врата страны, откуда нет пути назад. Каждому из этих этапов мы посвятим отдельную главу, параллельно раскроем основы теории аналитической психологии Карла Густава Юнга.

Начнём с того, как разные женщины слышат зов, как откликаются на него или, напротив, оставляют его без ответа. Далее рассмотрим то, как наши жизненные роли помогают или мешают нам в период кризиса. Поговорим об образе царицы: о ревизии ресурсов, талантов и дарований — о нашей силе, которая позволит нам пройти сквозь лабиринт Подземного мира, сохранив сознание. Отдельная глава посвящена разным проявлениям сопротивления перед путешествием, а Инанна подскажет, как нам признавать ценность голоса страха и сомнений и сохранять решимость двигаться навстречу зову.

И наконец, сам спуск в Подземный мир мы развернём из привычных современному взгляду позиций травмы и страданий в метафору танца или полёта, которые шаг за шагом обнажают наше живое «я», готовя к исцеляющей встрече.

В мире мёртвых Инанну ждёт её сестра — богиня Эрешкигаль. Она ждёт её в темноте и, когда та приходит, бросает на неё взгляд смерти и отнимает жизнь. Мы со всей смелостью обратимся к поиску ответа на вопрос: кто она — та, что ждёт нас в центре лабиринта, кем является богиня Эрешкигаль и как её узнать.

И наконец, в последних главах мы вслед за историей войдём в мир отца — не столько реального, сколько архетипического, где отцовский принцип выражен в законах, патриархальных системах, учителях и авторитетах. Поразмышляем о негативных и позитивных аспектах этой встречи и о тех силах, которые пробуждаются с её помощью в душе, чтобы возродить нас.

Два мира: солнечный и лунный

Для начала необходимо внести ясность в то, что за язык мы используем, когда речь идёт о понятиях «смерть», «возрождение», «подземный мир». Современный человек ушёл далеко из страны снов и древних фантазий, поэтому такие слова его пугают и отталкивают. Солнце для него — это одна из звёзд галактики Млечный Путь. Луна — это спутник Земли. Смерть — это конец жизни. Возрождение — возможно, станет реальным в цифровом формате. Депрессия — нарушение работы нейромедиаторов.

Наш язык мироописания сведён к буквализму, но пришли мы к этому совсем недавно. Ещё пару столетий назад психика человека выходила за пределы его снов и настроений. Она создавала сложные символические объяснения всему, с чем людям приходилось сталкиваться.

По земле бродили бесы, которые вселялись в людей, и духи, наводящие ужас.

² Здесь «меда» — украшения и атрибуты статуса.

Любой мог попасть под соблазн дьявола, и лишь к избранным приходили ангелы. Черда несчастий объяснялась проклятием, а для ловли удачи был разработан целый арсенал инструментов и причудливых обрядов. Мир был так же сложен и непредсказуем, как и сейчас: эпидемии, стихийные бедствия, несчастные случаи, — но люди справлялись со страхами и тревогами с помощью заговоров, оберегов и амулетов.

Сегодня мы называем подобное мышление примитивным и архаичным, но это не отменяет того, что тысячи лет человеческими судьбами правили именно такие представления. Так или иначе они продолжают спонтанно проявляться в людях, потому что внутренние изменения идут с другой скоростью, нежели внешние. В сложные времена человек продолжает интуитивно создавать ритуалы и находить обереги.

В первый год пандемии коронавируса психиатры регистрировали первичные случаи³ проявления разных форм защитных реакций. Например, описаны такие ситуации: пожилая супружеская пара решила «усилить защитные возможности своего домика и перед дверью поставила мешки с солью». У другой пары проявилось языческое ритуальное поведение: пожилые люди при самоизоляции на даче систематически произносили заклинания с просьбами пощадить их и «защитить от новой чумы», стоя перед можжевельником, гладили его, иногда вслух повторяли, что «вирус хороший, добрый, их не тронет», приносили растению фрукты и клали у корней⁴.

Мы пугаемся подобного поведения и связываем его с болезнью. Юнг был одним из первых, кто смог повернуться к людям, захваченным архаичным психическим материалом, как исследователь, а не каратель; он увидел, что всякий бред содержит в себе информацию, истоки которой лежат далеко за пределами личной жизни человека. Эти паттерны поведения универсальны, в сложных моментах они пробуждаются внутри нас. Мы заново открываем первобытные ритуалы, успокаиваемся через символику давно ушедших дней.

В конце XIX века психоанализ начал расшифровку того, что сокрыто от сознания и проявляется в материале тех, кто наиболее подвержен воздействию бессознательного, — сложного языка символов. Выяснилось, что в суевериях, мифах и ритуалах зашифрованы в том числе и механизмы психического исцеления.

Ещё сто лет назад человек, столкнувшийся с депрессией, ничего не знал о серотонине. Он говорил, что его «душа ноет», «душа болит», «душа разрывается», «душа в аду». Тем самым он совершал то, что делает психотерапия: дистанцировался от боли, называл своё страдание и рассказывал о нём историю. Многие современные психологические техники, доказавшие эффективность, используют тот же подход.

В терапевтическом пространстве вновь появляются духи предков, демоны obsessions, бесы зависимостей и драконы, сидящие на страже старого мира. Мы ищем родовые проклятия, которые ослепляют или лишают удачи в работе и отношениях, создаём эликсиры жизни и призываем

³ Первичный случай здесь означает, что люди раньше не страдали психическими расстройствами.

⁴ Осколкова С. Н. Амбулаторные случаи психических нарушений в период коронавирусной пандемии COVID-19 // Психиатрия: электрон. версия. 2020. Т. 18, № 3. С. 49–57. URL: <https://doi.org/10.30629/2618-6667-2020-18-3-49-57>.

магических помощников. Но теперь мы знаем, что всё это не метафизическая реальность, но феномены психики — код, который даёт шанс установить контакт и обнаружить «баги», то есть сбой системы, выраженный в конфликтах между разными стремлениями психики. Всё это механизмы исцеления, сокрытые внутри нашей души. Когда привычного повествования становится мало, рассказывание истории пробуждает героическое, а вместе с ним и жажду выйти за пределы известного, расширить горизонт событий, принести исцеление и защитить самое дорогое.

Революционным открытием стало то, что нашим психическим процессом продолжают руководить те же самые явления, что были описаны в мифах в далёком прошлом. Что перед нами стоят те же задачи и те же вызовы внутреннего пути, что и тысячи лет назад. Современные герои спускаются в метро и стоят в пробках, но сюжеты их жизней повторяют всем известные истории сражений, порабощения или поражения, роковой страсти и разрушительной привязанности. Поэтому психоаналитики вновь погружаются в забытое прошлое, чтобы понять, в каком мифе страдает их пациент.

Мы точно знаем, что рассказывание историй — это не просто развлечение для праздного ума, но жизненно важная потребность, которая лежит за пределами списков дел и достижений. В мире растёт число депрессий, зависимостей, тревожных и обсессивно-компульсивных расстройств. По данным Institute of Health Metrics and Evaluation, в 2019 г. каждый восьмой житель планеты, т. е. в общей сложности 970 миллионов человек, страдал психическим расстройством, причём наиболее распространёнными были тревожные и депрессивные расстройства⁵. Это показатель того, что мы, пройдя цикл отдаления от примитивной логики бессознательного, очистив нашу науку от суеверий и искажений, оказались в стерильной реальности. Психика со всеми её глубинами и конфликтами возродилась в материальном мире, но мы утратили оптику для того, чтобы видеть её. И она заговорила с нами через симптомы психических, эмоциональных и, наконец, физиологических расстройств.

Современный человек не говорит о видениях, не ищет пророков или оракулов, чтобы избавиться от пугающих снов, не пытается расположить к себе богов через жертвоприношения. Мы покинули чудесный приют веры и остались с голым симптомом, который без названия и без истории перестал быть отдельным и поглощает нас целиком. В итоге то, от чего мы так поспешно отмахнулись, заняло всё наше внимание. Мы сталкиваемся с теми же феноменами и вызовами развития, что и наши предки, однако теперь мы одни и отчаянно жаждем понять, что же с этим делать, как это назвать, а чаще всего — как скорее от этого избавиться.

Ошеломлённые прорвавшимся стремлением к разрушению, мы оказались не способны защититься рациональным подходом от расползающегося раскола, который разделяет нас как внутри, так и снаружи. Возможно, наконец пришло время изучить то, что тысячи лет присутствовало в жизни наших предков. Мы заглянули внутрь своего психического мира, используя тот арсенал инструментов и знаний, что оставили те, кто шёл этим путём до нас. Люди, увлечённо изучавшие мир психики в

⁵ Цит. по: Психические расстройства: инф. бюллетень от 22 июня 2022 г. // Вопросы здравоохранения / ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

XIX и XX веках, кажутся нам далёкими и малопонятными. Что уж говорить о философах древности? Чтобы постичь оставленное ими наследие, требуется полноценное образование. И всё же остаётся универсальный язык мифов и сказок, который понятен даже ребёнку и удивительным образом продолжает пробуждать воображение современного человека.

«Когда нам приходится иметь дело с проблемами, мы инстинктивно сопротивляемся движению по пути, ведущему сквозь неизвестность и мрак. Нам нужны только несомненные результаты, притом мы совсем забываем, что такие результаты достижимы, лишь когда отважишься войти в темноту и снова выйти из неё»⁶, — пишет Юнг. Исследуя психические страдания, он первый обратил внимание и на вызовы, которые в связи с этим возникают на нашем пути. Но можем ли мы осмелиться на шаг в неизвестность без веры в того, кто своей волей может не только разрушить нас, но и возродить?

К сожалению, современный человек дошёл в своём развитии до стадии, где вера в благодать — потерянная привилегия. Культура рационального ума требует теорий и обоснований любому пророческому слову. Возможно, это также симптом, указывающий на то, что источник милосердия иссякает в коллективной душе и единственное, что нам остаётся, — это обратиться к личному опыту и принять условия эксперимента, уже развернувшегося помимо нашей воли.

Мне хочется верить, что эта книга сможет пробудить память о языке символов, на котором говорит с нами таинственный Другой, никогда не определяя что-либо до конца и избегая тем самым смертельной окончательности. А через разговор с ним, возможно, оживёт и опыт.

Впервые за много сотен лет мы видим ещё одно чудо — воскрешение богини. Современные женщины заново открывают свою ценность — не только как матери, жены или дочери, но как героини уникальной истории. Они погружаются в поиск себя, исследуют свою индивидуальность, сражаются за отделение от родового и коллективного. Поэтому именно сейчас нам так важно отправиться в путь по просторам забытого древнего мифа, где богиня Инанна добровольно шагает за порог привычного.

Революция женской идентичности в основе своей имеет не столько внешний, сколько внутренний потенциал. И здесь опять я хочу отметить, что связь между внешним и внутренним сложна и наполнена недосказанностью, как отношения между любовниками. Считается, что эмансипация женщин пробудила в них не развитую ранее активную позицию, но что было первичным, мы вряд ли узнаем наверняка. Меняется женское осознание себя, и, кто знает, возможно, именно это открывает для всей нашей цивилизации иной путь развития — не через захват новых земель, но через погружение в пространства психического или субъектного переживания, поиск скрытых взаимосвязей между людьми, как частями целого. Отсюда столь быстро распространяющиеся сегодня практики исследования себя через творчество, тело и терапевтические отношения.

Но, как бы ни хотелось радоваться этим нововведениям, нам всё же не стоит упускать с таким трудом добытый навык стремления к объективности. Тем более что именно этот навык сегодня

⁶ Юнг К. Г. Эссе «Стадии жизни». <https://gtmarket.ru/library/basis/4121/4125>.

развивают в себе женщины, делая шаг в мир, где раньше только мужчины имели право принимать решение, обвиняя противоположный пол в субъективности и узости сознания. Поэтому, перед тем как начать путь, давайте постараемся очертить эти два источника внутри нас. Первый, наиболее видимый, — это путь через внешнее развитие и исследование окружающего нас мира. Его определяют как мужской или, точнее, маскулинный способ мыслить, который доступен как мужчинам, так и женщинам. Мы вспомним символическое описание этого пути, которое не сговариваясь использовали люди в разных точках мира, — это солнечное или солярное мышление.

Как солнце, этот образ мысли освещает все предметы, не оставляя недомолвок. Его логика контрастна и резка, он описывает предмет предельно точно, отсекая любую неоднозначность. Мы используем это мышление, когда ставим внешние цели. Если я хочу, например, отдохнуть на море, я оценю бюджет, выберу место, посмотрю предложения по билетам, найду отель. Так высвечивает мой путь солнце. Как только я выделила главное и убрала второстепенное, у меня больше нет сомнений. Я смотрю на тех, кто уже прошёл путь, собираю информацию и делаю выводы. Так сегодня работает наша наука: чтобы исключить любую случайность, учёные проводят множественные эксперименты и доказывают, что результаты в них повторяются. Именно солярное мышление не даёт нам утверждать тот или иной факт без ссылки на проверенные источники. Единожды сделав выбор, человек, в котором доминирует подобное мышление, уже не сомневается в своей правоте. А в случае, если что-то пойдёт не так, он скорее будет искать причину проблем вовне, чем в самом себе. Солнце всегда одинаково, оно не меняет траектории. Такие люди легко выделяют главное, при этом отбрасывая густую тень на второстепенное. Второстепенным они часто считают эмоциональные колебания и мир чувственных отношений.

Именно объективному научному мышлению мы сегодня говорим спасибо как за все блага цивилизации, так и за гнев Богини, которую отбросили во тьму. Оттуда она отравляет нас и погружает в тревогу, депрессию, склоняя к зависимостям и Obsessиям. Во внешнем мире мы видим, как её страдания проявляются в экологических проблемах и стихийных бедствиях.

Противоположным солярному мышлению является фемининный или лунный способ мыслить⁷. Луна даёт не прямой, но отражённый свет — мягкий, скрытный, искажающий объекты. В сиянии Луны мы попадаем в царство теней всех возможных оттенков. В то же время Луна открывает возможность видеть там, где нет Солнца. Она озаряет мир ночи, где грань между внешним и внутренним очень тонка, и потому так легко увидеть то, чего нет.

Под действием лунного мышления я могу принимать, на первый взгляд, совершенно нелогичные решения. Моё желание оказаться на море может развернуться непредсказуемым образом. Например, увидев пляж мечты, услышав его зов, я, не думая дольше, куплю первый попавшийся билет и окажусь там уже через день. Не учитывая никаких факторов.

Изначально большинство женщин чаще или реже опирается именно на эту форму мышления. Если при этом они не делают усилий для развития своего Солнца, то есть для того, чтобы становиться объективными, видеть свои границы и оценивать ресурсы, то в их жизни будет присутствовать ярко

⁷ Хардинг Э. Женские мистерии. М.: Клуб Касталия, 2016. С. 40.

выраженная цикличность. Способность видеть и действовать будет зависеть от того, в какой фазе находится их внутренняя Луна. В один день они будут видеть ясно то, что не покажет никакое Солнце, — например, на чём основаны отношения или что скрывает человек за маской. Но в другой день они оказываются во тьме и видят то, чего нет. Страх этой тьмы пробуждает демонов критики. Такие люди часто чувствуют недоверие к своему мышлению, когда надо принимать ответственные решения. Так, одна моя клиентка, перед которой встала задача сделать ремонт в квартире, рассказывала, как боится ошибиться в выборе материалов или мебели. Что сегодня ей хочется одного, а завтра совершенно другого, что она не может понять, что важно, а что второстепенно. Размышляя о гипотетическом промахе, она признавалась в том, что больше всего её страшит возможное чувство вины и сожаления, а также критикующий голос: «Я буду смотреть на этот диван и слышать, что я не справилась, что я глупая, не могу даже такую простую вещь выбрать правильно».

Оба эти источника света присущи как мужчинам, так и женщинам. Но там, где светит Луна, мужчина приходит в ужас чаще, чем женщина. И в этом наше удивительное различие и женская уникальная способность и потребность. Каждая женщина знакома с этим отражённым светом. И многие расскажут, как по лунной дороге приходили именно туда, где и должны были оказаться, попадали в невероятные приключения, которым трудно подобрать описание в солярном мире, потому что разворачивались они внутри, что-то меняя безвозвратно, становясь новой жемчужиной на нити судьбы.

Итак, мы очертили два источника света нашего внимания. Первый, путь Солнца, ведёт нас к поиску имперсональной истины, того, что находится за пределами личных переживаний. Целью второго является установление взаимосвязей там, куда не попадают солнечные лучи, — в мире чувств и отношений. Две полярности — объективный и субъективный миры — создают конфликт между внешним и внутренним. И до тех пор, пока обиды, жалобы, депрессия списываются на физиологические недомогания, дорога в мир субъективного опыта, где тысячи лет герой проходил столь необходимое нам перерождение, будет закрыта.

Человечество отдало мир личных переживаний во власть науки, бога Солнца, а мир души, мудрость, накопленная за столетия и изложенная в мифах, отнесены к индустрии развлечений. Этот конфликт порождает глубокое страдание, и чаще именно в женщинах, поскольку они наиболее остро чувствуют боль утраты ценностей субъективного опыта.

С осознания этой потери начинается отделение женщины от патриархального мира, её исход из солнечной реальности туда, где остался непосредственный опыт, захороненный в мире мёртвых. Морин Мердок называет этот этап «духовная засуха»⁸. После того как женщина долгое время шла по пути героя, по мужскому пути преодоления себя, своих желаний, материнских установок, она достигает определённого уровня развития объективности, но вдруг обнаруживает себя опустошённой. Оказывается, что всё, что ей может предложить мужской путь, в итоге приводит к разочарованию и предательству.

⁸ Мердок М. Путешествие Героини. М.: Клуб Касталия, 2023. С. 96.

Как и зачем записывать свои сны

Итак, вы решили, что готовы развернуть своё внимание к Луне и её сокрытым знаниям. Для кого-то этот путь уже хорошо знаком, а для кого-то — настоящий вызов. Первый шаг, который мы можем сделать на этом пути, — это начать записывать сновидения. А если говорить точнее — начать сновидеть. Мы привыкли к тому, что сны не важны: они легко уходят или же повторяются и пугают нас, и поэтому мы обесцениваем их значение. Людей отталкивает тот факт, что внутри есть что-то помимо сознания, а сны говорят нам именно об этом. В них проявляются импульсы и действия, которые мы никогда бы не позволили себе в реальности. Сны вносят сумбур и хаос в нашу структурированную жизнь, поэтому сознание предпринимает огромные усилия, чтобы снизить их влияние.

Известно, что во время затяжной депрессии человек испытывает различные трудности со сном: образы становятся тусклыми и незапоминающимися, повторяются одни и те же мотивы, пробуждение приносит лишь усталость. Правильно подобранные антидепрессанты помогают высвободить целительную силу сновидений. Это говорит о том, что сознание и бессознательное не просто связаны — они являются одним процессом. Аналитическая психология строится на этом знании. Вместо того чтобы убегать или закрывать глаза на бессознательное как на полноценного участника нашей жизни, мы делаем шаг ему навстречу. Мы выпускаем его в свой дневной мир.

В этой книге нет техник интерпретаций снов. Я верю, что человек сам должен и может подобрать ключик к шифру своего бессознательного. Я предлагаю, во-первых, допустить, что этот материал пусть неясен для нас, но ценен, а во-вторых, подскажу, как создать особое пространство и начать слышать язык символов, не ужасаясь его странностям. Сны — это личные послания на этом языке. Как и все символы, они многослойны. Но стоит однажды проникнуть в смысл сновидения, как он, словно стрелка на рельсах, разворачивает поезд сознания на новый путь.

Вот подсказки, которые помогут вам запомнить сны и увидеть их ценность.

Первое: мы забываем то, что снилось нам, потому что наше сознание держится за власть над психикой. Мы можем сказать, что эго современного человека — диктатор, который подвергает всё инакомыслие репрессиям. Как только мы признаем это в себе, нам удастся хотя бы мельком заметить огромную территорию, существование которой было сокрыто.

Второе: не стоит воспринимать сны буквально. Так, смерть и рождение во сне никогда не являются лишь смертью и рождением. Умирает не тело, но нечто отражённое в его образе: старый уклад жизни, представления о мире, надежда, любовь, смысл. Рождение связано с новым: опытом, возможностью, вызовом, способом мыслить, чувствовать или действовать.

Третье: сны поднимают то, что сознание не замечает. Это ещё одна причина, по которой нам требуются усилия, чтобы запомнить или записать сон: сознание избавляется от того, с чем не хочет иметь дело, но бессознательное возвращает это в парадоксальной форме.

Желание поскорее разгадать или расшифровать сон также говорит о невыносимости переживаний — «скорей бы понять, что же это значит». Я предлагаю вам не быть тираном и отнестись с уважением к своему нежеланию чего-то видеть, не отбрасывая это. Выдерживать неизвестность — вот навык, которому учат нас наши сны.

Четвёртое: уважение ко всему скрытому и ко всему проявленному. Это залог длительных отношений с пространством сновидений. Не стоит сразу стремиться задокументировать весь процесс, подобное намерение лишь отпугивает нашего ночного друга. Отнеситесь к записи снов как к дневнику, в котором девушка хранит обрывки воспоминаний о свидании с возлюбленным. У каждого из нас своя текстура снов: кто-то встречается в них с персонажами из жизни, кто-то видит людей, которых никогда до этого не видел, у кого-то сны вообще не содержат ни одного человека. Есть те, кто вспоминают запахи, есть те, кому снятся формы, кто-то проживает во сне целые приключенческие романы. Всё это одинаково важно.

Пятое: не жалейте слов. Пространство сновидений находится в отдельном от дневного мышления месте. У большинства людей эти зоны мозга не имеют связей. В мире снов наше «я» мыслит иначе и проживает опыт, используя другой алгоритм. Для того чтобы выстроить мост между тем и этим миром, нам нужны слова. В начале может казаться, что их трудно подобрать или что с их помощью невозможно отразить картину целиком. Это ещё одна уловка сознания — «лучше ничего не называть, потому что назвать невозможно». Но именно процесс подбора слов для размытого опыта снов связывает две разные части мозга и заставляет синхронизироваться. Не жалейте слов, письменных или устных, расширяйте сновидение ассоциациями и метафорами — так постепенно один мир начнёт вливаться в другой.

Шестое: по мере укрепления контакта сны начинают меняться. Связь, которую мы выстраиваем, описывая сны и сохраняя их образы, воздействует как на сознание, так и на бессознательное. Эти изменения — наша ниточка Ариадны в лабиринте внутреннего мира.

Записывать сны можно как в специальную тетрадь, так и в заметки на телефоне. Важно, чтобы запись можно было сделать, находясь в кровати. После пробуждения не спешите вставать, а продолжите лежать с закрытыми глазами и не меняя позу ещё 1–2 минуты, собирая послевкусие сна. Это могут быть элементы образов, ощущение или эмоциональный фон.

Вы проснулись в совершенно новый мир, не торопитесь возвращаться к привычным делам. Представьте, что сновидение продолжается. Если вы помните сюжет сна, проговорите его про себя, если помните какое-то место, вернитесь в него и оглянитесь, чтобы сохранить детали. Если во сне вы встретили кого-то, ощутите, что этот персонаж всё ещё внутри вас. Не стесняйтесь искать слова. Потом запишите то, что удалось поймать. Не забывайте ставить даты сновидений.

В течение дня вы можете возвращаться к образам сна, и в ответ он может вносить дополнения в то, что вы запомнили. Так ваше путешествие в мир личных символов выйдет на новую глубину.

Глава 2. Начало пути. Зов из недр Подземного мира

Итак, наша история начинается с того, что богиня неба и земли Инанна обращает свой взор в самые глубины Подземного мира.

С Великих Небес к Великим Недрам помыслы обратила.

Богиня с Великих Небес к Великим Недрам помыслы обратила.

Инанна с Великих Небес к Великим Недрам помыслы обратила.

Моя госпожа покинула небо, покинула землю, в нутро земное она уходит.

Инанна покинула небо, покинула землю, в нутро земное она уходит.⁹

В этих строках древнего шумерского гимна воображение захватывает удивительная картина, где психическое переплетено с телесным. «Великие Недра» — два слова, на которые откликается женское тело. Каждая из нас может найти соответствующую указанию точку внутри себя. Именно из неё начинается закручиваться спираль лабиринта.

До тех пор, пока концепция остаётся лишь набором слов, пока её звуки не наполнятся чувственным опытом, какой бы прекрасной она ни была, она так и останется недостижимым небом идей. Ничто не прорастёт из неё. Оглянувшись, можно увидеть немало людей, до предела наполненных интересными теориями из области психологии, но жизнь их остаётся бесплодной. Более того, можно заметить, что за изучением психологических знаний скрывается неудержимая страсть мышления отделиться от всего отталкивающего в собственной психике, запечатать раздирающие внутренние конфликты, дав им ёмкое определение, и двигаться дальше.

До тех пор, пока мы смотрим в небо, пока движемся только вверх, всё дальше от глубинных основ, тёмных, как лоно древней богини, История не начнётся.

А без Истории не воплотится и наша фемининная реальность.

«Совершенно невыносимый внутренний разлад является доказательством вашей подлинной жизни. Жизнь без внутренних противоречий — это или только половина жизни, или жизнь в Запредельном, которой живут лишь ангелы»¹⁰

Мне важно разделить понятия «женского» и «фемининного» — поскольку оба могут использоваться в схожих контекстах. Говоря о «женском», мы подразумеваем то, что присуще лишь женщине. Говоря о «фемининном», мы обращаемся к тому, что присутствует в психике любого человека. Именно поэтому история о Нисхождении Инанны оживает как в женщинах, так и в мужчинах. Фемининная часть души мужчин узнаёт себя в древней легенде. И хотя все примеры в книге даются на материале героинь женского пола, мужчинам так же важно обратить взор с небес в глубины души и пройти вслед за ней весь цикл, не отворачиваясь от тех образов, которые Она готова будет разделить с вами.

⁹ От начала начал. Антология шумерской поэзии. Пер. Вероника Афанасьева. СПб.: Центр «Петербургское Востоковедение», 1997. С. 139. Далее в сносках исп. сокр. «От начала начал».

¹⁰ Цит. по: Шарп Дэрил. Кризис среднего возраста. Записки о выживании. М.: Изд-во «Класс», 2006. С. 5

В этой главе мы поговорим о том, с чего именно начинается путь. Что заставляет нас «обратить помыслы к Великим Недрам»?

Антрополог и исследователь мифов Джозеф Кэмпбелл так раскрывает понятие «зов»: оно «означает, что судьба призвала героя и теперь его духовные интересы простираются за пределы привычного окружения, устремляясь в область неизвестного»¹¹. В чём бы ни выражалась воля судьбы: в потерях или обретениях, трудных решениях или долгожданных переменах, — с момента, как зов прозвучал, человек утрачивает интерес к тому, с чем он знаком, его влечёт тропа, по которой он ещё не ходил.

Она находится на границе между миром человека и миром богов, и ни одна трансформация невозможна без их участия. О том, что аналитическая психология понимает под термином «боги», исчерпывающе отвечает К. Г. Юнг в книге «Психология бессознательного».

Поскольку весь наш путь пройдёт по следам Инанны, нам важно прояснить для себя то, что боги, в понимании Юнга, — явление не из метафизической реальности, но из реальности психической. Они сотканы из тех же нитей, что и наше сознание, однако воплощены иными, непостижимыми для нас способами. Воздействие этих психических феноменов человечество описывает в течение всей истории разными, но схожими по смыслу определениями: боги, силы, вселенная, архетипы. Как бы мы их ни называли, именно в их присутствии появляется доступ к потенциалу исцеления и глубинного обновления.

Юнг через свою практику и в неменьшей мере через личный опыт открыл, что «боги» продолжают говорить с современным человеком, но делают это всё чаще посредством телесных симптомов. Нечто внутри живёт по законам тысячелетий, не оставляет нас в покое и снова заставляет проходить сквозь лабиринты, без единого шанса заснуть блаженным сном.

Моя пациентка Рената слышала зов, который не смогла оставить без ответа, в 34 года. Её тёмные густые волосы выбиваются волнами из высокого пучка, нетуго стянутого резинкой. Со смуглой кожей контрастируют глаза — серые, как спустившаяся с гор снежная буря. От матери она унаследовала азиатский разрез глаз и чувства, которые поднимаются из глубины, словно потоки лавы: невыносимо медленно и испепеляюще. От отца ей достался холодный рассудок и навык долгосрочного планирования. Она работает в крупной консалтинговой компании. Работа занимает практически всё её время, отдых она также старается наполнять разнообразными занятиями, которые, по мнению её коуча, «помогут ей переключиться». Помимо силовой йоги, она занимается альпинизмом и плаванием на открытой воде.

¹¹ Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. СПб: Изд-во «Питер», 2022. С. 70.

Она пришла ко мне, когда у неё умерла бабушка. Но привело её не горе, а кошмары, которые отнимали все силы. Она видела женские тела, лишённые голов. Иногда они были свалены кучами, иногда это было одно или два тела, разрезанные пополам. Обезглавленные женщины разных возрастов появлялись почти каждую ночь и вводили её в смятение. Зная, что я работаю со снами, Рената решила, что сможет найти у меня помощь. Рассказывая о них, она оставалась рассудительной и сохраняла отстранённый вид. Пока я слушала, мне казалось, что Рената принесла мне обезглавленное тело своих переживаний, которое описывала без тени каких-либо эмоций. Она хотела, чтобы эти образы перестали мешать ей. По ходу разговора мы выяснили, что кошмары ей снились и раньше, но она от них успешно уходила, усиливая нагрузки, чтобы падать в сон, как в беспамятство. На первой же встрече я предложила ей допустить мысль, что эти повторяющиеся сны не даром требуют её внимания, что, возможно, они хотят ей что-то сказать, и стоит попробовать принять этих женщин как часть собственной истории.

«До тех пор, пока значение сна не будет осознано, метафоры, которые поставляли наши сновидения, так и останутся в наших телах или в наших отношениях»¹².

Зов исходит из потаённых мест, в которые мы не хотим заглядывать. Он приходит во снах, во внезапных фантазиях, в случайных встречах. На самом тонком уровне он звучит опытом изменённого состояния сознания, на материальном — телесным симптомом. Он призывает к неизвестности, которую не просчитать, поэтому так хочется отложить его. Ведь в неизвестности воплощаются все наши страхи. Я понимаю женщин, которые не впускают зов внутрь — это слишком рискованно: куда в итоге он заведёт, каких жертв потребует? На этом этапе истории наша задача — сделать первый непростой шаг, отказаться от рационализации и допустить, что мы можем не знать чего-то, однако это продолжает быть частью нас, которая хочет нашего внимания. Страх перед миром снов и фантазий зеркальным отражением усиливает их негативный эффект. Начать путешествие из страха — значит окрасить его этим страхом. Но прежде чем отвечать на зов, необходимо признать, что вы слышите его. Или обнаружить, что сейчас никакого зова в вашей жизни нет. Обращаясь к внутренним процессам, мы учимся не терять объективность и констатировать их реальность. Как только наше внимание оборачивается к зову, что-то начинает меняться.

На следующую сессию Рената пришла взволнованной. Она сказала, что после нашего разговора ей перестали сниться женские тела, но вместо этого приснилось кое-что пострашнее.

¹² Вудман М. Опустошённый жених. Женская маскулинность / пер. В. К. Мершавка, В. И. Белопольский. М.: Когито-Центр, 2010. С. 36.

«Я была на даче с бабушкой. Она готовила на кухне, было тепло и уютно. Я должна была что-то принести из погреба. Я начала спускаться вниз, там было темно и очень много пыли и паутины. Я долго пробиралась сквозь паутину в темноту. Коридор становился всё меньше. Я двигаюсь медленно, как будто мои ноги увязли в чем-то липком. А за мной идёт кто-то, это мужская фигура, но я его не вижу. Я выбираюсь из коридора и оказываюсь в туннеле метро. Мне надо перейти рельсы, потому что там, впереди, мой офис, а сзади мой преследователь. Я перехожу рельсы, и вдруг по ним проносится поезд, а я не в силах пошевелиться. Потом я стою в офисе, оборачиваюсь назад и вижу собственное тело без головы, разрезанное поездом на части».

Этот кошмар пробудил в Ренате чувства. Ужас и шок поразили её, когда она увидела, что её крепкое, выносливое тело оказалось отделённым от головы. Поезд символизировал разделение между тёмным, засасывающим миром матери, из которого она так старательно прокладывала себе путь к светлому миру отца, к рациональному, структурированному мышлению, воплощённому в образе офиса.

Смерть бабушки возродила в Ренате воспоминания о том, как много тепла и любви было в потерянном материнском мире — всё это осталось отрезанным. Без поддержки фемининного мира горе и скорбь становятся непреодолимым вызовом. Преследователь-мужчина — частый образ в женских снах. Это маскулинные силы, цель которых — проводить женщину в новое знание о себе. Но вместо того, чтобы следовать им или исследовать их, сновидица бежит навстречу поезду. Много лет Рената придерживалась такого способа жизни: она исправляла или устраняла неудобные препятствия. Но похоже, что подавленный конфликт не мог быть вытеснен, и Рената вынуждена была откликнуться на зов, исходящий из самых глубин её внутреннего мира.

«Обернись и посмотри, к чему привёл тебя твой путь», — говорят такие сны.

На уровне объективного мира с нашей героиней случилась смерть бабушки. Но её субъективные переживания оказались сильнее, чем она могла себе представить. Они выбили её из рабочего процесса, лишив опоры в солярном мышлении. Логикой она не могла избавиться от навязчивых снов. Только опыт чувств способен в этом случае вернуть женщину в мир.

Пусть это лишь начало, но оно показывает, что история разворачивается помимо нашего желания. Мы не создаём её, единственное, что нам остаётся, — это откликаться. Многим годами удаётся избегать путешествия, в которое зовёт их душа. Рената пришла к осознанию зова не сразу. Она долгое время искала рациональные способы объяснить себе свои кошмары, пробовала не думать о них, не видеть их. Она признавалась позже, что было страшно и непонятно, как можно отпустить себя в путь навстречу неизвестности, хотя в

глубине души понимала, что придётся это сделать. «Я не верю, что смогу вернуться. Всё, чего я добилась в жизни, станет неважным. Я не могу это отпустить». В этом случае женщине не стоит торопиться, важно учиться ходить кругами, искать опору, утверждаться в своём месте до тех пор, пока, услышав зов, она не только испугается, но и обрадуется его звучанию.

Зов, потрясший и воодушевивший Ренату, пришёл в поездке на озеро Байкал, где она занималась трекингом.

«Я несколько часов пробиралась через лесную зону. У меня болела нога, я неудачно подвернула её накануне. В какие-то моменты мне казалось, что я уже расходилась и забывала о травме, но потом она напоминала о себе снова. Меня больше беспокоила даже не боль, а досада на себя, на то, что долгожданная поездка омрачилась этим обстоятельством. Я злилась, ругалась и тратила на это все силы. А впереди ещё было много планов, от которых я даже не думала отказываться. И вот в таком состоянии я вдруг вышла к озеру. Я сама не поняла, как это произошло, настолько я находилась не в моменте. Просто неожиданно на меня налетел сильнейший поток ветра. Он буквально выбил меня из всех моих переживаний. У меня захватило дух — передо мной был безбрежный Байкал. Вдруг все эти навязчивые мысли стали чем-то потерявшим значение. Это случалось и раньше, но в этот раз я неожиданно поняла, что это не связано с моими усилиями, как я привыкла думать. То, что способно вырвать меня из цепких лап собственных мыслей, было вовне меня, а мне просто очень повезло, что оно решило проявиться. Раньше мне хотелось как-то зафиксировать эти моменты, чтобы повторять их снова. Но в тот раз меня переполнила благодарность. Я села на землю, по моим щекам текли слёзы. Мне было так жаль, что я долгие годы не замечала того, что было рядом».

В первых словах любой истории уже зашифрован её сюжет.

Многие проекты, которые рождались на адреналине, не выдерживали спокойствия и рутины, необходимых для развития. Там, где сложно остановиться, в какой-то момент будет так же трудно себя разогнать.

Путь, начавшийся с кошмара, приводит к бегству. Чтобы обратить на себя внимание, внутреннему миру Ренаты пришлось напугать её. Узнав метафору зова, Рената открылась возможности услышать его и распознать в мотиве встречи с великим озером Байкал.

Терапевт может сколько угодно рассказывать клиенту о чудесах его психики, но пока бессознательное не проявит себя, никакие слова не изменят рациональной установки отрицания чего-либо за пределами «я-сознания». Бессознательное ищет способ установить контакт и способствовать исцелению, и, если ему дать выбор, оно скорее пойдёт на сотрудничество, чем продолжит сценарий погони и преследования. Поэтому так важно

подготовиться к началу пути, осмыслить его внутренний источник и обратиться к силам, которые благоволят нам. Настроение, ритм, смысл — всё это будет сложно изменить в дальнейшем, не переписав начало. Человек понимает это. Возможно, поэтому многие выбирают жизнь на черновиках — постоянно проигрывают в голове то, что случится когда-то потом, когда они будут готовы.

Другая особенность этой стадии путешествия заключается в том, что любое начало по мере развития истории будет претерпевать изменения. В процессе анализа у пациентов часто меняется контекст и эмоциональное содержание не только текущих снов, но иногда и их самого первого воспоминания о себе. У Ренаты кошмары сменились более сложными снами и переживаниями, на которые она раньше закрывала глаза.

Откуда исходит зов

Казалось бы, в самой физиологии заложено то, что герой-мужчина покидает дом и отправляется в путь, рискуя жизнью, преодолевая препятствия. Таков путь сперматозоида — самого базового проявления мужского начала. Для мужчины-героя это естественный ход — покинуть родной дом и отправиться на поиски нового. С точки зрения биологической модели поведение женщины обусловлено инстинктом самосохранения. Именно так яйцеклетка может выполнить свою миссию: в безопасности и сохранности аккумулировать ресурсы.

«Пещера женственности кажется мне такой уютной. Я думаю, что всегда буду отступать в неё с приятным чувством пребывания на своём месте, с чувством, которое за пределом всяких слов»¹³, — пишет в «Ежедневнике Художника» Анни Труит.

Если духовный путь заключается в преодолении инстинктивных побуждений, то задача мужчины не только уходить и побеждать, но сохранять и оставаться. В таком случае логично предположить, что путь женщины начинается с преодоления сил природной инерции — с шага из точки безопасности и определённости к тому, что неизвестно. Вот как описывает это Симона де Бовуар, посвятившая свою жизнь исследованию положения женщин в обществе:

«Самка отрекается от себя ради вида, который требует подобного отречения.

Удел самца совершенно иной; ... в самом своём преодолении он отделяется от себя и утверждает в себе самом»¹⁴.

Мир, в котором мы живём, определяется мужскими ценностями, однако уже в XIX веке многие женщины преодолели барьер страха и отправились исследовать неизведанное. Первым, чем им пришлось пожертвовать ради этого, стала **прежде** нерушимая связь с материнской пещерой. Именно об этом разрыве пишет Мердок, предлагая модель пути

¹³ Цит. по: Мердок М. Путешествие Героини. М.: Клуб Касталия, 2023. С. 10.

¹⁴ Бовуар С. Второй пол. М.: Азбука, 2021. С. 28.

героини, источником которой, по её мнению, является состояние расщепления, «создающее впечатление, будто наши знания, желания и страсти не так важны и ценны, как те, что присущи доминирующей мужской культуре»¹⁵.

Путь Инанны в таком ракурсе — это исцеление связи с той, что была отброшена во тьму тысячи лет назад — с первоисточником всего находящегося за пределами мужского солярного мира — с Великой Богиней, порождающей из себя жизнь и забирающей её в себя. И всё же история о нисхождении Инанны особенно примечательна тем, что появилась во времена матриархата, когда богиня была в своей силе и в своём праве. И потому она несла в себе таинство не только для женщин, но и для мужчин. Суть её мистерии мы можем рассмотреть и в более поздних её реконструкциях с участием богов-мужчин: Осириса, Адониса, Диониса, — которые умирают и воскресают, утверждая новый порядок. Старое исчерпывает себя, оно уже не является крепостью и опорой, защищающей от хаоса, и среди голосов ужаса и паники звучит тот самый зов, который исходит из самых глубин, где новое, ещё никем не узнанное, уже готовится прорасти.

История Инанны не начнётся до тех пор, пока женщина не сумеет обнаружить в себе помимо страха желание двинуться в путь, иначе соблазн оставаться на месте будет практически непреодолим, а вызовы роста обернутся кошмарами, сложностями в отношениях или физиологическим недомоганием. Либо она присоединится к мужскому войску, защищающему мир от хаоса, и тогда перестанет слышать то, что требует от неё ещё не рождённая жизнь.

Зов, услышанный на Байкале, изменил позицию Ренаты к истории об Инанне. Она вернулась из поездки, полная желания узнать, что же ждёт её там, за пределом известного.

«Желание — это наживка для приманивания идей»¹⁶.

Желание, которое мы не решаемся признать и удовлетворить, превращается в проклятие. Вдохновляющий нас ветер перемен может стать бурей, разрывающей на части. Именно зов желания уводит девушку из родительского дома. Он же тянет её в отношения, навстречу неопознанному «другому», а позже из него рождаются новые ипостаси: мать, профессионал, искатель, учёный, творец.

Желание пробуждает источник сил, но только с условием, что мы готовы пойти ему навстречу. Можем ли мы контролировать свои желания? Или они как птицы, которые прилетают в мир нашей души, чтобы спеть свою песню? А если желание было поймано и заперто в клетке, как долго оно сможет приносить нам радость? И будут ли прилетать птицы в место, где их методично уничтожают?

¹⁵ Мердок М. Путешествие Героини. М.: Клуб Касталия, 2023. С. 20.

¹⁶ Линч Д. Поймать большую рыбу. Медитация, осознанность, творчество. М.: Изд-во «Бомбора», 2022. **С. 27.**

Зов приходит из самых глубин, его источник скрыт от наших глаз, и мы вряд ли сможем узнать, кто или что нас зовёт, не откликнувшись и не спустившись по этой нити в самую сердцевину ночи. История Инанны так далека от нас и так близка, если мы позволим себе проживать её телом, а не головой. Вкушать её, пробовать языком, смазывать собственной слюной и удерживать внутри, не спеша дать всему название и объяснение. В этот момент в нас поднимается волна страха и отрицания, привычного обесценивания собственного чувственного опыта. Мы не будем ему мешать: ничто не должно быть отброшено, даже голос, который только и занимается тем, что критикует и высмеивает, не будет исключён. Он также важен для нас.

Инанна не сразу откликается на зов, она откладывает и медлит. Услышать зов и медлить — это искусство удержания себя в бездействии. Что-то происходит, но мы ещё не знаем, что это, не знаем, куда нас это приведёт. Но что-то уже происходит.

Инанна внутри нас, которая сможет пройти сквозь лабиринт Подземного мира и вернуться обратно, — это особая структура мыслей, ценностей и реакций. Нам не стоит отождествлять себя с ней, но мы можем учиться у неё.

История про Инанну и её спуск в Подземный мир раскрывается только в контексте мира, где женщина выходит за рамки своего призвания в деторождении. Все события, свершающиеся в её жизни, — это путь развития её духа. Путь циклов. Путь гармонизации её внутреннего состояния, а с ним и мира, в котором она живёт.

Инанна, богиня неба и земли, была великой. Каждый день она созидала жизнь на земле. Она была богиней любви, страсти, но и войны и распри. Она была богиней самой жизни, вмещающей в себя все противоречия, переменчивой и своевольной. Но каждую ночь она забывала, кто она. Она снова и снова теряла самосознание, а с ним и способность творить. И снова и снова находила его.

С этого начинается история каждой женщины, когда она вдруг обнаруживает, что какие-то части её личности не находят места в текущих отношениях или в том мире, что она построила вокруг себя. Её потерянные проявления могут вызывать тоску, а могут — опасения. Но рано или поздно именно оттуда раздастся зов, который поведёт её за пределы текущих переживаний.

Сначала она потеряла своё детство и обрела юность, затем встретила того, кто очаровал, но и напугал её, и смогла распознать в нём Другого, отличного от себя. И полюбить его, несмотря на различия. И теперь она созидает жизнь и снова забывает о том, кто она, просыпаясь в новых частях себя. Видите ли вы эту разнообразность и разобщённость внутри? Или, возможно, лишь подозреваете о ней, теряясь в сомнениях?

Задайте эти вопросы вглубь себя, в самые недра своей природы: «Кто я? Как мне научиться удерживать свою целостность? Куда уходит сила, сотворившая жизнь, и откуда она приходит?» Задайте себе эти вопросы и обернитесь той, что слышит. Той, что слушает свою природу.

Зов выражается в желании двигаться, жить, познавать себя. Зов — это тихий голос, что предвещает спуск. Зов идёт из самых глубин. Он скрыт ото всех. Зовом может стать особое настроение, которое тянет к уединению. Зов может обернуться птицей или зверем, которые встретились на твоём пути, заставив остановиться, забыть о привычном беге.

Иной раз зов — это образ из фильма или книги, который развернул тебя внутрь и заставил заглянуть в бездну.

Это приглашение, в котором ещё нет ответов, но есть то, что в процессуальной психологии называется «флиртом», когда что-то извне хочет, чтобы мы вступили в игру. И это происходит с нами каждый день.

Мы никогда не знаем, как зазвучит зов в жизни другой женщины. Но наша ответственность — слушать его в своём собственном мире. Зов может быть очень разным. Многие исследователи при описании этой стадии говорят о потребности и неотступной нужде отправиться в путь. Старый мир, такой, как мы его знаем, уже не способен к жизни. Наступило время его разрушить, и для этого нужен герой. Часто зов связывают со страданием. Именно так люди попадают на глубинную терапию, и порой пациентам требуется не один год для фундаментальных изменений.

История о спуске в Подземный мир говорит о том, как важно откликнуться на зов, который обещает нам присутствие на пути сознания сил, больших, чем эго. Это зов вдохновения, контакта с миром. Зов желания узнать себя.

Наша задача — увидеть и воспользоваться этой дверью со всей смелостью и отвагой богини. Поскольку мы рассматриваем историю Инанны в поисках живого опыта, я предлагаю вам следовать за зовом. Если сейчас вы боитесь или не готовы идти в Подземный мир, стоит отложить этот шаг до момента, когда решимость созреет.

Недаром и Инанна сомневается и откладывает. Сомнения и осмотрительность — составляющая женской природы, направленной на то, чтобы снижать возможные риски и сохранять свои ресурсы.

Мне 21 год, я стою на вершине горы. Прямо передо мной широкий отвесный спуск и яркое солнце.

Я учусь на последнем курсе факультета международного бизнеса, живу с родителями. За моей спиной уже какие-то пробы и ошибки студенческих лет, но это меня не

волнует. Больше всего мои мысли занимает будущее: каким оно сложится, как я смогу обрести себя отдельно от семьи, куда я попаду после вуза. Родители настаивают на продолжении учёбы по выбранной специальности. До этого момента их мнение относительно того, как мне правильно распорядиться своей жизнью, казалось судьбоносным.

Стоя там, на горе, и глядя на яркое солнце, я неожиданно осознала, что могу сама выбрать свой путь. Я могу поехать туда, куда солнце направляет мой взгляд. А могу свернуть в неизвестном направлении и посмотреть, куда приведёт меня эта трасса.

Мне страшно это делать. Я боюсь совершить ошибку, чувствую, что придётся расстаться с доверием и поддержкой близких, возможно, многое потерять. Но этот путь, мысль о котором осенила меня на той вершине, сама его возможность поселили внутри чувство, похожее на любовь. Как если бы я подглядела в будущем то, о чём лишь могла мечтать, и влюбилась всем сердцем.

Я свернула с проторённого пути, отказалась от дальнейшей учёбы в магистратуре по экономике и поступила на психологию, нашла работу и съехала от родителей. Как я и ожидала, с этого началась череда не только обретений, но и болезненных потерь, которая в итоге сделала меня той, кем я являюсь сейчас.

Это моя первая книга, и я сомневалась, что справлюсь. На столе лежит стопка книг уважаемых мной авторов. Я читала их запоем, наполняясь их стилем и их образом мысли, потом открывала ноутбук и не могла написать ни строчки. Всё казалось мне либо очень простым, либо уже сказанным. В какой-то момент я хотела отложить свой замысел, но ко мне пришёл образ. Я увидела женщину: она выплыла из засеянного зерном поля, волосы её сияли на солнце, а каждый шаг был наполнен уверенностью и свободой. Она смотрела внутрь меня, как будто видела то, что сама я в себе была не способна разглядеть.

«Ты сделаешь это!» — говорил её взгляд.

«Но я не такая сильная, как ты!» — задрожало в голове.

«Ты ошибаешься. Каждая женщина создана по моему образу и подобию. В каждой заложено моё зерно. То, что ты не видишь его, не значит, что этого нет. Сделай один первый шаг и смотри».

Это то, на что я обращаю внимание в разговоре об образе Богини. В основе отношений с ней моих или тех женщин, кого я видела, лежит не вера, но знание и опыт. С этого момента после каждой главы я буду предлагать вам практические задания для того, чтобы вы получили непосредственный опыт проживания этой истории. Если вы сейчас не готовы к этому, то переходите к следующей главе.

Упражнения:

1. Приглашение в путешествие

Сформулируйте свой запрос, который будет связан с внутренними изменениями. Он может звучать как желание перестать забывать свою историю, узнать своё желание, обрести связь с глубиной и сутью какого-то явления. Возможно, вы попросите научить вас чему-то, что вам необходимо. После того, как запрос сформирован, отпустите его в жизнь и ждите своего белого кролика — того, что может стать зовом. Ждите достаточно долго, не теряя бдительности.

Одно из ярчайших погружений в моей жизни началось с огромной стаи голубей, которая пронеслась вокруг меня в направлении моего пути. Они пролетели так близко, что я чувствовала ветер от их крыльев, а крыло одной из птиц коснулось моей щеки.

Будьте открытыми к тому, чтобы писать свою историю. И позвольте своим чувствам и инстинктам участвовать в этом с вами.

2. Зов тела

Закройте глаза. Переведите внимание на своё тело. Встретьтесь с ним своим вниманием так, как вы встречаетесь с дорогим другом. Вы застали его в какой-то позе, в каком-то переживании, оно проживает жизнь чувств и эмоций. Попросите у своего тела разрешения понаблюдать за ним. Скажите ему: «Я не буду тебя менять. Я не буду тебя оценивать или судить. Я просто хочу послушать тебя. Почувствовать тебя сейчас таким, какое ты есть».

Что происходит с вашим телом? Слышит ли оно? Реагирует ли на ваши слова? Возможно, оно замерло и не верит или, наоборот, расслабилось и в нём потекли ощущения. Возможно, ничего не меняется.

А теперь пригласите своё тело в путешествие. Скажите ему: «Мы с тобой единое целое, без тебя я не смогу пройти этот путь. Ты мой верный спутник, помоги мне слышать то, что приходит из глубины. Помоги мне видеть образы, которые рождаются за пределами сознания. А я буду слушать внимательно столько, сколько потребуется. Чего ты хочешь прямо сейчас?»

Будьте максимально внимательны к любому импульсу: к движению, к смене позы. Возможно, тело захочет двигаться, а возможно, лечь или встать. А может быть, ему хочется пить или оно чувствует голод в самом центре живота. Или оно ищет опору, чтобы отдать свой вес. Может быть, вашему телу не хватает тепла или хочется прикосновений? Легких и

нежных? Или крепких и сильных? А возможно, вы услышите ритм, исходящий изнутри. Ритм, звучащий в движении. Позвольте себе танец и ответьте на зов, куда бы он ни звал вас прямо сейчас.

Замечайте, как тело (движения) и ум (что вы говорите себе) играючи взаимодействуют друг с другом. Как ваш внутренний диалог влияет на то, как вы ощущаете себя в своём теле и как вы двигаетесь. Как ваши телесные ощущения и движения влияют на ваши мысли.

Люди перестали слышать зов не потому, что он перестал звучать, а потому, что они разучились слушать. Начните слушать зов прямо сейчас. С помощью самого высокотехнологичного инструмента, который есть у вас, — вашего тела.

Глава 3. Карта психики. Тренируем язык символов в описании области сознания. Храмы, в которых мы служим

Инанна покинула небо, покинула землю, в нутро земное она уходит.

Жреца власть покинула, власть жрицы покинула, в нутро земное она уходит.

В Уруке храм Эану покинула, в нутро земное она уходит.

В Бадтибуре Эмушкаламу покинула, в нутро земное она уходит.

В Забаламе Гигуну покинула, в нутро земное она уходит.

В Адабе Эшару покинула, в нутро земное она уходит.

В Ниппуре Барадургару покинула, в нутро земное она уходит.

В Кише Хурсанлкаламу покинула, в нутро земное она уходит.

В Аккадэ Эульмаш покинула, в нутро земное она уходит¹⁷.

Каким гипнотическим, трансовым эффектом обладают повторы в этом тексте! Богиня уходит из мира! Покидая землю, Инанна оставляет храмы, в которых проявлена её сила. Воспевая этот древний миф, шумерские исполнители усиливали драматизм разворачивающегося действия.

Мы ступаем на землю, где перемены неизбежны, но как прожить их так, чтобы на пороге кризиса заложить основу для возвращения из него? Это основа грядущего таинства, о котором мы будем говорить в этой главе.

¹⁷ От начала начал. С. 139–140.

Храм — это особое место, где человек обращается к богам, где человеческое встречается с нечеловеческим. Начало существования храмов соответствует моменту зарождения «я-сознания». Как только первый человек почувствовал свою отдельность от мира вокруг, он осознал одновременно себя и нечто большее, чем он, — то, чем он не является, но то, что пропитывает весь мир.

Люди не просто верили в богов, они знали, что боги существуют. Боги знали людей, а люди — богов. В каждой битве участвовал Нинурта, бог войны, а в каждом любовных объятиях — Инанна. Чем бы ни **занимался** человек, он просил у богов «дара уподобления». Вот кто-то строит здание, и в этот миг он подобен первому строителю. Кто-то **совершает** открытия, но сам Энки через него приводит в мир свои творения. Если кто-то хочет исцелить человека или животное, богиня Гула шепчет ему, какое растение ему необходимо найти. Когда приходит смерть, Эрешкигаль сама открывает врата в мир мёртвых. От внутренней боли, причинённой несправедливостью или злом, оберегает богиня Нанше, она карает злодеев и преступников. А от тьмы человеческой магии защиту просили у бога Луны Нанны, который прогонял кошмары и посылал хорошие сны.

Человек не был один. Сталкиваясь с трудностями или несчастьями, он всегда знал, к какому богу обратиться за помощью. Он приходил в храм и просил богов снизойти к нему. Любая профессия уже включала в себя ритуалы настройки на дух этого дела. Всё было свято. Ещё не родились те, кто посмел бы присвоить себе божественные промыслы и деяния. После удачного дня люди благодарили богов, после потерь и бед — просили у них прощения и утешения. Они не забывали о том, что каждый новый день — это дар, которого можно легко лишиться. Сегодня это уже не воспринимается как милость, благословение богов, живительный источник погребён в глубинах.

Рената была преисполнена сомнений и недоверия. Всё, о чём рассказывала её история через пугающие сны, вызывало у женщины скепсис. «Это просто образы. Они не несут для меня никакого смысла», — повторяла она. Её рациональный интеллект был не готов допустить наличие чего-то за пределами конкретики. Мы привыкли думать, что если появилась проблема, то необходимо найти решение. Юнг же считал, что, возможно, проблемой является само мышление, которое не способно допустить сложности и неопределённости и потому не приходит к расширению, а остаётся в узких берегах однонаправленности. Без помощи бессознательного никто не переубедит человека в том, что его психика так же реальна, как и его тело, и что она требует терпения, усилий и готовности приносить в жертву свои установки и убеждения, чтобы выйти за пределы чёрно-белого мира. У Ренаты события уже начали разворачиваться, её психика откликалась на терапию,

однако взять ответственность за свой путь и стать активным его участником женщина ещё не была готова, пока Инанна не обнаружила себя.

«Это был такой понятный сон: я стояла на берегу моря. Там была корова, которая шла вдоль кромки воды. Она посмотрела на меня и двинулась дальше. А я не могла двинуться с места, мои ноги опять были как будто ватными». Одно из основных имён Инанны — Небесная Корова. Она движется по границе между бескрайними водами бессознательного и твердью сознания. Она идёт своим путём, независимо от сновидицы. Рената хочет идти вместе с ней, но ноги её не слушаются.

Требуется особая смелость, чтобы допустить реальность психического мира, потому что эта грань между сознанием и бессознательным опасна безумием. И всё же в случаях глубинного страдания мы можем исцелиться, лишь погрузившись на тот уровень, где лежит его источник. Рената со всей педантичностью занялась изучением вопроса символизма коровы. В этот же день у неё появился новый клиент — компания, специализирующаяся на производстве молочных продуктов. Здесь был огромный соблазн воспринять сон так, словно бессознательное заинтересовано в бизнес-процессах и указывало на изменения в них. Современный человек гораздо больше заинтересован в своём социальном положении, чем в истории, которую рассказывает его душа, и поэтому образы сна привлекают особое внимание, если их удаётся связать с работой. Ренате предстояло выбрать, сможет ли она удержать смысл образа «небесной коровы» в русле своего внутреннего повествования или поддастся соблазну и использует его в качестве жертвоприношения в храм своей карьеры.

Говоря о путешествии в Подземный мир, я бы не хотела, чтобы у вас сложилось ложное впечатление, что есть выбор не ходить туда. Эта удобная мысль служит щитом от наших страхов, защитным убеждением в возможности избежать встречи со смертью. Речь идёт не только о реальной смерти, но и смерти как потере сознания или утрате непрерывности образа себя. Однако в определённом смысле умирание происходит с каждым из нас ежедневно в момент, когда мы погружаемся в сон.

Вот я прожила прекрасный день и, удовлетворённая своими подвигами, ложусь в постель. Я думаю о планах на завтра, будто бы завтра принадлежит мне. Я играю в бога, когда решаю, что и следующий день будет похожим на сегодняшний, а может быть, даже лучше. А потом я закрываю глаза и попадаю в темноту и сны, в которых я могу оказаться кем-то другим и делать то, что мне несвойственно, где я не удивляюсь сменам сюжета и молниеносно принимаю всё необычное. Все мои дневные мысли останавливаются, и здесь я могу обнаружить, что мои желания уже не в моей власти, они существуют в мире, который

живёт по иным законам. Утром я открываю глаза в совсем новый день. Новая я, не та, что ложилась спать вчера.

Может случиться, что я не смогу так же легко следовать своим планам: вдруг разбивается любимая кружка, переносится важная встреча, но главное — у меня нет того задора и настроения, которое было накануне. Необходимость осознать и назвать то, что у меня есть в новом дне, постепенно стирает воспоминания о прошлом. Я могу сказать, что «встала сегодня не с той ноги», и откреститься от происходящего. Но и следующий день принесёт что-то новое, и я буду ещё дальше от того, что было два дня назад, когда я засыпала с улыбкой и планами на завтра. При этом мы редко задумываемся, как в этой переменчивой и бесконтрольной череде пробуждений продолжаем двигаться в русле одних и тех же историй.

Законы макромира и микромира одинаковы, и, проанализировав ежедневные циклы, мы можем лучше узнать, как работают большие переходы, и заложить основу возвращения из кризиса, а также найти, где именно начинаются наши истории и как их можно изменить.

Итак, если допустить, что ночью я забываю себя, а утром, просыпаясь, сочиняю себя заново, значит, что-то должно мне напомнить о том, какую историю я рассказываю. Вот я. Вот дом, который наполнен моими эмоциями и идеями. Вот мои близкие и наши отношения: их полутона и интонации звучат в привычном диапазоне. Мои утренние ритуалы реконструируют изменения, произошедшие за ночь, даже если из мира тьмы вернулся кто-то иной. Горячий душ, утренний кофе, привычная дорога, рутина дел — всё возвращает логику моих мыслей и чувств в настроенный за много лет порядок. Эти дела кажутся простыми и понятными, но стоит убрать или изменить одну небольшую деталь возвращения из мира снов, как непредсказуемым образом изменится и всё остальное, а наше сознание станет кропотливо перестраивать утраченную гармонию в новый узор бытия, как оно делает это во снах, принимая любой поворот сюжета и находя объяснения необъяснимому. Но в реальности большинству из нас тяжело даются перемены. В отличие от снов, в жизни наше сознание прикипает к рутине и боится с ней расстаться.

Одна из сложностей современного человека — это неосознанное желание зафиксировать самый лучший момент жизни. Он прикладывает огромные усилия, чтобы протянуть это состояние как можно дальше в будущее. Самый лучший, самый красивый, самый полный миг люди жаждут забрать себе навсегда: «Вот это — я, к такому и надо стремиться». Навязчивая тяга к совершенству становится проблемой ровно настолько, насколько человек при этом отбраковывает всё иное, что оказалось не столь прекрасным и не достойно того, чтобы в этом остаться навсегда. Однако любой миг вашей жизни является равноценным отражением полноты мира и заслуживает заботливого внимания. Всё, чем

наполняется наша жизнь, рождается из одного источника — из мира нашей души. И если каждый день наша душа забывает реальность, в которой мы живём, чтобы встретиться с чем-то иным в мире сновидений, значит, это является важной составляющей её природы.

Эта глава была почти дописана, когда я закрыла компьютер и перестала к нему подходить. Прошёл месяц, я смотрела на файл с незаконченной главой и понимала, что не могу к ней вернуться. Работа встала, а меня наполнило тяжёлое чувство разочарования и неуверенности в своих силах. Я попыталась усилием воли возобновить организованный процесс, перечитывала написанное, а внутри всё громче звучал вопрос: как к моей книге отнесутся те, кто знает меня? Не испугает ли она моих клиентов? Не подвергнут ли меня строгой критике мои учителя? Не разочаруются ли друзья? А даже если она всем понравится, что именно скажут читатели? Написание книги в тот момент уже стало моим Путешествием в Подземный мир, я понимала, что она начинает менять меня.

За идеальной картинкой, где слова складываются в связные цепочки, вдруг обнаружилась обратная сторона: книга, как ребёнок в утробе, вначале такой незаметный, с каждым месяцем берёт всё больше. Она вышла за пределы текста, и этапы путешествия Инанны уже вбирали в себя всю меня.

Любой путь перемен, пока он остаётся лишь в фантазиях и планах, кажется прекрасным, но едва мы начинаем делать шаги к его воплощению, как обнаруживаем, что придётся платить высокую цену. Путешествие проникает в самые уединённые уголки нашей жизни, протягивает руки в наши сны, стучится в двери отношений, просит учесть его в графике работы. Оно неизбежно выходит из всех берегов и требует полного внимания, не терпит полумер. Только так происходят большие мистерии.

Моя книга уже проявилась внутри меня, но я старалась оставить её в храме своего профессионального мира, в храме научного исследования. В итоге я заполнила страницы теорией и ссылками на уважаемые источники, составила путеводитель по символам и утратила энтузиазм. Начатый текст продолжал лежать открытым в моей оперативной памяти. Он весил слишком много, чтобы можно было вычеркнуть его из мыслей, хоть я и владею в совершенстве искусством не замечать то, что мне мешает. Каждый день моя аналитическая часть беспристрастным голосом отмечала симптомы этой остановки: я начала болеть, теряла силы быстрее обычного, мне снились тяжёлые сны, появилась раздражительность.

Я вновь открыла главу о храмах и перечитала начало: моё рациональное сознание строго раскладывало теорию по полочкам, я же лишь добавляла краски и ставила акценты. Тёмная сторона такого подхода была сокрыта за моим уважением к внешним авторитетам и за подчинением законам профессиональной логики. Всё это делало мой собственный голос

второстепенным, и в итоге, неудовлетворенная, я забросила книгу. Мне потребовалось немало времени, чтобы вернуться к рукописи, но прежде я должна была поставить свой голос на первое место. Для этого мне пришлось закрыть храм моего профессионального служения и отправиться в путь в поисках своего голоса.

В этой главе мы продолжим изучать древний язык символов, а также составим карту своего мира. Психологи, практикующие аналитический подход, часто сокрушаются о том, что наш мир обеднел, мы лишились метафорического укрытия и стоим обнажёнными перед беспощадной реальностью. Добавим, что сам мир остался тем же, но что-то действительно произошло с человеком — он словно погрузился в забытё. При пробуждении ото сна ему как будто нечем удержать воображение, которое всегда являлось основой магии жизни.

При свете дня внутреннее волшебство не находит выхода — оно не перетекает в материю, хранится запертым где-то. Религиозный миф, который ещё недавно был магистралью между внутренним и внешним, иссяк для многих. На смену пришла **наука**. Но она не ставит своей задачей снять противоречия между внутренним и внешним, поэтому я предлагаю покинуть её храм. Закрыв его двери, мы почувствуем, как ум оставляет попытки найти лучшее во всём или причины происходящего, перестаёт прокладывать маршруты в желаемого будущее. Мы увидим, как растворяется понятие продуктивности, утихают споры и дискуссии. Вместо этого перед нами раскроется обнажённое восприятие опыта, уникального момента, в котором **есть** звуки, свет и тени, воздух, ощущения в теле — сама материя жизни, которая постоянно находится в движении. Чувства и мысли при этом становятся разноцветными искрами, волнами, потоками, проходящими сквозь время и пространство.

В этом особом способе восприятия мира древние люди находили присутствие кого-то, кто не является человеком. И это присутствие, окрашенное разными тонами, приносило исцеление в расщеплённый мир человеческого бытия.

Сейчас мы совершим усилие и допустим, что боги не ушли.

Вот они, до сих пор здесь и оказывают на нас постоянное воздействие: вдохновляют, приводят к новым знаниям, наполняют радостью свершений, пробуждают страсть и ярость, ревность и зависть, радость и любовь.

Каждый день мы приходим в их храмы, совершаем ритуалы, приносим жертвы ради расположения богов. Нас окружают боги искусств, домашнего очага, романтических отношений, покровители нашего рода, боги-атлеты, боги-ораторы, боги-творцы, боги

красоты, боги войны. Одни одаривают вдохновением, другие — решимостью и способностью быть твёрдым, обещая взамен славу и власть.

Где вы сейчас? В чьём храме проходит ваше служение? Чем наполнено ваше сердце, ваш ум, чем заняты руки?

Ниже я предложу вам упражнение, которое называется «Карта храмов». Оно поможет расширить взгляд на вашу жизнь, проанализировать её содержание и увидеть, чем заполнена ваша история.

Но перед этим зададим ещё один вопрос:

Кто вы в своём храме?

Вы можете быть одним из посетителей, которые приходят и уходят, а их отсутствия никто не замечает. Они отдают храму что-то, что не влияет на их жизнь. Если они жертвуют время или деньги, то в количестве, не имеющем особенного значения. Возможно, время полноценного служения ещё не пришло для них. А может быть, они пока ищут свой храм. Иногда именно поиск своего храма становится точкой входа в путешествие. Встреча с потерей и жертвой — болезненная, но неизбежная составляющая развития идентичности.

Вы можете быть служителем храма: тем, кто многое делает для него, но не обладает правом и возможностью с лёгкостью покинуть это место. Есть женщины, которые чувствуют себя так в храме семьи: они убирают, готовят, делают множество разных дел, которые остаются незамеченными. Они живут без благодарности, но главное — без радости от причастности к чему-то большему.

Есть те, кто так же чувствует себя на работе. Они получают деньги, но это приносит лишь мимолётное облегчение, не меняя, а скорее незаметно усугубляя состояние поработщённости. Это ещё один опыт, который приводит к необходимости спуститься в Подземный мир или осознать своё в нём пребывание.

А возможно, вы — верховная жрица или жрец?

Упражнение: карта храмов

Шаг 1. Напишите список своих храмов. Включите в него всё, что занимает ваше внимание в будни и выходные. Женщины часто говорят об отношениях, материнстве, работе, карьере, учёбе, профессиональной реализации, доме, уюте, теле, здоровье, красоте, любви, дружбе, спокойствии; о разных состояниях и проявлениях себя, об увлечениях: учёба, готовка, садоводство, йога или танцы. Одна моя подруга призналась, что её храм — это баня. Там она чувствует, как преображается, очищается и наполняется новым отношением к себе и к другим. Могут быть и такие специфические идеи, как «успевать всегда вовремя», «доказать всем, что я ценна», «быть для всех хорошей», «я всегда права», «так принято». Могут быть храмы справедливости, сновидений, познания себя, высоких технологий, чистого дома,

долголетия, правильной жизни, экологии, феминизма, работы над собой. Кого-то привлекают и удерживают установки: «только бы ничего не случилось», «счастливых детей», «наслаждения», «моих желаний».

По тому, в каких сообществах вы состоите, с кем чаще общаетесь или на какие мероприятия ходите, можно определить, в каком храме вы пребываете. Это место связано с развитием, включает вдохновение для самосовершенствования, отражается в мышлении и пробуждает чувства.

Ищите или создавайте свои названия, здесь нет правильных и неправильных ответов, это бесконечное поле для поиска и определения себя.

Шаг 2. Составьте карту. Попробуйте изобразить ваши храмы графически, в виде разноцветных кругов или фигур. Подумайте над тем, как они расположены. Они могут быть разной величины, их границы могут быть чёткими или проницаемыми.

Посмотрите, как ваши храмы взаимодействуют друг с другом. Пределы каких-то храмов могут пересекаться, какие-то стоят в отдалении. Бывает и так, что один храм заполняет собой всё пространство.

Это упражнение — один из многочисленных способов составить карту вашего сознания, а вместе с этим проследить, что важно, а что второстепенно, что занимает много места, а чему не хватает внимания, как происходят переходы из одного процесса в другой.

Вы можете также нарисовать вторую карту, карту будущего, где храмы, на ваш взгляд, расположены согласно вашим желаниям.

Закрытие храмов

«Чтобы следовать своему Зову, я оставляю позади: Храм Жизни в Идеальном доме, Храм Угождения Другим, Храм Везде Успевать Вовремя, Храм Социальных сетей, Храм Списков дел, Храм Идеального Тела, Храм Всегда Быть Правой...»

Александра подходит к зеркалу после тяжёлой **ночи**. Её сыну нет и полугода. От частых пробуждений, кормлений, укачиваний лицо Александры стало бледным, кожа тонкой, под глазами видны тёмные круги. Храм материнства забирает все её силы. Она пытается вспомнить, как начинался её день до рождения ребёнка. Она стелила коврик и занималась йогой, после заваривала тонизирующий чай и неспешно готовила завтрак под любимую музыку. Лёгкая и свободная, она шла на прогулку или на встречу с подругой. Сейчас она сидит перед чашкой остывшего кофе и не понимает, как это случилось. Её наполняют грусть и усталость, а также вина за разочарование и раздражение, которые поселились внутри. Она

завидует себе из прошлого и стараетсяшний раз не вглядываться в отражение настоящего. Александра хотела ребёнка и ждала его всем сердцем, но храмы её прошлой жизни не отпускают её, или это она не смогла закрыть их, чтобы двинуться дальше. Похожий опыт проживает женщина в момент, когда её дети выросли и готовы покинуть дом. «Кто я без них?» — спрашивает она себя.

Арина перешагнула сорокалетний рубеж, будучи матерью двух сыновей, старший учился в институте. Она пришла на терапию, потому что на этом настоял психолог младшего сына. «Я и сама понимаю, что мне нужна помощь. Что я давно уже не нахожу радости ни в семье, ни в детях, ни в работе». По профессии Арина переводчик, работает с документами для медицинских компаний. Однажды ей принесли статью о депрессии, и она осознала, что сама давно находится там: в мире чёрного солнца. Однако это не стало поводом для обращения к специалисту.

Арина служила храму семьи — все свои потребности она много лет связывала с ценностями своих детей и мужа, легко редактировала их, задвигая то, что, на её взгляд, не имело значения, — себя. И лишь когда детский психолог связал её психическое благополучие с благополучием сына, она позволила себе обратиться за помощью.

Стать служителем храма семьи или работы — мечта многих юных душ, которые только ищут своё место. Добившись этого спустя годы, они вдруг обнаруживают себя в ловушке идентичности, ограниченной лишь одной сферой жизни.

У Арины была работа, но её материнская идентичность проникала и туда. Она относилась к переводам как к своим детям, которые требовали внимания. Ей нравилось делать большие проекты: пока текст не заканчивался, она чувствовала себя спокойно, но как только задача подходила к концу, её накрывала тревога. Место в её сознании освобождалось и моментально заполнялось «тёмной стоячей водой», как она сама это называла. По сути, она находилась в Подземном мире, возрождаясь лишь для служения в храме семьи.

У мужа Арины наблюдались признаки алкогольной зависимости. Выпивая, он бывал груб с ней. Такие отношения давно не устраивали женщину, но любая мысль о расставании разбивалась о скалы бессилия.

К концу второго года терапии Арина сумела понять главное — то, что удерживало её от закрытия храма. Она ждала, что именно семья исцелит её глубокий эмоциональный голод, что спустя годы лишений она насладится особым чувством собственной значимости, которое подарят ей близкие. Осознание этого ожидания помогло ей сделать первый шаг навстречу себе, собственными глазами разглядеть положение, в котором она оказалась, без критики и обесценивания.

Быть жрицей храма — значит нести ответственность и приносить самые большие жертвы. Быть верховной жрицей сразу нескольких храмов может лишь богиня — это нечеловеческое расширение сознания за пределы единственного пути. Когда я оказываюсь жрицей одного храма, то другие становятся для меня менее доступными. Здесь зарождается конфликт между разными идентичностями, когда одна в любом случае оказывается доминирующей. И это то, о чём так много говорят и горюют женщины, совмещающие работу и семью. Понимание, что быть одновременно везде, не жертвуя чем-то, невозможно, приводит к чувству вины.

Чувство вины — ещё одна остановка перед путешествием в Подземный мир. Как я могу оставить тех, кто мне дорог? Как я могу обременить их тревогой, страхом или страданием?

Женщина оборачивается на близких, она внимательна и осторожна или же резка и требовательна, но она способна замечать то, как именно другой воспринимает её. Мужчина скорее оставит без осознания эффект, который производят на близких его действия, — он сосредоточен на цели, а женщине может потребоваться особое усилие, чтобы придавать меньше значения отношениям. Она продолжает перебирать межличностные взаимодействия, искать причины поступков и слов, связи между собой и другими, даже когда остаётся одна.

Поэтому перед тем, как отправиться в путь, будет не лишним поискать особенное время для того, чтобы увидеть всё, что может затормозить вас.

В разговоре о чувстве вины мы стараемся различать два его аспекта: когда вина является реальной и когда она нереальна, или невротична. Если вина реальна, то поиск её формулировки («Я чувствую вину за то, что...») и вербализация извинений («Мне жаль, что...») воздействует на неё, человеку становится легче.

Невротическая же вина уводит из контакта: прощение не приносит облегчения и не приводит к сближению. Но главное, на мой взгляд, то, что подобная вина лишает людей возможности пережить глубокую и искреннюю благодарность.

А благодарность — это врата трансформации. Именно благодарность может стать лекарством от того, что Юнг называл инфляцией — явления, при котором эго мыслит себя всесильным и становится больше, чем оно есть на самом деле. Такое случается, когда люди воспринимают все достижения и удачные стечения обстоятельств только как собственную заслугу. В случае невротической вины человек видит свою драму как нечто исключительное, что досталось ему из-за особенного невезения, кармы, обстоятельств непреодолимой силы. Это сложно признать, но, внимательно присмотревшись, получится обнаружить за этим чувством детскую фантазию о всемогуществе: «Если я смогу исправить какой-то свой недостаток, то мои близкие будут счастливы, тот, кто страдает, исцелится, а тот, кто одинок,

— найдёт утешение. Надо лишь очень хорошо постараться, предсказать будущее, вовремя сделать правильные шаги».

Пойманный этим бессознательным мотивом, человек оказывается в ловушке своих проекций, они то поднимают его до небес, то низвергают в чувство бессилия и ничтожности. Храм, где присутствует невротическая вина, очень тяжело закрыть. Кажется, что он перестанет существовать или рассыплется без участия того, кто в нём находится. Человек не признаёт присутствия в этом храме кого-то или чего-то влиятельнее, чем он сам, а потому не может отдать часть ответственности другим и осознать свою способность находить связь с божественным и приносить жертвы ради сохранения этой связи.

Я обнаружила, как моё творчество уносит меня, но и даёт мне многое. Оно влияет на все сферы жизни. Раньше я думала, что смогу удержать это внутри. Я не могу закрыть свои храмы семьи и работы. Но я могу отойти в сторону и позволить себе меньше контроля, это моя осознанная жертва. Я отдаю добровольно то, что в любом случае отнимет у меня мой внутренний процесс.

Есть ещё одна причина, почему так важен навык закрывать храмы. Как только я направляю свой взор во тьму, за пределы сознания, меня охватывает либо ужас, либо порыв вдохновения. То и другое является чем-то гораздо большим, чем моё хрупкое сознание. Юнг называл подобные силы нуминозными, они являются одновременно божественными и демоническими. Для нашего эго — «маленького я» — они похожи на стихию. Встретиться со стихией лицом к лицу — страшный вызов. Образы таких встреч проявляются во снах в образах ураганов, цунами, землетрясений. Глубокие переживания возникают при приближении к границе миров и прорываются в наши сны. Тогда единственная человеческая цель — устоять, не потерять воспоминание о себе, о своей принадлежности, о цели пути.

Когда я зову вас в путешествие, я обращаюсь к наблюдающему сознанию внутри вас и призываю его не начать путь, но увидеть, что он никогда не заканчивается. Именно это наблюдающее мифологическое сознание, которое прожило много жизней, множество историй, откликается на зов. Именно оно закрывает храмы, чтобы вспомнить свою истинную цель. Прикоснуться к истории, которую тысячи лет рассказывает древний человек, используя наши жизни, чтобы разыграть как можно больше её версий.

Но как хитро устроены наши привычки! Спустя время даже истина приносится на алтарь храмов. Как соблазнительна идея, что можно упаковать в красивую коробку хотя бы небольшой кусочек пути и выставить его на продажу на современном аукционе, чтобы получить признание, внимание, комментарий — любой отклик, который поднимет мою самооценку.

Поэтому первое, о чем прошу я вас, — пройти путь, не торопясь расплескать свои инсайты. Пусть это станет уникальным движением внутрь, где место храмов займёт истина, у которой нет возраста, нет границ. Она — источник, в котором находятся силы. Соединившись с ней, мы получим шанс сохранить память о себе как о человеке, живущем вне времени.

Итак, наша задача — обнаружить храмы и закрыть их на время путешествия. Это не значит, что пришло время бросить работать, учиться или заниматься семьёй. Это приглашение взглянуть иначе на ценности и признать, что движение вглубь, сам процесс проживания чувств, снов и образов сейчас на первом месте.

Как только храм закрыт, все те же ежедневные занятия могут поменять ритм, поставить новые вопросы или открыть другие ракурсы. Всё это — часть пути.

Когда Юнг встретился с болезненным кризисом в середине жизни, он продолжал работать и принимать пациентов, но в то же время был полностью захвачен разворачивающимся перед ним путешествием.

Мы боимся глубины, и правильно делаем. Психозы — это реальность, и слишком подвижная психика рискует быть смытой волной бессознательного. Наши храмы помогают нам оставаться в миру, развиваться через науку и образование, через работу и материнство, через построение внутреннего и внешнего образа себя, который видят другие. Но есть вызовы важнее всего этого, и все они исходят из самых глубин.

У меня трое детей. Когда я узнавала, что беременна, вместе с радостью я испытывала глубокий страх и тоску.

В периоды второй и третьей беременностей я жалела своих уже рождённых детей. Мне было грустно, что они вынуждены расстаться с привычной ролью единственных. Пройдя через кризис, наша семья в итоге становилась лишь крепче, а отношения между сыновьями дают им ничуть не меньше ресурса, чем родительская любовь, однако в те месяцы я постоянно ощущала эту бездонную реальность потери.

Она была мне знакома.

Каждая перемена, какой бы желанной она ни была, приносит не только радость, но и боль, страх, сомнения. Вместе с рождением всегда приходит распад старой системы, один статус сменяется другим. Сама женская природа здесь показывает свою потребность остановиться, замедлиться и прожить всё, что проявится.

Во время менструаций женский организм не просто избавляется от неоплодотворённой яйцеклетки — эпителий отмирает, отделяется, отсюда боль и обильная кровопотеря. Ни одно другое существо так не страдает в эти дни, как женщина. Именно в этот период поднимается опыт, связанный и со всеми другими потерями.

Современные коллективные установки, которые мы видим, например, в рекламе, говорят нам о том, что страдать во время месячных ненормально, можно вести обычный образ жизни, радоваться новому дню. Но что, если уединение и погружение в свои чувства необходимы для психического здоровья женщины? Что, если не случайно наша природа дала эту возможность остановиться и прислушаться к себе? Вынырнуть из рационального и логичного течения мыслей, обнаружив иную реальность. Реальность, где радость может наполнить человека ровно настолько, насколько он позволяет себе погрузиться в горе; реальность, где жизнь и новое начало всегда идут об руку с распадом и концом. И это не трагедия, но великая мудрость, связывающая нас воедино. Именно в ней возможно найти исцеление от бесконечных тревог и навязчивых мыслей.

Как говорил Юнг, голос глубин — это голос более полной жизни, более полного и объёмного сознания. То, что он доносит до нас, и то, что мы делаем ради него, может казаться отталкивающим, вызывать сомнения и тревогу, однако кто не может поставить свою жизнь на кон, тот и не выиграет её. «Душе нужно ваше безрассудство, не ваша мудрость»¹⁸, считал учёный.

Глава 4. Та, кто сможет вернуться: архетип персоны

Инанна покидает землю, в нутро земное она уходит.

Свои тайные силы — их семь — собрала.

Собрала силы, в руке зажала.

Свои тайные силы у ног сложила.

На её голове — венец Эдена, Шугур.

На её челе — налобная лента «Прелесть чела».

В её руках — знаки владычества и суда.

Ожерелье лазурное обнимает шею.

Двойная подвеска украшает груди.

Золотые запястья обвивают руки.

Прикрыты груди сеткой «Ко мне, мужчина, ко мне».

Прикрыты бёдра повязкой, одеяньем владычиц.

Притиранием «Приди, приди» подведены глаза.

¹⁸ Юнг К. Г. Красная книга. М.: Клуб Касталия, 2011. С. 127.

*Инанна в подземное царство идёт*¹⁹.

Закрывая храмы, я освобождаю себя от ожиданий, которые формируют мои действия. Если я не связана работой, если я выхожу из материнства, если делаю шаг в сторону от заботы о доме и о других, то где я обнаруживаю себя?

Искусство освобождать себя от представлений о самой себе — это эликсир долголетия. Но его действие будет тем сильнее, чем крепче мы сумели это представление построить. И если пространство храмов — это театр, то маски, которые мы надеваем с другими людьми, позволяют нам войти в роль. Часто они отражаются в артефактах — особенной одежде, украшениях, макияже.

В гимне воспеваются семь тайных сил Инанны: венец Эдена, налобная лента, лазурное ожерелье, двойная подвеска, золотые запястья — браслеты, одеяние — сетка и повязка. Глаза её подведены особым средством, а в руках — знаки владычества и суда. Так нам рисуют образ богини неба и земли **шумерские** писцы. В **древних** текстах используется **слово** «меда», которое обозначает признаки, отличающие бога, богиню, жреца или царя. Впервые я услышала его на семинаре акушерки и доулы Вирджинии Бобро, которая третье десятилетие проводила через историю Инанны женщин, готовящихся к родам, а позже нашла его в книге Пэм Инглэнд²⁰. Чтобы сохранить традицию передачи мне этой истории от мудрых женщин, связанных с акушерством, я использую именно этот термин для определения элементов внешнего проявления уникальных личностных качеств.

Меда — это отличительные признаки, которые говорят любому, каков статус находящегося перед ним человека. Например, когда мы видим кольцо на безымянном пальце, то предполагаем, что человек состоит в браке. Есть элементы внешнего вида, связанные с религией или национальностью. Существуют атрибуты социального статуса и профессии. Но в этой главе мы будем искать индивидуальные **меда** — то, что отображает нашу уникальность. Потому что только **с их помощью путешественник** в страну без возврата имеет шанс на возвращение.

Т. С. Элиот сказал о кошках, что у них три имени: одно — которое знают все, другое — только для избранных, и третье — известное только ей. Знаете ли вы свои имена? «Кто ты?» — этот безмолвный вопрос задаёт каждая своему отражению. Зеркало останавливает взор и предлагает свои ответы, каждый день разные. Из девочки оно высвободит девушку,

¹⁹ От начала начал. С. 140.

²⁰ England Pam. Ancient Map to Modern Birth, Seven Gates Media; 1st edition (February 6, 2017). P. 15.

которая потеряется в женщине, и лишь старуха сможет в своём внутреннем зеркале дать место каждой. Жаль, что не все старухи этого хотят.

Мы всматриваемся в своё отражение в попытках уловить нечто, что определило бы то бесформенное человеческое существо, которое всё время находится в движении.

Есть иной способ взглянуть на себя со стороны: это зеркало сокрыто в глазах других людей. Мы вглядываемся в своё отражение, которое проступает в мельчайших мимических искажениях, в блеске глаз или же в безразличии, в интересе, в недоумении, в восхищении. Ещё один магический навык, которым обладает человек, — читать о себе по взгляду других людей. Но на этом он не останавливается, ему нужно больше! Он хочет не просто отражаться, но управлять своим отражением и через него добиваться социальных успехов. Так появляется механизм создания персоны.

Юнг ввёл термин «персона»²¹ для обозначения социальных ролей, которые человек играет, выполняя требования общества. Учёного интересовало, как люди приспосабливаются к коллективным нормам и следуют социальным установкам вместо того, чтобы проявлять свою индивидуальность и жить в согласии с ней. Исследования, которые Юнг проводил в клинике Бургхольц, показали, что человеческая личность — это комплекс, который при определённых обстоятельствах распадается на части. При встрече с другими людьми на поверхность выходит лишь один из аспектов того, что можно было бы назвать нашей множественной личностью.

Итак, персона — «это своего рода наклейка, которую носят поверх лица»²². Это одеяние, которое мы носим в присутствии других, скрывая нашу природную обнажённость; маска, обеспечивающая безопасность как для нас, так и для тех, кто нас окружает.

Каждому доступно определённое разнообразие масок. Например, профессиональная роль может меняться в общении с начальником, коллегами или клиентами. Персона родителя проявляется по-разному при контакте, например, со старшим и младшим ребёнком, а также в зависимости от свидетелей этого взаимодействия. Мы надеваем разные маски при встрече с незнакомцами и с обслуживающим персоналом, с иностранцами и соотечественниками из других городов, с теми, кого считаем авторитетом, и с людьми, чьё мнение для нас не важно, с теми, кого боимся или кто нам нравится. Это может быть незаметно, но стоит начать обращать внимание, и вы сумеете разглядеть нюансы, которые меняются в вашем поведении при разных обстоятельствах.

«Персона — это благопристойный фасад, за которым скрывается тёмная, странная, эксцентричная, тайная и ужасная сторона нашей природы»²³.

²¹ Подробно это понятие Юнг раскрывает в работе «Психологические типы», параграф 48.

²² Карл Густав Юнг. Анализ сновидений. Семинары 1928–1929. М. Клуб Касталия. 2014. С. 66.

²³ Нойманн Эрих. Глубинная психология и новая этика. СПб.: Азбука-классика, 2008. С. 46.

Этот архетип принадлежит коллективному. Таким образом, человек исполняет роль, написанную до него и сыгранную не только им. Взаимодействие с другими с этой точки зрения похоже на театральную постановку, где все участники знают, каких именно персонажей они играют.

Без развитой персоны человек вряд ли добьётся успеха в социуме. Она похожа на устройство связи, коммуникатор, через который люди общаются друг с другом. Фильм «Суррогат» с Брюсом Уиллисом хорошо иллюстрирует эту идею, демонстрируя мир, где у людей есть двойники — роботы, а управление ими осуществляется не выходя из дома, с элементами дополненной реальности. Без двойника человеку затруднительно даже просто передвигаться по миру людей. Он теряет синхронизацию, начинает остро чувствовать искусственность других.

В реальной жизни, если некто теряет свою социальную маску, окружающие настораживаются. Представьте себе: в дорогом ресторане кто-то кладёт ноги на стол или вытирает грязные руки о чистую скатерть — такой поступок привлечёт внимание и вызовет тревогу. Как только нарушается сценарий социального поведения, появляется фактор неизвестности. Чего ожидать от этого человека? На что ещё он способен? И тогда социальный иммунитет начинает атаковать клетку, которую считает чужеродной. Этот механизм мы осваиваем довольно рано. С детства нас учат вписываться в ожидания: проявлять то, что поощряется, и прятать то, что вызывает злость или опасения других людей. В разговоре о персоне и угрозе её потери мы встречаемся со страхом быть отвергнутым группой, который становится также страхом смерти, поскольку социальная смерть для многих остаётся тождественной смерти физической. Но это также и страх быть иным, а значит — быть одиноким.

В переходные периоды человек переживает утрату персоны. Когда меняется статус, место жительства или социум, старая персона перестаёт быть актуальной, а новая ещё не появилась. Человек или общества попадают в особое переходное состояние, которое называется «пороговым». Его описал французский антрополог Арнольд Ван Геннеп²⁴, определив термином «лиминальность» (от лат. *limen* — порог, пороговая величина). Позже представления о нём значительно расширил и дополнил другой учёный — американец Виктор Тернер, подчёркивая, что свойства лиминальности двойственны, поскольку и она сама, и её носители «выскальзывают из сети классификаций, которые обычно размещают „состояния“ и положения в культурном пространстве. Лиминальные существа ни здесь, ни там, ни то ни се; они — в промежутке между положениями, предписанными и распределёнными законом, обычаем, условностями и церемониалом»²⁵.

²⁴ Геннеп А. В. Обряды перехода. М.: Восточная литература, РАН, 1999. С. 69–70.

²⁵ Тернер В. Символ и ритуал. М.: Наука, 1983. С. 169.

В такие периоды характерны сны, в которых человек обнаруживает себя без одежды или частично одетым. Эти сны оберегают от ужаса потери себя. Если человек излишне ассоциирует себя с персоной, они как бы говорят: «Да, ты обнажён, но ты не исчез» — и в то же время позволяют трансформировать невыносимое переживание в ясный образ.

Юнг обозначил очевидное, но мало осознанное правило: любая персона остаётся урезанным образом личности — акцентом на одном оттенке, его усилением и демонстрацией, в то время как всё полотно остаётся сокрытым. Это похоже на луч света, скользящий по картине нашего «я» и усиливающий затемнённые участки, но при этом искажающий их истинный цвет. Персона — это маска, надевая которую человек ясно представляет, как должен себя вести, чтобы вписываться в театральную постановку под названием «жизнь». Отсюда вытекает следующее важное психическое правило: **чем ярче я акцентирую то или иное своё качество для других, тем гуще и темнее тень, отбрасываемая им в бессознательное.** Например, женщина предъясвляет окружающим свою хрупкость и уязвимость и в то же время отбрасывает в тень твёрдость и нестигаемость. Мужчина, демонстрирующий силу и брутальность, скрывает ото всех, и от себя в том числе, ранимость и чувствительность. Здесь мы начинаем говорить о феномене тени, но подробнее рассмотрим тему в главе 8.

Персону обычно символизирует одежда: в каком из этих платьев я больше всего похожа на себя? В каком фасоне я чувствую себя наиболее естественно? Какой цвет является «моим»? Целая индустрия трудится над ответами на эти вопросы — так высока ставка на социальную жизнь. Реализация в социуме — это арена, на которой начинает раскрываться весь психический потенциал, как только созданы все условия безопасности. Стоит признать: западная культура преуспела в искусстве создания масок. Мир аватаров стал настолько реалистичен и сложен, что закрыл от нас иные слои души.

Итак, мы приходим к сложностям, связанным с архетипом персоны. Первая довольно распространённая трудность возникает, когда персона важнее того, что за ней скрывается. Иногда маска полностью замещает эго, и человек верит, что его социальное проявление — это и есть он сам. Он отрицает наличие в себе теневого черта. Его собственное внимание, а также внимание других людей увлечено тем образом, который он демонстрирует. Как будто бы в большом доме есть только один угол, его содержат в чистоте, украшают и выставляют на всеобщее обозрение, а остальное пространство остаётся без заботы. Со временем диссонанс усиливается. Запах и пыль из других мест в доме проникают и в этот ухоженный островок. Чтобы продолжать удерживать внимание лишь на этом небольшом пространстве, человек ищет способы его модернизировать, но это лишь усиливает несоответствие между тем, что он показывает, и тем, что прячет. Бесконечное улучшение внешности становится

навязчивой идеей, покупки новых вещей — единственным способом почувствовать радость жизни. Для такого человека потерять свою маску — это не просто остаться голым и уязвимым, а перестать существовать. Этим людям страшно даже допустить мысль о том, что именно скрывается внутри. В каком-то смысле большая часть их души всё время пребывает в Подземном мире и страдает от забвения.

Другая сложность возникает, когда персона малоразвита или утеряна в переходном моменте жизни и пока не создана вновь. Человек может чувствовать себя оголённым, лишённым кожи, уязвимым и ранимым. Он бредёт по пустыне без защиты. Косой взгляд или грубое слово наносят ему смертельную рану. Дефицит персоны делает человека проницаемым для других. С одной стороны, такие люди очень восприимчивы к чужой боли, с другой — эта восприимчивость истощает их и заставляет закрываться.

Как и в реальном мире, персона проявляется во снах в виде одежды. Когда в сновидении мы выбираем наряд, ищем его, снимаем или надеваем что-то — это говорит о процессах, связанных с переменами социальной маски. Персона — это покров для обнажённого естества. Наша внутренняя правда всегда сокрыта под вуалью не только от других, но и от самих себя.

Бывает так, что человек находится в контакте со зрителем, даже находясь в одиночестве, чтобы не встретиться с тем, что именно спрятано под его маской. А есть те, кто стремятся скинуть все маски, даже не успев их создать.

Путешествуя по Индии, я встретила девушку, художницу. Она уже много лет жила там. Похожая на маленькую птичку с разноцветными перьями, она пребывала в постоянном движении: в полёте новых идей и встреч. Казалось, она вся соткана из неземных тканей: из разговоров с океаном, рисования мандал на песке, пения мантр и танца. За ней было приятно наблюдать — за тем, как она двигалась, говорила и смеялась. Я спросила у неё: неужели она так же себя ведёт наедине с собой? Художница ответила, что никогда не бывает наедине: «На меня смотрит Бог, он любит меня». Помню, я позавидовала такой искренней вере и уже было решила, что передо мной абсолютно счастливый человек. Через полгода я встретила с девушкой ещё раз и поразила тому, как она изменилась. Вместо цветных перьев, украшавших её локоны, на голове — пучок невымытых волос, вместо ярких одежд — серые и чёрные тона, так что даже вблизи я разглядела и узнала её с большим трудом. На лице, которое прежде светилось радостью, отпечатались морщинки грусти и недовольства. Художница была тихой и раздражённой. Я спросила, что с ней случилось, и она долго рассказывала о своих сложностях с людьми, с деньгами, которых всё время не хватает, с родителями, которые её совсем не поддерживают. Это были человеческие трудности, с

которыми сталкиваются многие, и они точно не появились в её жизни за прошедшие полгода. Но из лучезарной птицы моя знакомая обернулась тенью, наполненной болью и обидой.

Сейчас подобные перепады настроения называют биполярным расстройством, но, если посмотреть на это сквозь концепцию персоны и тени, мы можем сказать, что это этой девушки полностью сливается с одной из двух персон. В светлые периоды её поглощает неземная лёгкость, растворяются все сложности, а в тёмные она полностью замкнута в своём недовольстве и разочаровании. Пока её личность наполнена энергией внимания других, танцуя с ними и развлекая их и себя своим творчеством, она может не думать о потребностях наладить отношения с родителями, стабилизировать заработок и обрести крепкую человеческую близость. Для всего этого требуются иные социальные маски и гибкость в переходе между ними. Такой сконцентрированный объём внимания только на светлой стороне закономерно создаёт тёмную депрессивную сторону. Но, попав туда, очень трудно признать, что, возможно, причиной страдания являются не другие люди, но собственное стремление жить только в мире света и радости.

Другой пример: женщина сорока пяти лет провожает своих повзрослевших детей учиться в другой город. Много лет она мечтала об этом, думала, как наконец-то начнёт жить для себя. Дата отъезда была назначена, а её начинают мучить страшные сны: её детей похищают, убивают, они падают с обрыва. Долгожданная свобода оборачивается ужасом утраты родительского контроля и собственной потерянности. Встают вопросы: чем заменить тот смысл, который она находила в материнстве; как заполнить пустоту, от которой она успешно пряталась много лет? Образы возвращают её из мира грёз в реальность — она больше не радуется отъезду детей, но погружается в печаль. К ней приходит осознание ценности прежней жизни и боль потери. То, на что она привыкла жаловаться: нескончаемый быт и заботы, — оборачивается сокровищем, которое ускользает у неё из рук. Она смотрит на себя в зеркало и видит только мать: причёска, одежда, даже форма тела — всё ассоциируется с прожитыми годами. Ту, кем она себя хотела представить: свободной женщиной, творцом, — она не может обнаружить в своём отражении. И тогда она отправляется в путь на поиски себя, снимая одно за другим свои царские меда, чтобы разоблачиться полностью и оплакать свою утрату.

Эти два примера имеют нечто общее: обе женщины полностью идентифицировались со своей социальной маской или со своим храмом и не могут увидеть себя без него. Беззаботная художница или заботливая мать — роли, которые требуют от нас больших вложений, ожидания от них захватывают не только нас, но и всё наше окружение, заколдовывая жизнь. Но в каждой из нас есть множество разных граней, и все они нуждаются во времени и внимании. Если мы откладываем другие свои маски в долгий ящик,

ждём подходящего момента, чтобы достать их, то они накапливают нереализованную энергию и начинают фонить, как радиационные отходы. Мы всё время говорим себе: «Вот сейчас я доделаю это и смогу отдохнуть», но переключения не происходит. Они не дают нам наслаждаться выбранными ролями или же захватывают всю нашу жизнь и выбивают почву из-под ног, напоминая о себе депрессией и раздражением.

Конечно, у этого всегда есть причины: ожидания наших близких, подавленная злость, неразвитый навык осознания и анализа своих чувств и потребностей. Но причины для нас вторичны. Главное: что мы будем с этим делать?

История о нисхождении богини Инанны в Подземный мир не единственная, где атрибуты внешней жизни играют важную роль в достижении цели. Харон не перевезёт мёртвого, если у того нет монеты. Чтобы попасть в Подземный мир, Психея несёт в каждой руке ячменный пирог, пропитанный медовым вином, и две монеты во рту. В «Энеиде» Вергилия герой Эней ищет своего отца в мире мёртвых, и залогом его успеха является золотая ветвь. Орфей проходит испытания Подземного мира, чтобы соединиться с возлюбленной Эвридикой, используя свою лиру. Можно сказать, что спуск в нижний мир реализуется, только когда герой несёт с собой нечто ценное, что открывает ему проход или становится платой. У Инанны это семь атрибутов её власти, и каждый из них забирает Нети, страж Подземного мира, по мере движения богини по лабиринту. Но как нам понять, какие **меда** есть в нашей жизни? Как их найти? Для этого я предлагаю расширить понимание символизма украшений и одежды не только как социальных масок, но и как составляющих духовного пути.

Тысячи лет назад люди использовали украшения не для того, чтобы **выглядеть** привлекательными. Драгоценности, особая одежда, макияж издревле **были** символами заслуг и отличий. Подкрашенные глаза — способ придать взгляду силы и защитить внутреннее от внешнего. Румяные щёки и алые губы — показатель того, что чувства активны и близки к сознанию, а также оберег от злых сил. Браслеты, кольца и ожерелья — символы кругов, оберегающих и наделяющих силой своего носителя. Они замыкают энергию или внимание того, кто их несёт на себе, не позволяя ему растрачиваться на то, что второстепенно. Пожалуй, только в религиозных обрядах сохранился этот первоначальный смысл. Когда священник облачается в рясу и надевает множественные знаки веры, то над каждым читается специальная молитва. Перед ритуалом шаман переодевается в специальный костюм, каждая ленточка на котором имеет своё значение. Так облачение становится способом перехода в иную форму сознания.

Как мы уже выяснили, раньше психическое было вынесено за пределы тела. То есть весь внутренний мир с его сложными переплетениями люди проецировали на объекты и процессы, одухотворяя их и наделяя смыслом. Сегодня смысл ритуалов погрузился в пучину бессознательного, но продолжает влиять на нас.

Аксессуары и предметы гардероба всё ещё являются способом предъявить себя другим. К ним добавились гаджеты, машины или даже их отсутствие — во всё это мы вносим собственное представление о себе. Но это лишь внешние атрибуты, внутренние состояния — вот что является нашей формой, которую мы заполняем вниманием.

Большинство людей не способны пребывать долгое время в пустоте, и, возможно, это не то, к чему нам стоит стремиться. Закрыв свой храм, я приглашаю иную форму, чтобы продолжить путешествие. В моей власти если не создать, то потратить время на её поиск.

Царица и богиня Инанна — не человек, но архетип, к которому я могу найти доступ. Она являет собой соединение разных полярностей — от любви до войны, от благодати до ярости, от источника творчества до разрушения. Инанна воплощает в себе связь с природой и материнским принципом созидания, но ей не чужды отцовские принципы справедливости и прогресса. Главное — в ней сочетается божественное с человеческим. Значит, мы можем воспринять её как образ самости — целостности, которая, по мнению Юнга, является выражением ядра психики каждого человека. Это то, что направляет наш выбор и влияет на решения, посылая нам сны или нерациональные чувства, спонтанные идеи. У самости множество воплощений. Одно из самых известных — это образы великих учителей Христа, Будды, Магомеда. Самость — это источник духовного роста. Инанна может стать утерянным женским проводником к самости, который нам сейчас так необходим. Её образ сочетает в себе разные аспекты женских проявлений, в том числе порой амбивалентные чувственные выражения, за которые она не испытывает вину или стыд.

Когда мы прибегаем к архетипу самости, наша задача не уверовать в то, что мы можем стать его проявлением. Однако, оставаясь людьми, мы в состоянии искать взаимодействие с Инанной и позволить ей обучить нас, направить наше восприятие, чтобы ответить на вызовы судьбы и справиться с задачами духовного роста.

Что значит «быть царицей», если перевести метафору языком психики? Это значит не просто руководить своей жизнью, но также нести ответственность за неё. Власть — это в первую очередь бремя. Если мы забываем об этом, то велик шанс злоупотребления. Однако власть Царицы — это ещё и творческий ответ на все жизненные запросы. Всё, что приходит, не остаётся без внимания. Если я подхожу к вратам смерти, будучи никем, я растворяюсь в смерти безвозвратно. Наша задача — приблизиться к ним, будучи Царицей, той, что обрела свой авторитет и приняла ответственность за себя и за свою жизнь. В таком случае каждый

шаг, каждый этап перемен обретает значение. Я предлагаю вам не просто собрать свои персоны, но открыть в себе ту, что сможет пройти через лабиринт Подземного мира и вернуться обратно.

Гимны об Инанне повествуют о том, как богиня выкрала свои меда у бога-отца Энки. Она опоила его, увлекла разговором и забрала то, что сделало её неуязвимой. Мотив воровства есть и в других волшебных сказках, когда герой или героиня должны забрать волшебные артефакты у более древних фигур. Так и в реальности, пытаясь создать что-то уникальное, мы всё равно нуждаемся в примерах. Вот как описывают свои символы силы разные женщины:

«Я наношу макияж каждый день. Без этого я не могу выйти на улицу. Я выравниваю тон кожи, делаю акцент на скулах и подвожу глаза — теперь я могу увидеть себя. До этого моё лицо как будто невидимо, после оно обретает магию».

«Рыжие яркие волосы — это моя сила и моя уникальность. Здесь начинается моя история как царицы».

«У меня есть серёжки, которые остались от бабушки. Они выглядят старомодно и кажутся абсурдными с учётом моей короткой стрижки и бритых висков. Но я надеваю их на публичных выступлениях и чувствую своё право говорить о сложных вещах».

«Мои меда — это татуировки. Каждая из них символизирует определённый период и поворотный момент в моей жизни. Они напоминают мне о ценностях, которые я выбрала. Они могут быть не всегда уместны, но это я, и я не должна нравиться всем».

«Я не ношу украшений и непритязательна в одежде, но у меня есть то, что помогает „держать лицо“, — это моё чувство юмора. Я умею иронизировать и находить смешное даже в сложных ситуациях. Пока я смеюсь — я в своей силе».

«Я занимаюсь гончарным мастерством. Мои руки — вот мои меда. Однажды я заболела и потеряла способность центрировать свои изделия на гончарном круге. Из рук ушла сила. Я чувствовала себя в те долгие недели очень уязвимой».

«У меня есть любимая работа и не менее любимая семья. Когда я прихожу домой, я переодеваюсь: снимаю платье (а на работу я почти всегда хожу в платье) и надеваю удобный домашний костюм. И тот и другой образ — я, но это не вся я. В редкие дни, когда я остаюсь одна, я достаю танцевальное трико и вспоминаю свои занятия танцами. Однажды я стану старушкой, которая танцует всё время».

«Моё обручальное кольцо сделали по моему эскизу. Это особый символ моего творческого начала, а также глубокой преданности отношениям. Каждый вечер я снимаю его и кладу на прикроватный столик. Однажды утром я не надела его и уехала на выходные к родственникам. Это была самая странная поездка в моей жизни. Со мной происходили

какие-то необычные вещи: подходили люди с вопросами, меня преследовала одна и та же песня, а в конце я пропустила свою остановку, что на меня очень не похоже».

Если мы не стараемся найти свою силу, наша жизнь наполняется энергией, которую мы не осознаём и потому не можем присвоить. Мы заполняем пустоту чужими представлениями о себе. Но давайте попробуем представить, что вся наша жизнь — это сон Инанны, её храм. Какие-то эпизоды остаются незамеченными, но случается так, что она обнаруживает своё присутствие, и тогда женщина наполняется уверенностью в себе, оказывается способной шагнуть туда, куда не решалась. Тогда она принимает сложные решения, обретает поддержку или же, вопреки ожиданиям других, выбирает собственные желания. В такое время она точно знает, кто она и чего хочет.

У каждой из нас этот опыт будет уникальным.

Рыжеволосая Эля — обладательница самого заразительного смеха, который я когда-либо слышала. Громкий, привлекающий всё внимание окружающих, он пробивает даже самые неприступные крепости человеческих сердец. Эля вызывает радость или раздражение, но рядом с ней сложно остаться равнодушной. Она пришла ко мне в 32 года, на втором триместре беременности. Это был желанный ребёнок, они с мужем поженились полгода назад, обживались в новой квартире, готовились к переменам. Как сказала Эля: «По моим постам в соцсетях, у меня идеальная жизнь. И от этого ещё больше то, что я этого не чувствую».

Тело Эли не без трудностей переносило беременность: тяжёлый токсикоз, усталость. Но больше всего её пугало собственное отношение к тому, что происходит внутри. «Я уже много раз ходила на УЗИ, чтобы удостовериться, что с ребёнком всё в порядке. Меня не оставляют мысли, что там что-то не так. Может быть, там вообще не ребёнок». Её тревога съедала все ресурсы. Она успокаивала себя покупками и уборкой, но понимала, что с каждой неделей проблема лишь усиливается.

В то время я **только** познакомилась с мифом об Инанне, услышав его от американской доулы Вирджинии Бобро. Эля была одной из первых, кто доверился Инанне в моей терапевтической практике.

Беременность для неё стала зовом, с которого начинается путь в глубины бессознательного. Вступая в каждую новую эпоху материнства, женщина проходит через опыт собственного рождения, когда старая идентичность умирает, освобождая место более сложной структуре, включающей в себя роль матери именно этого ребёнка. Нередко бывает и так, что рождение матери обостряет нерешённые вопросы: в отношениях с собственной матерью или с партнёром, в восприятии своего тела или в том опыте, который оно хранит. В

случае с Элей беременность **пробудила** в ней опыт из прошлого, где был сокрыт эпизод насилия, о котором она старалась не думать и не вспоминала много лет.

В объективном мире она проживала долгожданное событие внутри безопасных и поддерживающих отношений. В субъективном опыте она оказалась в месте, где в неё вторгается нечто чужеродное, что несёт угрозу, вызывает страх и ярость.

Эля рассказывала, как много внимания у неё уходит на соцсети. Она служила в этом храме исправно много лет. Просмотр френдленты приносил чувство непрерывности и наполненности, но и немало разочарований. Как только появлялась свободная минута, Эля открывала соцсети. Думаю, многие поймут её, ведь сегодня богам интернета позавидовали бы даже жители Олимпа. А возможно, это их перерождение?

Когда мы заговорили о храмах, Эля одним из первых обозначила именно соцсети. Я предложила ей перестать публиковать посты на некоторое время, пока история Инанны войдёт в её жизнь, а вместо этого начать вести путевые заметки, которыми она сможет поделиться после завершения пути. Эля согласилась, тем более что она сама понимала, что именно сейчас диссонанс между её самочувствием и картинкой в соцсетях усиливает страдания. В начале ей пришлось непросто, она даже удалила из телефона все приложения, связанные с соцсетями, чтобы избежать соблазна открывать их на автомате. Это походило на наказание. Рациональное эго Эли бунтовало, не видя в этом никакого смысла. В реальности ей становилось лишь хуже, потому что, лишившись своего прибежища, Эля была вынуждена столкнуться с неподъёмным грузом пустоты.

Я сказала ей, что закрытие храма сейчас невозможно, что сперва необходимо найти то, что поможет удержать идентичность и оставаться в контакте с собой. Кажется, женщина вздохнула с облегчением и вернула себе соцсети. Через неделю Эля принесла яркий образ из сна. Она не помнила сюжет целиком, но одна деталь врезалась в сознание и не оставляла её: из тумана к ней навстречу вышла красивая серая лошадь.

Эля рассказала, как в юности занималась конным спортом, и после сна к ней вернулись воспоминания из прошлого. Это было её первое дело, в котором не участвовали родители. Чтобы оплачивать занятия, она начала подрабатывать няней у соседского ребёнка. Рассказывая о том, как она ухаживала за своей лошадкой, Эля погружалась в воспоминания: её взгляд, её поза и выражение лица — всё говорило о том, что в прошлом она нащупывает опору, достаточно крепкую, чтобы встать на неё и позволить себе отпустить полный тревоги и неопределённости мир.

Мы говорили всю сессию о ней и её лошади. Все эти годы она почти не возвращалась к тому времени. Оно закончилось и было принудительно забыто, когда с ней случилось насилие.

Девушка возвращалась с конюшни, и на неё напал незнакомый мужчина. К счастью, его спугнули прохожие, но ужас и стыд этой травмы стали чертой, которая разделила жизнь на до и после.

Так эти два опыта: силы и бессилия, собственного желания и вторжения чужого — слились воедино. Жалость, страх и вина переплелись в ядовитый ком, а за ними скрылась та смелая и независимая девочка, которая сама принимала решения и с уверенностью смотрела в будущее. «Больше всего не могу простить себе, что не попрощалась со своей лошадью. Просто после того, что случилось, засела дома. На конюшню за меня тогда ходила мама».

Беременность разбередила, казалось, забытую рану и страх, связанный с телесностью, проходящей через неконтролируемые перемены. В ней ожили воспоминания о той девочке, которая существовала до случившегося. Она, словно лошадь из сна, начала выходить из тумана забытья. Она размышляла о дерзости и доверии, о готовности пробовать новое и бесстрашии перед трудностями. Она сама не заметила, как ушла из храма соцсетей в беседу с собственной душой, которая так долго её ждала.

В поисках своих предметов силы женщина осознаёт свою индивидуальность, вспоминает о том, кем она является. Так приходит к ней знание, как сделать немислимый шаг в новую жизнь.

Упражнение: поиск меда

Представьте, что вы собираетесь на очень важное мероприятие, где можете встретить ярких людей, которые могли бы заинтересовать вас: артистов, художников, бизнесменов, топ-менеджеров, писателей, профессионалов своего дела. Это может быть конференция, вечеринка, банкет или премьера фильма.

Как вы оденетесь? А главное, что из своих качеств вы возьмёте с собой и как их проявите? Что станет вашей нагрудной пластиной, защищающей вас от любых столкновений? Это может быть сила «быть выше этого», или власть сказать «нет, я не пойду в этот конфликт», или испепеляющий взгляд.

Что станет вашими браслетами и ожерельем? Оберегами и амулетами, которые наделяют вас спокойствием и уверенностью, когда вы оказываетесь среди тех, кто говорит на языке власти. Может быть, это знаки веры, особая молитва или медитация, а может, реальное украшение или деталь одежды. Или особое состояние спокойствия и тишины, которые помогают и оберегают вас.

Что станет вашей короной? Что заставит вас держать голову высоко и не уронить себя? Опыт победы? Опыт заботы? Опыт потерь? Опыт, который превратил вас в ту, что

обладает властью над собственной жизнью. В каких словах вы можете его сформулировать для других?

«Я знаю», «я умею», «я достойна».

Соберите свои меда. Ваше задание — найти если не все, то хотя бы два-три штриха к образу царицы и создать его.

Письменные практики

1. Поразмышляйте над тем, какие у вас есть персоны (маски).

Думайте о своих образах, в которых вы предстаёте перед другими.

Примеры: родитель, учитель, ученик, специалист, покупатель, городской житель или человек, живущий в лесу, роковая женщина, скромная домохозяйка, мастерица.

2. Охарактеризуйте каждую маску одним — пятью словами.

Примеры:

Родитель: строгий, уступчивый, объясняющий.

Ученик: внимательный, сильный, знающий.

Специалист: уверенный в себе, компетентный.

Покупатель: самодостаточный.

Роковая женщина: глаза, тело.

3. Выберите самые сильные, на ваш взгляд, качества ваших персон и начните составлять список вещей, которые могут это выразить. Вещей, что вас идентифицируют, называют и защищают.

Это могут быть: предметы и одежда; волосы или другие отличительные черты вашего физического облика (для некоторых людей их тип и форма тела могут быть *источником силы*); убеждения или «правила», важные для вас, чтобы получить одобрение или ощущение сопричастности; титулы, роли, обязательства и т. д.

Основной принцип отбора заключается в том, что ваше самоощущение, самооценка и идентичность каким-то образом связаны с каждой позицией в списке. Если у вас нет простого ответа на вопрос «Кто я буду без этого?», тогда, возможно, вы на верном пути. Помните: *источник силы* не может быть человеком, но это может быть то, что человек или отношения представляют для вас: чувство защищённости, важности, восхищения вами и т. д.

У Инанны было семь артефактов. В вашем списке их может быть больше или меньше.

Глава 5. Кто уходит и кто остаётся. Говорим о страхах и сопротивлении

*Инанна в подземное царство идёт.
Её посол Ниншубур с нею рядом идёт.
Светлая Инанна говорит Ниншубуру:
«Гонец мой, гонец!
Глашатай слов милосердных моих!
Вестник слов быстроскрылых моих!
Когда в подземный мир я сойду,
Когда в подземный мир я войду,
На холмах погребальных заплачь обо мне,
В доме собраний забей в барабан,
Храмы богов для меня обойди,
Лицо расцарапай, рот раздери,
Тело ради меня изрань,
Рубище, точно бедняк, надень!»²⁶*

Инанна закрыла храмы, собрала атрибуты силы и готова отправиться в Великие Недра. С этого момента повествование разветвляется, в нём появляются новые действующие лица. Если смотреть на эту историю как на отражение внутренних процессов, то всех тех, кого встретит Инанна на своём пути, следует считать образами единой психики. Они, как и персонажи снов, рождены из одного источника, но у каждого своя роль и каждый требует внимания.

Инанна призывает своего верного помощника Ниншубур. В разных переводах должность его называется по-разному: камерист, посланец, визирь, служанка, представитель воли богини. Имя «Ниншубур» означает «госпожа свинья», что в Восточном Средиземноморье указывает на связь с плодородным началом Великой Богини. Ниншубур — это голос или воля Инанны, направленная во внешний мир, её ипостась, связанная с изобилием и с обретением даров. Эта фигура всегда сопровождает Инанну в её деяниях, но в мифе о спуске в Подземный мир она остаётся на земле. Инанна покидает её, и вместо того,

²⁶ От начала начал. С. 140.

чтобы нести «слова» богини, Ниншубур получает указания подготовить ритуал скорби: облачиться в траурные одежды, бить в барабаны, расцарапать лицо и разодрать рот, изранить собственное тело. А позже она должна обойти храмы и обратиться за помощью к высшим мужским божествам, во власти которых вернуть Инанну на землю.

Для нас это намёк на то, что в процессах перехода человек оставляет привычные способы связи с миром, и на то, каким бременем это становится. Ниншубур, как «представитель воли Инанны», является связующим звеном между богиней и миром сознания, но период метаморфоз и преображений требует от личности развить искусство дистанцирования. Эти строки гимна заставляют задуматься над тем, насколько серьёзен путь, выбранный богиней. И это пробуждает страх.

Страх и сомнения — верные спутники перемен. Вступив на дорогу, которая ведёт в неизвестность, мы переполняемся ничем не ограниченными ожиданиями.

В этой главе речь пойдёт о границе между мирами, о том, как сложно бывает преодолеть её и довериться неизбежному пути, и о том, какая помощь нужна героине, чтобы перешагнуть рубеж «страны без возврата».

Эля рассказала, как оглушительно действует на неё страх. «Я будто иду в плотном тумане, начинаю плохо ориентироваться — не понимаю, что важно, а что — второстепенно. Где надо поторопиться, а где, наоборот, можно остановиться и замедлиться. В итоге я всё делаю невпопад. А самое неприятное — это звук, который становится резким и раздражающим. Как будто все мои нервы оголены и одновременно завёрнуты в вату».

Так животное внутри человека ощущает себя дезориентированным. Оно стоит на пороге неизвестности и всеми привычными органами восприятия собирает информацию, которая остаётся недоступной.

Страх просачивается тревогой. Если человек не готов принять то, что происходящее с ним инициируется не его сознанием, но силами за пределами понимания, он может погрузиться в туман сомнений.

«Страх — неприятие неопределённости. Если мы примем эту неопределённость, она станет приключением», — утверждал Джалаладдин Руми²⁷. Но как это принять без веры в то, что тот, кто призывает неопределённость в нашу жизнь, настроен к нам благосклонно?

Инанна не ведает страха и сомнений, и это недоступно человеческому пониманию. Как правило, люди сопротивляются переменам. Сопротивление возникает не только из-за

²⁷ Джалаладдин Мухаммад Балхи Руми, или Мавлана, персидский поэт-суфий XIII века.

трудной работы, которую предстоит сделать, или потерь, что грозят нам. Нас пугает то, что ждёт там, за чертой. Сомнение может окутать нас непроницаемой пеленой, чтобы мы не встретились с той, кто ждёт нас за границей привычных представлений о себе. Не узнали себя. Мы уже говорили о тумане в снах Эли, из которого вышла серая лошадь, а позже начали появляться воспоминания о юности. Но между той девушкой и взрослой женщиной лежала боль насилия, оставшегося безнаказанным.

После того как вернулась память о силе, Эля смогла прикоснуться и к ужасу. Сначала он оставался размытым и сопровождался пеленой, где только звуки становились резкими и пугающими. Этот образ подстегнул её память. Когда происходила травма, Эля, как и многие, пережившие подобное, потеряла связь со своим телом, что приглушило воспоминания. Только через слух реальность продолжала проникать в её сознание. Постепенно она описала всё, что тогда слышала: шаги, дыхание, крик, падение на землю ключей. Звуки прошлого вернулись и привели за собой чувства и телесные ощущения.

Так через возвращение воспоминаний восстанавливается утраченный опыт. Без подобной реставрации истории жизнь остаётся расколотой. Это выражается в потере непрерывности образа себя, в склонности забывать или навязчивом желании жить только в мире буквального, отказывая своим фантазиям в праве на существование. Но Эля уже соединилась со своей смелостью, и теперь ей требовалось услышать голос инстинктов. Она со страхом ждала роды. В её фантазии она могла не вернуться из этого опыта — так же, как много лет назад она не вернулась из травмы. Понимание того, что то, что пугает, является тенью прошлого, становится шагом к освобождению.

Грядущие перемены возродили память о том, что было отброшено в туман, но всё отброшенное нами хочет вернуться. Размышляя о предстоящем материнстве, Эля вспоминала необыкновенную связь, которую она чувствовала со своей лошадью, и вновь смогла думать о ней без сожаления. Вина — частый спутник жертв насилия, последний рубеж контроля перед лицом тщетности. Иногда она связана с другими людьми, родными, но истинный источник — лежит внутри. Его можно исцелить через восстановление контакта с той частью души, которая продолжает проживать страшный момент где-то в тумане памяти.

«Мне кажется, что моя лошадь всё ещё где-то там, стоит и ждёт, когда я приду. Я винила себя в том, что бросила её. Но во сне она вернулась. Она всё там же, где-то внутри меня».

Невротическое чувство вины разрешилось, когда Эля поняла, что лошадь — это образ её самой, той девочки, которая оставалась там и ждала её. Прошрое и сон переплелись в единое полотно опыта. Это один из множества шагов, которые Эля делала на границе реальности и мира её психики, восстанавливая связь между ними.

Лошадь стала опорой и проводником Эли на пути к трансформации, её меда. Она нашла недалеко от дома конный клуб и, несмотря на приличный срок беременности и сомнения мужа, позволила себе прокатиться верхом. Это было так неожиданно и так не похоже на неё.

«Я слышала все предупреждения. Но внутри я осознавала, что это именно то, что мне сейчас нужно. Это меня успокоит и даст мне силы пройти через роды».

Этот эпизод является очередным доказательством того, что бессознательное обладает намерением и потенциалом исцеления. В момент, когда Эля больше всего нуждалась в опоре и поддержке, она увидела сон, пробудивший забытые воспоминания. Они помогли ей покинуть свои храмы и встретиться с тем, от чего её психика убегала. Туман стал рассеиваться, и из него вышел инстинктивный страх, с которым Эля начала взаимодействовать.

В сложные времена перемен самая важная поддержка приходит изнутри, однако для этого необходимо отпустить идею о том, что наше «я» — это единственный участник внутренних событий и что лишь на его плечах лежит бремя выживания.

Наше сознание движется не хаотично и не от цели к цели. На него воздействуют ритмы и циклы. История Инанны начинается с зова, который доносится не из привычной для солярного мышления точки, где «я приняла важное решение». Призыв к перерождению звучит из глубины — из «самых недр», из мира непроявленного.

Услышав зов, мы в первую очередь внимательно изучили наше «я». Мы искали ответы на вопросы: кто я, что делает меня мной, каким богам я поклоняюсь и какие храмы посещаю? Это пространство жизни сознания. До тех пор, пока мы не овладеем им в полной мере, нам нечего будет сказать стражнику, который ждёт нас на границе и спросит: «Кто ты и зачем стучишь в двери Подземного мира?» А понять, где проходит рубеж между мирами, помогает встреча со страхами и сомнениями, которые служат одновременно оберегом и цепями, сковывающими движение.

У сопротивления много уровней. Когда мы слышим зов, оно впервые даёт о себе знать: «Нет, я не готова идти туда, это слишком опасно!»

Но зов не оставляет нас, и сопротивление отвечает на языке эмоций: повторяющейся тревогой, страхом, даже ужасом. Иногда оно может обернуться возбуждением, которое уносит нас в облака, создавая ситуации опасности.

Нечто уже началось, но пока я не хочу смотреть туда и делаю вид, что всё по-прежнему. Преодоление сопротивления похоже на повороты лабиринта: всякий раз я останавливаюсь в нерешительности и снова делаю шаг.

Люди реагируют на сопротивление по-разному: кто-то слепо доверяет своим защитам, кто-то, напротив, отважно преодолевает их. Оба эти способа оставляют нас слепыми и глухими, а значит, подвергают опасности. Страх и тревоги могут стать нашими глазами и ушами, если мы способны видеть и слушать их, не забывая о цели пути.

Когда женщина отправляется в своё путешествие во внутренний мир, близкие часто тревожатся и выражают сомнения в целесообразности такого ухода: «Зачем ты занимаешься самокопанием? Тебе просто надо родить ребёнка, выйти замуж, занять себя чем-то». Эти голоса звучат тем громче, чем ближе мы подходим к Подземному миру.

Ниншубур, представшая перед Инанной, — первый голос, который мог бы её удержать. Но Инанна не останавливается. Этот мотив повторится, когда придёт время вернуться. Именно тогда Ниншубур наденет траурные одежды, начнёт бить в барабаны и пойдёт к старцам. Двое откажут, и лишь третий придёт на помощь.

В отрывке, с которого начинается эта глава, Ниншубур — символ страха и сомнений Инанны. Они стоят у порога изменений, сигнализируют об опасности, создают щит между «маленьким я» и всем тем, что находится за его границами: «Ты и так властелин огромного мира, всё здесь в твоей власти, зачем тебе заглядывать за эту дверь?»

Однако часто мы сталкиваемся с тем, что наше развитие превосходит наши привычные защиты. Обстоятельства изменились, а мы по-прежнему впадаем в бессознательное состояние при встрече с неизвестным. Например, человек давно вырос и сам зарабатывает себе на жизнь, но всё ещё испытывает страх при разговоре с полицейским или врачом. Родитель не может наказать повзрослевшего ребёнка, но всё равно вызывает тревогу, если находится в эмоционально нестабильном состоянии.

Неразрешённые глубокие конфликты могут создать и активизировать сложную цепочку защит. Такие страхи и тревоги тяжелее всего преодолеть, потому что их истинный первоисточник находится не в актуальном внешнем мире, а в мире внутреннем или же в опыте, который давно остался в прошлом. Так развиваются фобии.

За страхом летать на самолётах может прятаться опыт потери контроля. За боязнью острых предметов нередко лежит вытесненная агрессия. Страх по отношению к микробам может скрывать собственные «грязные» и «заразные» импульсы.

Я обращаю внимание на то, что Ниншубур, верная соратница Инанны в сражениях, не просит взять её с собой. Она не принадлежит миру по ту сторону; как продолжение Инанны, она та, кто связывает её с жизнью, и должна оставаться этим связующим звеном.

Наши страхи и тревоги в своём здоровом проявлении — это наши друзья, которые помогают остановиться, стать внимательнее и осознаннее. Включить анализ или рефлекссию и выйти из автоматизма. Наша задача — учиться слушать и слышать свои страхи. Изучать их и смотреть на них, как на реальный феномен внутреннего мира, который говорит нам о чём-то.

Не все голоса являются для нас помощниками и смогут помочь в возрождении.

Мы рассмотрим разные источники сопротивления: родительские фигуры, мужской взгляд и, наконец, животный инстинкт тела.

Родительские голоса

Защиты, что рождались в детстве, часто становятся объектом исследования в терапии. Они — результат встречи с жизненным опытом, который нарастил панцирь вокруг сердцевины психики. Их крепкие объятия, страшные истории, повязки на глазах, мягкие уговоры, соблазнения или обесценивающие замечания останавливают от прикосновения к боли, уберегают от страдания, переводят внимание изнутри вовне.

Родительские голоса в своей слепой заботе или в своём собственном страхе могут заменить природный инстинкт самосохранения, отделив человека от возможности понять, кто он есть на самом деле. Ребёнок вырос и достаточно окреп, чтобы справляться без родительской опеки, но голоса, поселившиеся внутри, не знают об этом, да и сам он до конца не верит в то, что готов двигаться дальше, покинуть безопасный мир семьи. Выход из привычных рамок — это первый шаг на пути изменения. Он требует невероятной силы и устойчивости, а также смелости, знания и доверия.

Действие установок, сформированных в детстве, поразительно сильно. Они проявляются в телесном напряжении и приводят к эмоциональному упадку, интеллектуальной слепоте, иногда к Obsessive Compulsive Disorder (одержимостям едой, порядком, планами). Порой защиты оставляют так мало места для человека, что он оказывается в футляре, где не способен даже раскинуть руки. Эти голоса лишают его возможности расти. Тогда человек из всех дорог выбирает самую безопасную, хотя на рациональном уровне понимает свои потребности в исследовании новых земель. Осознание этого даёт шанс ослабить власть привычных путей, уделить внимание той части, которую голоса прикрывают, и, не забывая, что детство осталось в прошлом, спросить: чего на самом деле я боюсь?

Принято связывать защитные установки с различными авторитетными фигурами в нашей жизни. Например, погоню за чистотой — с голосом бабушки, которая ругала нерях. Страх публичных выступлений — с периодом обучения в школе и обесценивающими комментариями учителя или насмешками одноклассников. Иногда эти люди в настоящем не имеют никакой власти над нами, но их мнение продолжает влиять на нас. Защиты могли появиться и окрепнуть из-за травматичных событий, некоторые полностью сконструированы вокруг травмы, но всё же они являются частью психики, а не интегрированным образом другого человека. Не критика строгого родителя осталась с нами на долгие годы, но **наша реакция** на неё. И эта реакция всегда индивидуальна. Одно и то же событие превратит одного человека в камень, другого — в ветер, а третий станет огнём, выжигающим всё на своём пути.

Зачастую мы боимся опыта, который уже случился. Но ещё б^ольший страх вызывает то, что напоминание о нём может сделать с нами — на какую внутреннюю территорию занесёт этот ураган и в кого обратится наш собственный человеческий облик.

Родители, учителя, другие авторитетные фигуры могут оставить нам предупреждения: «Не уходи далеко!», «Не задавай вопросов!», «Ты с этим не справишься!». Эти голоса критичны и категоричны, а главное — они обращены к ребёнку. Слушая их, мы попадаем в зону бесправия, поддаёмся соблазну снова стать маленьким и верить в то, что мы не в состоянии с ними совладать. Возможно, у вас действительно ещё нет сил сказать: «Я уже взрослый человек», потому что нет веры в это. В таком случае попробуйте вспомнить, как часто сказки начинаются с того, что ребёнок ослушался старших и зашёл в тёмный лес или осиротел.

Сиротство — это старт путешествия во взросление. Из переживания своего одиночества, брошенности и потерянности вырастает новое повествование. Человек держится за родительские голоса в первую очередь потому, что боится их потерять и осознать свою отдельность. Но именно здесь открываются врата лабиринта познания себя. Опыт, в который мы боимся шагнуть и встретиться в нём с потерей связи с близкими. Подступая к порогу, мы сами становимся голосом страха и сомнений: «Зачем мне это надо? Что я там буду искать?» И каждый сам должен найти ответы на эти вопросы, никто не в силах сделать это за нас. Стать со своим страхом боевыми друзьями — это большое достижение, которое не под силу ребёнку. Но преодоление соблазна оставаться там, где всё уже знакомо, и первый шаг в неизвестность могут наполнить не только страхом, но и вдохновением.

Проводник, который уводит от опасности

Другое явление сопротивления связано не с родительскими фигурами, а с тем, кто должен быть нашим союзником. Как только мы приближаемся к болевым точкам, внутри просыпается защитник. Это образ рыцаря или принца, который готов за нас сражаться с драконом. Во внутреннем переживании он одаривает фантазиями о романтической любви. Он вдыхает в нас энергию увлечений и влюблённости. Но вместо соединения с миром мы оказываемся в замке иллюзий.

Обычно его идеи не прорастают корнями: они окутывают облаком соблазна и растворяются с рассветом, принося болезненное похмелье. Вместо того чтобы служить связью с бессознательным, эта часть психики становится демоном-искусителем. У мужчин она проявляется в настроениях, которые охватывают их, а у женщин — в идеях. Юнг назвал эту особенную функцию психики женщины — Анимус, дух. **Искажение**, связанное с желанием оставаться в неизменном мире, влияет на дух женщины. Анимус, подобно джинну, делает всё, чтобы уберечь её от встречи с тем, что спрятано в лабиринте, однако, как и в сказках, в реальности цену его фокусов мы никогда не знаем заранее. Истинное предназначение проводника мы обсудим в следующей главе, а пока посмотрим, как меняется его образ.

До тех пор, пока я не увидела, как энергия страха может перевоплотиться в энергию смелости, мой собственный проводник играл со мной в тысячи игр, порождая различные детали, которые лишь уводили от сути. Как известно, нет ничего страшнее идеи, закрывшейся в сознание со скрытой целью увести нас от реальности.

Мои мысли уносили меня в будущее, сравнивали с другими, чертили планы на бумаге. Образ, связанный с голосом из бессознательного, принял форму змеи. Она шептала мне, что я хороша, что многое могу и что во мне пробудился истинный писатель: «Ты докажешь им. Ты сможешь». В какой-то момент её шипение становилось единственным, что я могла слышать. Я перестала подходить к компьютеру, потому что всё, что я писала, теряло смысл через пару абзацев. Но волна страха вырывалась из-под пелены иллюзий, ужас принимал причудливые иррациональные формы. Я начала бояться за своих детей, возродились тревожные материнские фантазии о потере. Я вдруг оказалась перед раздирающим противоречием: «я должна продолжить работу, ведь все ждут этого от меня», но «если я это делаю, то теряю контакт с собой и своими детьми».

Моё сопротивление на глубинном уровне исказило весь изначальный процесс. Оно отделило меня от самой себя, и страх потери был вполне реальным, ведь это и была реальная потеря. Утрата не была связана с будущим, она уже состоялась в прошлом и разворачивалась вновь. Сопротивление предстало в образе юного мальчика, перед которым открывался простор всех возможностей этого мира. Он поднимался всё выше, теряя связь с землёй, и на своих крыльях уносил от первоначальных опор. Этот образ вечного юноши (*puer aeternus*²⁸) был крепко связан с моим страхом закончить начатое. Его магия окрыляла меня и наполняла радостью сердце. Но она же останавливала весь творческий поток, потому что написание этой книги велело мне погрузиться туда, где этот юноша не сможет выжить, — в самое лоно тьмы. Там его свет неизбежно погаснет, а я встречу с чем-то неизбежным и неизвестным.

Шли месяцы, книга была не дописана и держала меня в тисках. Я замерзала, не решаясь двинуться дальше. Что именно страшило меня? Возможность говорить, предъявлять собственный материал и переживания, связанные с ним? Потерять что-то важное в отношениях с семьёй? Творчество с каждым мгновением не только даёт, но и требует взамен человеческую жизнь.

Однажды, когда дети уснули, я надела куртку и вышла из дома. От мысли предупредить мужа или взять телефон я отмахнулась, как от надоедливой мухи. Апрельский вечер был тихим и полным обещаний. Я засунула руки в карманы и направилась вглубь двора, не думая о том, куда именно иду. Мне хотелось уйти не только из квартиры, но и из всех отношений, а ещё из той себя, которую мне больше было не вынести. Я шла по тротуарам, поворачивала в переулки, пересекала улицы. Мне хотелось заблудиться и пропасть. Без телефона, без денег, без обратного билета. Чем больше я отдалялась от дома, тем явственнее чувствовала, как страх меня душит. Он тянул меня назад, с круглыми глазами составлял карту местности и чертил пути возвращения, сыпал вслед хлебные крошки. Страх говорил мне о муже, который не знает, где я. Он кричал о детях, которые проснутся и не найдут мамы. Нашёптывал, что придётся объясняться и доказывать свою нормальность, а если откажусь, это обернётся против меня. Последний его, самый пугающий аргумент был: «Ты потеряешь детей».

В конце концов я не выдержала, нашла скамейку и села, закрыв глаза. Мой страх затаил дыхание, сжал челюсти и робко взглянул исподлобья. Я смотрела на существо, похожее на Горлума из «Властелина колец». Он был мне противен: жалкий и двуличный, нечестный со мной.

С большим трудом я представила, как он отделился от меня и встал напротив. Моё воображение нарисовало крепкое непробиваемое стекло между нами. Он не мог дотянуться

²⁸ «Вечный мальчик» (лат.) — один из юнгианских архетипов: ребёнок, не желающий взрослеть.

до меня, и я немного выдохнула. Стало легко, напряжение ушло. Место, где раньше находился страх, зазвучало глухой пустотой. Успокоившись, я направила на существо внимательный взгляд. Оно было серым. Под моим взглядом оно сжалось в комочек, и теперь напоминало другого фантастического героя — домашнего эльфа Добби из фильмов о Гарри Поттере.

Глубоко вдохнув, я начала: «Позволь мне поблагодарить тебя. Ты важная часть меня, ты защищал меня всё это время. Помогал мне. Скорее всего, я обязана тебе тем, что у меня есть. Твои предупреждения останавливали меня от необдуманных шагов. И сейчас я собираюсь внимательно выслушать тебя. Я обещаю, что не буду отмахиваться и приму любые твои предупреждения близко к сердцу. Но я прошу тебя помнить, что я уже не ребёнок. Я взрослая женщина, которая способна выбирать и встречаться с последствиями своего выбора. И мне будет нужна твоя помощь и дальше».

Пока я говорила это, мой страх менялся. Услышав благодарность и принятие, он расслабился. В этот момент он превратился в серое облако дыма. Когда я заговорила о том, что я взрослая и способна выбирать, дым сгустился и затвердел, как скала.

«То, что со мной происходит, уже началось. И я должна это прожить. Скажи мне, чего ты боишься?»

В этот момент скала обрела образ человека, лицо которого скрывал капюшон. Кажется, это была женщина. Её глухой голос сказал у меня в голове: «Что ты не вернёшься».

«Возможно, так и будет. Но я должна откликнуться на зов. Это моё решение».

Капюшон склонился набок, словно существо прислушивалось к моим словам. Стекло между нами исчезло, оно теперь не было нужно. Не осталось напряжения. Я думала о том, есть ли у меня выбор. Могу ли я отложить шаг в сторону кризиса, который разворачивается внутри помимо моей воли. Сидя с закрытыми глазами, я прислушивалась к тому, что происходит внутри меня. Как звучит зов в моём воображении. Где-то за грудиной, с обратной стороны позвоночника монотонный гул принимал форму песни.

Пазл сложился, теперь я знала, как перешагнуть порог и каким силам доверить свои смятения. Слова сами родились во мне, и это были не столько мои слова, сколько той, кто много тысяч лет проходил этот путь в облике разных женщин.

«Послушай, — обратилась я к женщине в сером капюшоне, — ты — моя верная соратница во всех битвах, что уже случились со мной. Ты была рядом, когда я тонула в лесной реке, ты шагала моими ногами по тёмной ночной улице, ты возвращала меня домой из самых опасных мест. Ты никогда не покидала меня. Ты была моим страхом, принимавшим разные формы. Сейчас я прошу тебя стать моей смелостью. Будь тем, кто останется на

страже у порога. Смело жди меня здесь. Если же я не вернусь, надевай траурные одежды и бей в барабаны, зови на помощь тех, кто сможет её оказать».

Женщина в сером колебалась, как полночная тень, а потом растворилась. Моё сердце наполнилось грустью и решимостью. Я открыла глаза. Линии тротуара стали чёткими, силуэты деревьев прорезали прозрачный воздух. Глубоко вдохнув и ощутив прохладу, опустившуюся в лёгкие, я встала со скамейки. Ноги онемели, пальцы едва шевелились и сильно замёрзли. Но вместе с тем двигаться стало легче, моя уверенность росла, и я знала, что с этого момента иду между мирами.

Никто не скажет точно, каков будет путь трансформации в истории отдельно взятого человека. Отсутствие этого знания и недостаток уверенности дезориентируют, и мы взываем к силам, которые могут увести нас от необходимости делать рискованный шаг. Эти силы есть в психике каждой женщины. В их власти останавливать время и погружать сознание в сладкий сон. Это те же самые силы, что могут провести сквозь лабиринт, но пока женщина отказывается смотреть в лицо своему страху, все её сверхспособности подчиняются этому желанию. Понимание того, что любой голос сопротивления несёт в себе намерение в первую очередь сохранять нашу жизнь, даже несмотря на то, что его проявления могут быть разрушительными, даёт нам шанс вступить с ним в диалог. Благодарность — это то, что вы можете почувствовать, увидев, как болезненные тиски, изматывающие вас, не только останавливают, но и оберегают. Благодарность и принятие — это шанс начать слышать и говорить, донести до отщеплённой части, сотканной из материала вашей собственной души, послание: «Я приняла решение, доверься мне, мне нужна твоя помощь». После такого диалога образ защиты меняется, она готова к развитию отношений.

Тело как союзник

Работая с телесным барьером, мы вступаем в контакт с животным внутри нас: оно отдёргивает руку от огня, отводит от опасности, которую мы даже не успеваем осознать. Это наши инстинкты — последний и первый рубеж. Жизнь тела удивительна и всё ещё полна тайн. Оно несёт в себе память о каждом опыте, повлиявшем на нас, и хранит память об опыте наших предков. Речь не только о потерях и травмах, но и об опыте смелости и выхода за пределы представлений о себе. Когда сознание находится на границе между мирами, тело может стать Другим. Этот Другой всеми способами удерживает сознание от падения в Подземный мир. Симптомы болезней, недомогания и телесные особенности становятся проявлением того, что не смогло родиться иначе. Оно не достучалось через сны и не нашло разрешения в новых способах действовать, а потому оказалось в теле.

Теперь мы не в состоянии закрывать глаза и вступаем в неизвестность: познаём свои ограничения, знакомимся со страхом, яростью, горем. Всё это болезненно расширяет сознание, которое всеми силами хочет остаться неизменным и держать под контролем происходящее с ним.

Так тело становится нашим учителем. С этого момента не сознание пытается подогнать тело под свои представления о прекрасном, но тело как проводник ведёт его к познанию красоты жизни в самых тёмных изъясках. Но стоит ли ждать, пока болезнь даст о себе знать? Тело рассказывает историю прямо сейчас, и я предлагаю вам начать слушать её со всем вниманием.

Итак, умение слышать сопротивление и продолжать свой путь становится ключевым в момент кризиса, когда мы ищем помощи, а мир отворачивается от нашего полурасложившегося трупа. Давайте выделим три важных этапа в работе с сопротивлением (эмоциональным, ментальным или телесным).

В момент, когда голос защиты осознан, можно впасть в бессознательное состояние, а можно *остановиться и послушать голоса. И выслушать их с должным уважением.*

Чего я боюсь? Что останавливает меня сейчас? Что говорит моё тело? Моя интуиция?
Принять близко к сердцу.

Возможно, ваши защитники правы и вам действительно не стоит делать этот шаг. Возможно, у вас сейчас недостаточно ресурсов или время ещё не пришло. Вы можете отложить свой путь, но сделать это осознанно, сказав себе: «Я подожду ещё три недели, три месяца или три года и вернусь к этому вопросу».

Говорить со страхом, не теряя свою сознательность, помня о своём пути.

И если вы решили идти вперёд, *дайте своему помощнику задание.*

Именно он должен оставаться в мире сознания и отсчитывать дни и ночи. И если вы не вернётесь, именно он будет бить в барабаны и пойдёт за помощью.

Вот как сформулировал Данте ответ на сомнения героя перед спуском в ад:

*Нельзя, чтоб страх повелевал уму;
Иначе мы отходим от свершений,
Как зверь, когда мережится ему²⁹.*

²⁹ Данте А. Божественная комедия. Ад. Пер. М. Лозинский. М.: Наука, 1967. **С. 15**

Техника активного воображения. Разговор со страхом

Техника активного воображения — это один из основных инструментов аналитической психологии. Юнг описал её как контакт с бессознательным, который может происходить не только во сне, но и наяву. Это сновидение в бодрствовании, где сознание участвует не как пассивный попутчик, а как активный персонаж сюжета. Активное воображение отличается от фантазий именно тем, что мы предлагаем образам раскрыться и вступаем с ними в диалог. Важно по возможности отпустить контроль и принимать первое, что приходит вам в голову.

Некоторым людям тяжело увидеть образы, однако на это способен каждый.

Несколько советов помогут вам в этом процессе:

1. Чем более расслаблено ваше тело, тем легче появляются образы. Некоторые из нас так сильно напряжены, что всякий раз проваливаются в сон, как только дело доходит до воображения. На это наблюдение западных практиков медитации Далай-лама сказал: «Дайте себе сначала хорошенько выспаться!»

1. Критично настроенный ум привык контролировать всё, что он видит на внутреннем экране, ретушируя образы. Представьте, что, закрыв глаза, вы оказались в кинозале: вы не знаете, что именно вам покажут. Скажите себе, что будете готовы увидеть всё, что бы там ни случилось.

2. Образы личного бессознательного всегда поначалу кажутся человеку чем-то надуманным, скучным и прозаичным: «Я увидела это, потому что это образ из сериала, который смотрю» или «У меня всё всегда скучно и не ясно». Когда человек говорит так или думает, это прямая зарисовка его сопротивления перед идеей, что внутри есть нечто неизвестное. Практикуя активное воображение, мы практикуем уважение ко всему, что приходит на наш внутренний экран. Даже если это, например, дырявый носок или геометрический узор, попробуйте принять это с благодарностью и терпением, расширяя отношения с бессознательным за пределы критики и самобичевания.

Упражнение: разговор с голосом страха и сомнений

Это упражнение основано на методе интегральной семейной терапии Ричарда Шварца.

Вы можете сначала записать предложенный ниже текст на диктофон, зачитывая слова медленно и делая паузы в конце каждого абзаца, а потом прослушать в тихом и спокойном месте.

Сядь удобнее и вспомни, когда твой голос страха и сомнений звучал внутри в последний раз. Возможно, он появляется в связи с необходимостью принять решение, а может быть, он звучит периодически, наполняя мысли смятением и тревогой.

Вспомни его и постарайся усилить его звучание.

Как он звучит в теле?

Где в теле он находится?

В груди, голове, спине, животе, в руках или ногах?

На что он похож?

Это что-то абстрактное: дым, облако, куб или окружность?

А может быть, он напоминает какое-то существо: животное, птицу, насекомое, рыбу? Кого-то реального или выдуманного?

А может быть, он приобретёт форму человека, знакомого или нет.

Как ты относишься к нему, когда он внутри тебя?

Теперь представь, что между тобой и твоим страхом вырастает пуленепробиваемое стекло. Оно отделяет на время твой страх от тебя.

Вы продолжаете видеть друг друга.

Ощути пустоту на том месте, где он был.

Как изменились ощущения в теле? Как изменилось твоё отношение к страху?

Мы сделаем следующий шаг: обратись к своему страху и скажи ему:

«Я благодарю тебя за то, что ты защищал меня все эти годы. Ты был мне необходим, без тебя бы я не справилась. Спасибо тебе, что заботился обо мне так, как мог».

Сказав это, внимательно смотри на то, что изменится в образе твоего страха. Возможно, он поменяет форму, а возможно, и нет.

И дальше задай ему вопрос: «От чего ты бережёшь меня?»

И внимательно, с открытым сердцем слушай его ответ. Если ответ не приходит сразу, дай ему время. Дай время себе поразмыслить над этим ответом.

Если ты решишь, что тебе надо сделать следующий шаг, скажи своему страху:

«Я принимаю твой ответ близко к сердцу. Но мне нужно сделать следующий шаг, и мне нужна твоя помощь! Будь моим защитником и останься на страже рядом со мной. Но найди облик, с которым я смогу общаться и о котором буду помнить».

Возможно, твой защитник станет животным, птицей, человеком, растением или чем-то абстрактным. Твоя последняя задача — вернуть его обратно, но ты можешь поменять его место. Он может оказаться на плече, на запястье или стоять где-то рядом.

Как изменились ощущения в твоём теле?

Глава 6. Шаг в Подземный мир. Анимус и его роль в путешествии героини

*Инанна ко дворцу, лазурной горе, подходит,
Ко вратам подземного царства спешит, полна гнева,
У врат подземного царства кричит гневно:
«Открой дворец, привратник, открой!
Открой дворец. Нети, открой, и к единой моей я да войду!»
Нести, главный страж царства,
Светлой Инанне отвечает:
«Кто же ты, кто?» —
«Я — звезда солнечного восхода!» —
«Если ты — звезда солнечного восхода,
Зачем пришла к Стране без возврата?
Как твоё сердце тебя послало на путь, откуда нет возврата?»³⁰*

Мы подошли к границе между привычным и знакомым миром и областью неизведанного, куда невозможно проникнуть, не изменившись. Там, где происходит распад я-сознания, начинается территория бессознательного.

Само понятие «бессознательное» даёт подсказку — это нечто за пределами сознания; то, что мы не можем облечь в слова, чтобы придать ему форму и таким образом присвоить, однако точно знаем: оно существует. Похоже на размышление о вечности, где «маленькое я» обнаруживает безграничность, ужасаясь непостижимой необъятности того, чем оно не является.

Стоит сказать о жадности человеческого эго. Этот небольшой островок психики в нашем внутреннем мире самоуверенно считает себя повелителем. Всё, с чем «я» сталкивается на своём пути, подвергается тщательному надзору и каталогизации. С того

³⁰ От начала начал. С. 141–142.

момента, как Адам начал давать названия всему, что создал Бог, мало что изменилось. Навязчивая потребность завершить, очистить, объяснить, достигнуть ясности — всё это отражает страсть эго к определённости. Порой эта тяга настолько болезненна, что в случае неудачи не оставляет иного выхода, кроме признания своей беспомощности. Источник этого желания сокрыт в энергии напряжения между «я» и бессознательным: проникающие из запредельного свидетельства того, что в собственном мире мы не одни, наполняют тревогой. Появляется потребность скорее зафиксировать происходящее или найти этому объяснения. Через называние человек возвращает себе доминирующее положение в паре «сознание — бессознательное», однако вместе с этим теряет возможность воспользоваться зарядом энергии напряжения, чтобы совершить чудесный переворот и встретиться с другим, отдельным от него, сознанием.

Анализируя сны и фантазии, мы снова и снова обнаруживаем за пределами сознания огромные массивы смыслов, идей и образов, далеко не случайных. Юнг предположил и всю свою жизнь убедительно доказывал, что в бессознательном находится не только склад нераспознанных, забытых или отвергнутых частей психики, но есть и некто автономный, обладающий собственной волей, — Другой.

Итак, признаем, что бессознательное существует и находится в позиции антагониста по отношению к сознанию. Оно использует иные системы понятий и другой язык, в основном символы.

Для женщины символом абсолютного Другого является мужчина. Тот, кто совсем не я. Иной. Именно поэтому, по мнению Юнга, женское бессознательное встречает её качествами мужской природы. И наоборот: мужское бессознательное обретает женские черты. Недаром философы, поэты и мистики обращались к этому образу как к Прекрасной Даме, Таинственной Деве, Святой Царевне, Вечной Весне, Роковой женщине, Незнакомке и Недостижимой Хранительнице Тайн. Все произведения, созданные мужчинами, посвящены собственной Душе, которая время от времени проецируется на реальную женщину, но остаётся всё так же недоступной.

Женский дух более скрытен, его сложнее понять и описать, но это не делает его менее реальным. Юнг дал ему имя Анимус³¹. Его также можно узнать по другим именам: Внутренний Демон, Ангел-хранитель, Спаситель, Спутник, Возлюбленный, Искуситель.

В своём здоровом и зрелом проявлении Анимус, как и Анима для мужчины, становится проводником в мир сокрытого в женской душе. Однако для того, чтобы он стал таковым, требуется трудная и кропотливая работа по его поиску и освобождению. Эта работа

³¹ От лат. *animus* — жизненное начало, душа.

связана с чувствами, которые женщине приходится учиться выносить, называть и анализировать.

Женский способ мышления отличается от мужского, он более фрагментарен. Вот я заметила одну мысль, тут же перескочила на другую, одновременно думаю третью. Я откликаюсь на мир, сплетая разные реакции. Мужчин подобное мышление сводит с ума. В нём отражается множественная природа анимуса. В сознании женщины звучат сразу несколько голосов, которые поддерживают разные векторы её чувств. Она может одновременно мечтать об изменениях и желать, чтобы всё оставалось как есть, ощущать два импульса: слиться и отделиться. То, насколько их мнения противоречат друг другу и какому из них женщина отдаёт предпочтение, определяет в итоге здоровье её психики.

Анимус многолик. В жизни женщина обычно встречает несколько его проекций. Всякий раз, воплотившись в реального мужчину или персонаж фильма или книги, он пробуждает чувства, которые раскрывают разные грани личности женщины. С одним она становится страстной, с другим — сильной, с третьим — мудрой. Женская природа переменчива, но если одни аспекты она с лёгкостью присваивает себе, то другие могут породить внутренний конфликт.

Можно исследовать эти проекции, используя разные точки отсчёта. Я предлагаю выделить четыре уровня маскулинной проявленности анимуса — от животной силы к духовному смыслу.

На самом первом уровне мы встречаемся с проявлением невербальной, порой грубой силы. Интегрировав эту проекцию, женщина преодолевает базовую тягу к зависимости от других, корни которой уходят к опыту раннего контакта с матерью, когда ребёнок не способен выжить без неё. Такие симбиотические отношения похожи на колыбель для нашего сознания, куда его всегда тянет вернуться. У мальчиков выход из отношений с матерью обычно происходит за счёт определения себя как представителя иного пола, отличного от неё, и это позволяет им спокойно вглядываться в собственную суть. Для девочек подобное различие невозможно по физиологическим причинам. Даже если внешне дочь и мать совсем не похожи, девочка видит себя в будущем женщиной, ориентируясь на самый близкий пример. Анимус на этом этапе призывает осознать свою отдельность. Он ещё очень примитивен и доставляет много страданий детской части, которая хочет оставаться внутри колыбели. Сумев признать свой импульс к отдельности, девушка получает доступ к сексуальности и к возможности брать ответственность за свою жизнь, действуя в социуме от своего имени. Но то, как именно звучит её настоящее имя, она ещё не знает.

Пока девушка не решится принять свою независимость, она пребывает в мире женщин, формирует отношения преимущественно с ними в качестве матери или дочери,

даже если при этом является подругой. Мужчин и любые проявления маскулинности она воспринимает как нечто чуждое и враждебное. На этом этапе её сны наполнены образами преследователей, маньяков, насильников, диких животных, которые вызывают страх. Её собственная ярость остаётся невидимой и вместе с тем неразвитой. Таким образом, она реализуется в отношениях, где границы размываются и всё подчинено лишь одной потребности — оставаться в колыбели. На этом этапе анимус может увести в мир фантазий, чтобы унять боль от неудовлетворённой потребности в движении и обновлении.

Второй уровень — это уровень целеполагания. Обретая силу, девушка начинает проявлять себя в социуме за пределами традиционных ролей жены, матери или дочери. Как правило, она обнаруживает себя в патриархальном мире, где авторитетами являются мужчины или женщины с мужским характером. Возможно, у такой девушки был властный отец или жёсткая мать, которую анимус подчинил себе, не соединив с женской природой. Девушка оказывается под влиянием установок родителя, его целей и видения жизни. Стараясь заслужить его одобрение, она приносит в жертву собственную индивидуальность и превращается в «прекрасную принцессу», «папину дочку» или в «старательную отличницу» и «хорошую девочку». Все творческие импульсы реализуются исключительно в сексуальности, в остальном она всё больше утрачивает естественность и спонтанность.

Вот что пишет об этом американский психолог Полли Янг-Айзендрат: «Внешний вид женщины или её деятельность (т. е. привлекательность или успешность) ощущаются ею как фальшивая оболочка ущемлённого и неадекватного Я... Она чувствует, *что* ей „дозволено“ мужским авторитетом, обладающим реальной властью, и зачастую действует, испытывая страх и вину по отношению к своему анимусу. Задержавшись на этой стадии в зрелом возрасте, женщина может постоянно находиться в состоянии апатии или в глубокой депрессии, чувствуя, что никто не может спасти её истинное Я, которое сильно ущемлено или уже почти утрачено»³².

Женщина может принимать множество решений и совершать разные шаги, но что из этого действительно принадлежит ей и связано с её желаниями, остаётся вопросом. Путь отделения зёрен от плевел — своих представлений от того, что считают правильным для неё отец, мать, сестра, подруга или другой авторитет, — это вызов, без которого невозможно самоопределение. Пройдя этот уровень женщина учится жить в мире, где могут существовать разные цели. Их ценность будет относительна, но руководством к выбору своей начинают служить её собственные чувства, а не отношение родительских фигур.

³² Янг-Айзендрат Полли. Ведьмы и герои. Феминистский подход к юнгианской психотерапии семейных пар. М.: Когито-Центр, 2005. С. 58–59.

Третий уровень — это уровень слов. Анимус лучше всего слышен и вызывает больше всего раздражения у других, когда проявляется в речи. Это выражается в использовании обобщений и безапелляционных истин, словно женщина обладает единственно верной точкой зрения. «Именно так и никак иначе!» — она не замечает, как заполняет пустоты в своём мышлении, соединяя логически не связанные понятия.

К этому этапу она делает первый шаг из патриархального мира, её анимус больше не предстаёт в образе критика или авторитарного учителя-отца. Теперь во снах и в фантазиях он рождается как любовник, вызывающий влечение и пробуждающий Эрос. Эта стадия характеризуется большей активностью женщины. Она не чувствует себя жертвой, но добровольно и с наслаждением готова подчиняться маскулинности, которая проявляется в реальном человеке, в управляемой мужчинами организации, в идеалах или религии. Для начала этой стадии характерны сны, где фигурирует группа мужчин, но и в жизни женщина может оказаться в отношениях с разными партнёрами. В этом также проявляются внутренние конфликты и противоречия женской природы, наконец увиденной и желающей отобразить всю свою многогранность. Приоритеты утрачиваются. Чтобы сбросить напряжение внутреннего конфликта, женщина подавляет какие-то аспекты своей личности и взаимодействует с ними через проекции на других женщин. Это выражается ярким переживанием конкуренции, зависти, ревности или раздражения, навязчивыми мыслями о другой женщине и фантазиях, связанных с ней.

На этом уровне женщина ещё не достигла полноты собственной идентичности. Напротив, её анимус отражает тенденцию к разъединению, а из-под его влияния выбраться чрезвычайно сложно. Теперь он превращается в стража и предостерегает заглядывать за дверь Подземного мира. Только знание того, что мы стоим на пороге неизвестного, поможет душе решиться шагнуть и продолжить узнавать себя через честный разговор с Другим. Интеграция и исцеление склонности к расщеплению, которую несёт в себе анимус на этом уровне, приводит женщину к ощущению полноты собственной личности и возможности выстроить партнёрские отношения — будь то семейная жизнь, дружеские отношения или бизнес-проекты. После интеграции голос женщины меняется, её слова обретают вес и попадают в самое сердце. Она становится той, кто осознаёт ценность сказанного и может выдержать пустоту, не заполняя её тем, что не связано с её чувствами.

Четвёртый уровень — это уровень духа. Теперь женщина и её проводник идут единой, согласованной парой. Мужское воспринимается как важная часть внешнего и внутреннего миров. Он наполняет её воздухом свободы, она связывает его с землёй. Об этом уровне трудно говорить, не используя символический язык, поскольку всё происходящее в нём

невыразимо. Пока этот уровень не открылся, женщина либо живёт одними концепциями, либо полностью уходит в материальное.

Приняв эту проекцию анимуса, женщина обретает саму себя. Янг-Айзендрат описывает это состояние так: «К ней вернулось осознание своей силы и своих возможностей, и она чувствует себя родившейся заново. Теперь женщина ощущает свою значимость и компетентность — те аспекты самости, которые она раньше пассивно отыгрывала или проецировала, — она ставит перед собой новые цели и активно их добивается. Она проявляет инициативу и большую изобретательность в работе и в межличностных отношениях, если они являются новыми или интересными для неё. Меняется отношение женщины к её поступкам и действиям: теперь она не испытывает навязчивой потребности в одобрении и ответной реакции мужчин или других авторитетных фигур. Она способна объективно и реалистично оценивать себя и других людей. Она впервые начинает сочувствовать тем женщинам, которые испытывают потребность в зависимости, и их компенсаторному контролю: прежде такие женщины вызвали у неё отвращение. Она стремится сделать свою жизнь полноценной и насыщенной, оказывает поддержку другим женщинам и устанавливает дружеские отношения с ними, а также обращает внимание на те стороны своей личности, которыми раньше пренебрегала»³³.

Однако и это не является завершающей стадией; поскольку анимус — это часть личности, то выход к целостному восприятию себя подразумевает, что женщина обретает свободный доступ к этой территории своей души. В редких случаях, когда это свершается, человек выходит не только за пределы общественных ограничений, но и за пределы личных комплексов, обретая компетентность, адекватную самооценку, полное и разностороннее восприятие жизни. У такой женщины есть доступ как к феминной силе устанавливать взаимосвязи, заботиться и сочувствовать другим, так и к маскулинным навыкам проходить сквозь конфликт, разграничивать и очерчивать разные территории, анализировать. В центре её интересов — голос души, который связан с тем, что Юнг назвал *anima mundi* — душой мира.

Описанные этапы созревают внутри нас постепенно и в то же время существуют параллельно. Что-то вырывается, как языки пламени, чему-то требуется время и подготовленный сосуд, чтобы его заполнить. Но пока мы не осознали анимуса как отдельную внутреннюю структуру, проводящую женское сознание сквозь вызовы развития, он будет оставаться для нас слоном в посудной лавке, которого мы никак не можем разглядеть. Лишь краешком глаза зацепив своё отражение в зеркале, женщина может вдруг распознать, что, например, её суждения не так логичны, как ей казалось, что её образ себя расходится с

³³ Янг-Айзендрат Полли. Указ. соч. С. 61.

реальным, что других в ней больше, чем её самой. Но и тогда она вряд ли заподозрит, что есть некто управляющий паутиной её восприятия, предлагающий логику и связи, которые она воспринимает как свои собственные.

В этом главный секрет Анимуса: он неуловим, а потому опасен. Барбара Ханна, одна из последовательниц идей Юнга, описывая случай одержимости, отметила, что женщина, захваченная психотической фантазией о Сатане или Демоне, который завладел ею, различает фигуру Анимуса гораздо лучше, чем это делают самые продвинутые психологи³⁴. Именно в своём больном, негативном проявлении Анимус становится видимым. До этого он, как кумихо, девятихвостый лис из корейских легенд, замечает свои следы, меняя пол и обличье.

В истории Инанны есть мужчина, которого можно соотнести с образом анимуса, — это её муж Думузи. Мы поговорим о нём в последней главе, потому что Думузи — тот, кто сыграет важную роль в понимании процесса перехода. Муж Инанны — её прошлое и будущее, фигура любовника, он соответствует третьей стадии.

Другой важный мужчина — это страж. Он проведёт Инанну по лабиринту не как любовник или учитель, но как блюститель законов Подземного мира. Это переходный элемент между возлюбленным и учителем. Воспринять такой образ способна лишь женщина, которая разрешила свои споры с родительскими фигурами, но в то же время помнит о том, что следовать правилам можно, не теряя при этом собственный голос. В случае если не были разрешены задачи предыдущих стадий, жизненные лишения либо пробуждают борьбу, либо безропотное смирение, так или иначе останавливая путь.

Образ стража — это голос инстинктивной мудрости, которая не жалеет и не судит нас, но ведёт по бесконечным проходам единственной, известной только ей дорогой. Страж связан с тёмной частью мира бессознательного — прежде чем впустить Инанну в лабиринт, он спускается к той, что закрыта в его сердцевине, он служит её воле. Страж просит Инанну назвать себя — то есть посмотреть в суть. Игнорируя атрибуты царской власти, он заглядывает за персону и заставляет её ждать. Потом этот цикл будет повторяться у каждого нового перехода. Вопросы, которые задаёт страж, не повод усомниться в себе, но возможность вспомнить и заново произнести своё имя и духовную цель своего путешествия. Отвечая на вопросы, Инанна подтверждает готовность пройти сквозь врата смерти.

Страж ведёт туда, где лежит источник жизни, где сокрыта её колыбель; откуда прорастают зёрна и куда утекают воды — к творческому началу. «...Для женщины совершенно бесценна творческая деятельность. Она не сможет выражать себя творчески, не обладая прямым контактом с собственным умом, но во многих случаях именно эта часть ума

³⁴ Ханна Барбара. Анимус и Эрос. М.: Клуб Касталия. 2018.

сначала находится в бессознательном... Вот почему так много женщин предпочитают, чтобы их мужья выполняли за них творческую работу. Или, как отмечает Эмма Юнг, женщинам проще завести очередного ребёнка», — пишет Барбара Ханна³⁵. Подумайте, как много потенциала остаётся нереализованным, потому что женщина отступает. Она объясняет отказ тем, что ещё не готова, что это слишком сложно и ей, наверное, не стоит идти дальше, предпочитая прятаться в фантазиях. Таким образом женщина отказывается от встречи со стражем, который расскажет ей об ограничениях, ждущих на пути. Страж — это тот, кто принадлежит иному миру, он несёт его законы, которые разоблачают излишнюю самоуверенность, лишают иллюзий избранности, снимают броню и оставляют самую суть. Этот процесс обнажения сердцевины невозможен без реальных действий в жизни. Ведь для того, чтобы что-то оставить, сперва необходимо этим завладеть.

Для Ренаты после встречи со своим стражем наступило время непростых выборов. С одной стороны, женщину захватывало и наполняло жизнью то, как бессознательное откликалось на её шаги, с другой — в бизнесе открывались новые возможности. Рената не допускала даже мысли о том, чтобы ими пренебречь. Спустя год после начала терапии она попросила о перерыве, чтобы осуществить несколько значимых для карьеры проектов.

Что это было: испытание или стадия роста, — я не берусь оценивать. Мы попрощались, но меня не покидало чувство, что рано или поздно мы встретимся. Ей потребовалось полгода. Она возвратилась победителем: со значительным повышением по должности и в зарплате. Это был не первый её профессиональный успех, но именно в этот раз она обнаружила, что он не обеспечивает той полноты переживаний, которую она всё время ждала. Ей казалось, что именно рост материального благосостояния и социального статуса приведёт к гармонии и уверенности. Однако её сознание населили «демоны».

«Эти голоса я ощущаю физически. Они постоянно голодны, и чем больше я им даю, тем больше они хотят. Они настойчиво просят идти дальше, получать больше, добиваться. И я иду за ними. Сейчас я в точке, где они могли бы замолкнуть, но они снова говорят, ищут новые цели. Наконец-то я понимаю, что это ловушка».

В её первом сне с образами женщин, лишённых головы, за Ренатой двигалась мужская фигура. Этот преследователь продолжал ей сниться. Он шёл за Ренатой по пятам, а она уходила от него всё дальше. Анимус, который должен был быть её проводником к целостности, превратился в загонщика. Чем больше она удалялась от своей женской природы, подавляя эмоциональность, тем навязчивее и агрессивнее её мужская часть проявлялась во снах и наяву. Страж Ренаты стал тем, кто бесконечно водил её по лабиринту,

³⁵ Ханна Барбара. Анимус и Эрос. М.: Касталия. 2018. С. 7.

не давая передышки, потому что она сама не хотела выбраться оттуда. Она не оставляла плату, а он не просил.

Жажда достижений и постоянного роста — западня, в которой увязло современное мышление. Если полностью отрезать сознание от инстинктов, которые могут указать на ложь, будь она внешней или внутренней, то шанс остановиться исчезнет и человек продолжит идти по этому пути. Однако стоит эмоциям ожить и включиться — и это состояние становится эталоном. Ощущение, когда чувства и разум работают вместе, невозможно забыть.

На сей раз Рената не стала отбрасывать субъективные переживания как нерациональные и прислушалась к себе. Она вернулась с твёрдой решимостью спуститься в Подземный мир. Переступив первый порог, она сняла с себя медальон уверенности в том, что она знает, чего хочет. Женщина призналась себе в потере ориентиров и в том, что стала жертвой культурных и родовых установок, толкающих к достижению материальных целей.

На самом деле её душа хотела большего, она стремилась к опыту перерождения. Долгое время это стремление становилось топливом для её проектов. Всякий раз она бессознательно шла к перерождению, отбрасывая «отжившие истории» и начиная новые. Но снова и снова за порогом достижения она обнаруживала, что остаётся собой. Она может сменить один стартап на другой, но не способна внутри этого «сбросить броню». Более того, с каждым подобным переходом её защиты и страхи всё потерять увеличивались и дополняли представление о себе новыми штрихами. В итоге появились «демоны» — голоса внутри её тела, которые говорили прежде всего о голоде и жажде, но это трактовало их сигналы по-своему: находило внешние объекты и прокладывало новую траекторию для работы.

Эти голоса, достигнув порога сознания, сделали жизнь Ренаты невыносимой. И хотя её ждал мир болезненных открытий, она смело шагнула в него.

Юнг настаивал на том, что путь героя требует нечеловеческого усилия, что простой путь — это ловушка, в которой мы можем потерять очень много лет.

История Инанны рассказывает нам о том, что, пока женщина движется вниз, её мужская часть затрудняет это движение.

Проводник — образ в реальности или во снах, который создаёт переживание иного мира. Возможность не погружаться в отыгрывание близости с ним, возможность контакта без попыток слиться — тот потенциал, который архетип Царицы может использовать для инициации через смерть.

Фигура проводника до боли знакома и в то же время совершенно неясна. Что с ним делать? По каким правилам существует пара, если не ради размножения или не для

отношений учитель — ученик? В мифе об Инанне пробуждается забытое и потерянное. Проводник — тот, кто хранит память и блюдет закон Подземного мира, и этот закон невозможно обойти.

В ваших фантазиях или снах проводником может быть образ персонажа из фильма или книги, старого друга или давнего возлюбленного, кто-то, с кем вы не общаетесь настолько близко, чтобы проживать отношения в реальности. Во сне он может пригласить вас куда-то или уже сопровождать в вашем пути.

Он может соблазнять фантазиями: *«Зачем ты идёшь туда, откуда нет пути назад? Давай лучше я покажу тебе что-то приятное?»* Если вы поддадитесь, он уведёт вас от вашей первоначальной цели, и вы забудете о зове и необходимости прикладывать усилия.

Именно для этого нам так важен архетип Царицы: чтобы помнить о цели, о зове, о том, что стоит на кону. Всё это — важнейшие условия для погружения в Подземный мир и для контакта с тем, кто с ним связан.

Как только мы допустим, что задача анимуса — помочь расширить наше знание о самих себе и о мире вокруг, перед нами появится дверь. Останется сделать шаг, самый трудный шаг — навстречу тому, что откроется за границей знакомой реальности.

При написании этой книги я столкнулась с одной значимой трудностью. В какой-то момент, когда структура была готова и предварительно заполнена теорией, пришло время залить в неё кровь — пустить в текст личный материал, который расправит и оживит безжизненную ткань мыслительных конструкций.

Много лет голос моей души был заморожен. Я сама не понимала этого, пока не начала терапию. Я говорила о многом, но главное никак не получалось сформулировать. На занятии в одной из терапевтических групп ко мне пришёл образ немой девушки. Она сидела там, на моём месте, в потрёпанных кедах, с длинными волосами, вся из тонкого хрусталя. Она внимательно слушала каждого, но сама оставалась безголосой. Обнаружение немоты стало для меня ужасом: во снах появилось много льда, через который мне никак не удавалось прорваться. Самым страшным было чувствовать живую и громкую речь, замороженную в ледяной ловушке. Все несказанные слова теперь стучали где-то внутри, доводя меня до истерики.

Слова имеют силу и вес, когда они связаны с чувством. Но как понять, какое именно чувство наполняет мою речь? Как не разрушить словами тонкие грани отношений? Как не рассыпаться от слабости, признавшись в ревности или зависти? Как не родить пустое из пустоты?

Я шла по пустыне. Песок поглощал мои ступни, ветер сплетал волосы.

Я шла уже очень много лет. Моя спина становилась тяжёлой, а кожа сухой. Мои губы потрескались, а моя гортань забыла вибрации звуков. Когда я приготовилась сдаться и опустить своё тело в песок, из-за бархана ко мне навстречу вышла старуха. На её плечи было накинуто коричневое покрывало, кожу испещряли чёрные точки, в её выцветших голубых глазах отразился мир. Песочные часы, перемещающие вечность. Она подняла тёмный тонкий палец и направила его мне в грудь.

«Старая Душа, — услышала я её слова в голове. — Пой сердцевиной».

Едва она это сказала, лёд, сковывающий меня изнутри, рассыпался. А вместе с ним разбилась хрустальная немая женщина.

Так я обрела право говорить сердцем. Его дала мне старая женщина, встретившаяся мне в пустыне своих снов. В мире мужчин женщина, готовая говорить и быть услышанной, отбрасывает свои чувства. Её эмоциональный источник иссыхает, и песок пустых слов заполняет сердце.

За сухой логикой можно прятаться потому, что нет доверия к своим чувствам или кажется, что чувствам нет места в этом мире. Женщина может обращаться к мужчинам в поисках права говорить, но ни один мужчина не способен дать ей это право, если душа бредёт по пустыне. Благословение приходит от другой женщины, в чьих глазах отражается мир и кто знаком с движением песков времени.

Никакие теории не могут воздействовать так, как это делает слово, сказанное с любовью, — это и называется благословением. Этот источник любви находится за пределами логических конструкций.

Именно конфликт между мышлением и чувством вышел на поверхность, пока я писала книгу.

Я начала внимательнее изучать источники и утонула в них. Все они казались мне чётче и осмысленнее собственного текста. Я слилась воедино с голосом рассудка и готова была осушить свои эмоциональные реки. Я отметала всё записанное в потоке вдохновения. «Мне надо это обосновать, подкрепить подходящим источником, добавить логические взаимосвязи», — пульсировало в моем сознании. Мир чувств также вышел из берегов, оспаривая и бунтуя против тирана. Мои чувства несли меня в субъективный опыт, который хотел быть оформленным. Именно в этот момент мне и приснился сон про пустыню.

Уже ступив на путь перемен, женщина может спорить и возмущаться тому, как разворачиваются обстоятельства, однако за бурей, которая поднимается на поверхности, всегда звучит неизменный голос: «Тише, Инанна, законы Подземного мира неизменны и непреложны для всех».

Упражнения

1. Стоя у закрытых врат

Обычно мы пропускаем точку входа в Подземный мир. Поэтому я предлагаю вам найти индивидуальный образ переходного пространства между мирами.

Вспомните своё состояние Царицы, которое мы создавали в главе 4. Возможно, вам помогут погрузиться в него предметы силы, которые вы нашли.

Инструкцию к этому упражнению можно записать на диктофон, а потом прослушать её с закрытыми глазами.

Сядь удобнее и закрой глаза. Вспомни, что ты Царица Неба и Земли своего сознания. Все внутренние пейзажи тебе доступны.

Ты услышала зов из самых недр Подземного мира.

Ты закрыла все свои храмы.

С тобой все предметы твоей силы.

Твой защитник стоит за твоей спиной.

Ты видишь перед собой дверь. Это дверь между мирами, она разделяет два мира: тот, что ты хорошо знаешь, и тот, который всегда скрыт от тебя.

Какая она — эта дверь? Какой у неё цвет? Размер? Текстура?

Возможно, на ней есть какой-то узор или изображение?

Попробуй рассмотреть её, прикоснуться к ней.

Что ты чувствуешь, стоя перед этой дверью?

Сейчас мы не будем открывать её. Когда будешь готова, открой глаза.

Возможно, тебе захочется зарисовать то, что ты увидела.

2. Тот, чьи глаза смотрят на нас

Образ стража может оказаться совершенно неожиданным: это может быть кто-то вам известный, а возможно, незнакомец. Страж — наш проводник. Он хранит закон Подземного мира.

Вы уже встречались с ним в реальности, во сне или в своём воображении. Попробуйте вспомнить этот момент. Что вы чувствуете в его присутствии — когда на вас обращён взгляд из другого мира?

Если получилось, попробуйте вернуться в состояние Царицы и посмотрите, что изменилось между вами.

3. Два главных вопроса Стража

Закройте глаза и вернитесь к образу двери и к глазам стража за ней.

Теперь он задаёт вам два главных вопроса, которые будут повторяться, пока вы спускаетесь в Подземный мир:

Кто ты?

Зачем ты идёшь туда, откуда нет пути назад?

Не торопитесь отвечать на них. Ваши ответы будут меняться в зависимости от времени и обстоятельств. К этому образу вы сможете вернуться, когда окажетесь на перепутье или перед сложными решениями. Эти вопросы помогут вам вспомнить о цели пути.

Глава 7. Психика как пространство. Образ целостности (самости) в символике лабиринта. Способы движения в отношениях с бессознательным как способы жизни

Нети, главный страж царства,

Слова своей госпожи славит.

Подземного мира семь отодвинул засовов,

Во дворце Ганзира, что пред подземным миром первый, врата растворил.

Светлой Инанне молвит так:

«Войди же, Инанна!»

И у неё, когда вошла,

Венец Эдена, Шугур, снял с головы.

«Что это, что?»³⁶

³⁶ От начала начал. С. 143.

«Я иду по полуразрушенному зданию. Захожу в комнату, там сидят мои друзья. Мы разговариваем, нам весело. Но что-то приближается, и надо уходить. Я открываю дверь и иду по коридору. Это похоже на подъезд дома моих родителей, где-то должен быть вход в их квартиру. Лестница, по которой я поднимаюсь, полуразрушена, и я боюсь упасть. В следующем эпизоде я с дочкой занимаюсь уроками, смотрю на шкаф и вижу, что внутри дверь, — мне интересно, и я захожу внутрь, там длинный коридор, как в гостинице, много дверей вокруг».

Сны часто напоминают нам о том, что наша жизнь похожа на лабиринт, где герой блуждает, иногда забываясь или увлекаясь, находя и снова теряя что-то. Блуждание, бег, преследование, поиск пропавшей двери — всё это символы лабиринта психики, то есть моста между мирами.

«Любая спираль, даже чисто декоративная, является лабиринтом — мы можем осмыслить её как путь и представить самих себя на этом пути. Нам нужно уметь поместить себя в рамки изображения, чтобы понять мифологическую реальность лабиринта. Носители этой реальности находились и двигались внутри лабиринта; она пробуждалась в них время от времени, выражая движениями или рассказами непосредственно пережитое»³⁷.

Итак, идея лабиринта берёт начало во внутреннем переживании. Это особая «мифологическая реальность», будучи однажды пережитой, периодически снова пробуждается в человеке, чтобы не только выразить происходящее с ним через метафору блуждания и попадания в тупики, но и отразить то, что выход из них существует.

Этимологически слово «лабиринт» можно связать с понятием «камень»³⁸. В работе «Человек и его символы» Юнг говорит, что камень — это символ самости (образ целостности человеческой личности) в изначальном и неделимом состоянии либо в состоянии Нигредо (период распада и умирания), когда личность становится неподвижна. Драгоценный или философский камень отражают образы завершённого духовного становления после процесса, который учёный назвал «индивидуацией». Этим термином Юнг описывает психологический процесс внутреннего роста, в ходе которого человек обнаруживает свою самость — центр, который никогда не удастся постичь полностью, но который при этом является источником всего движения. То есть лабиринт мы можем рассмотреть как карту движения эго по пути, ведущему к познанию его глубинного источника. Мария-Луиза фон Франц в книге «Индивидуация в волшебных сказках» делает акцент на том, что этот путь не подразумевает поиска собственной эго-идентичности — само движение по нему меняет восприятие себя и своего места во внутреннем мире.

³⁷ Кереньи Карл. Исследования лабиринта. СПб.: Евразия, 2020. С. 14.

³⁸ Керн Г. Лабиринты мира. СПб.: Азбука-классика, 2007. С. 12.

Недаром в некоторых культурах лабиринт ассоциируется с утробой — в нём созревает сознание. Схема старейшего из известных семикольцевого лабиринта показывает, что он устроен так, чтобы приближение к центру сменялось движением к периферии. Человек обнаруживает свой центр, но потом, увлечённый жизненным потоком, забывает его. Такое **движение по оси** эго — самость исследовал психиатр и юнгианский аналитик Эдвард Эдингер в книге «Эго и архетип», где он подробно **описал** два полюса человеческих переживаний. Когда неокрепшее эго приближается к центру самости, то есть к центру личности, всё наполнено смыслом и решимостью, но «маленькое я» остаётся в неведении относительно источника этих сил и приписывает их себе. Эдингер вслед за Юнгом определяет это разрушительное заблуждение через слово «инфляция». Именно инфляция в итоге отбрасывает эго на периферию лабиринта, где оно погружается в противоположное состояние, которое автор называет «отчуждением». Этот болезненный, но необходимый, согласно учёному, опыт постепенно может открыть путь к восстановлению оси эго — самость или к возвращению в центр лабиринта, но уже с новым отношением к нему как к сакральному источнику, не поддающемуся постижению.

Попадая в **лабиринт**, мы утрачиваем привычный способ восприятия внешнего мира, но и сами перестаём быть видимыми для других. Подобное **явление** усиливает ощущение отчуждённости и становится важным элементом всех мистериальных практик, когда неофитам запрещается распространяться за пределами круга посвящённых о том, что именно они **переживают**.

Пожалуй, самой известной историей о лабиринте **является** предание о Кносском лабиринте и Минотавре. Согласно легенде, чудовище с телом человека и головой быка появилось на свет от неестественной любви Пасифаи, жены царя Миноса, к быку, посланному богом морей Посейдоном. Царица Крита и дочь бога Солнца воспылала страстью к прекрасному быку. На языке аналитической психологии она отдалась инстинктивной тяге к животному началу, а результат этого союза отображает «потерю головы». Минотавр — образ того, кто утратил способность мыслить под действием животного аффекта.

В нём сокрыта огромная сила, и убить его практически невозможно. Но Минотавр — это и тайна. Он — то, что разумный человек прячет от самого себя, чего больше всего боится и вокруг чего выстраивает свой лабиринт, блуждая в нём, чтобы как можно дольше избегать встречи.

Говоря о жизни как о полном неизвестности лабиринте со множеством тупиков, мы можем выделить несколько стадий того, как человек находит себя в нём.

Покинув утробу — прообраз первоначальной целостности, младенец ещё не различает отдельных от него людей, у него нет времени, но есть бесконечный поток сменяющих друг друга внешних и внутренних импульсов, которые создают ритм лабиринта его жизни. Но вот приходит первое осознание своей отдельности: мать исчезает, но где-то там продолжает жить без него. Если до этого она могла выйти из поля зрения, но её заменяли другие и ничего внутри не менялось, то потом приходит осознание уникальности другого человека и того, что он не находится внутри.

Это болезненное переживание создаёт новое измерение: зарождается ось разлуки и слияния с другим — близости к центру, где находится нечто важное, и отдалённости от него. Разлука создаёт предпосылки для осознания себя блуждающим в лабиринте переживаний. Травматичный опыт потери ощущается как потеря опоры или падение в неизвестность. Разъединение с материнским миром ведёт дальше, к переживанию разъединения мира небесного и земного, тьмы и света, низа и верха, людей друг с другом и с природой. На ранней стадии человек испытывает панический ужас и архаичную ярость, обнаруживая разлад. Всё, чего он хочет, — это отгородиться надёжными стенами, чтобы защититься от этих чувств. И он либо становится внутри неподвижным камнем, который бросили в неизвестность, либо начинает движение по лабиринту переживаний: возводит конструкции идей, потолки целей и стелет под ноги планы, чтобы не чувствовать скорость времени и конечность всего, что его окружает. Если человек посвящает свою жизнь созданию миражей в лабиринте, всякий раз, когда его судьба поворачивает, боль потери того, что осталось позади, не даёт ему смотреть вперёд.

Но всё статичное рано или поздно разрушается: обстоятельства и потребности меняются. Если человек способен к рефлексии, то однажды он осознаёт иллюзорность идеи стабильности и соглашается с неизбежностью перемен. Дезориентирующий ужас перерождается в страх, который можно назвать словами и продолжать движение. Разрушительная ярость трансформируется в злость, **определяющую** границы. А в безопасности **очерченных** границ пробуждается страсть, и тогда чувство падения преобразуется в танец³⁹. **На этом этапе** мы можем говорить о том, что **психика** созревает до

³⁹ Символ лабиринта воплощается в ритуальных танцах разных народов. Это так называемые круговые танцы. Например, исполнители «журавлиного танца» геранос на Делосе ходят вереницей, создавая запутанные, сложные фигуры. В сознании древних греков это способствовало тому, чтобы день и тьма, солнце и луна продолжали своё движение. Танец дервишей, известный также как суфийское кружение, олицетворяет соединение божественного и земного. Русский хоровод является символом вселенского лада. Хоровод не танцуют, но водят, совершая сакральное действие, чтобы не терять ощущения целостности мира внутри и вовне себя, примириться с цикличностью природы, частью которой является человек.

уровня создания ритуальной культуры проживания сложных времён. Мы осознаём границу между жизнью и смертью и находим способы продолжать движение. Камень оживает, его структура усложняется, эго обретает импульс осмысленного движения к центру своей личности.

Однажды пережив распад, потерю, изменившую всё, встречу со смертью, человек получает шанс обрести иной способ проживания мифологической реальности лабиринта — он может научиться летать.

Таким качеством сознания при встрече с психической глубиной обладают шаманы, психопомпы⁴⁰ и целители. Они дарят другим чувство «нормальности» распада, примиряют нас с циклом и движением к большей целостности, учат умению отпускать.

Как сделать этот шаг и преобразовать чувство бесконечного падения в узнавание новых способов движения? Здесь я предлагаю обратиться к «Красной книге» Карла Густава Юнга, в которой доктор описывает свой визионерский путь в период личностного кризиса. Пятая глава начинается со слов: «Следующей ночью воздух был заполнен множеством голосов. Громкий голос позвал: „Я падаю“».

Дальше Юнг размышляет над тем, должен ли он вверить себя этому замешательству: «Это устрашающая глубина». И приходит к такому заключению: «Если я доверяю своей душе, нужно осмелиться. Как трудно доверять себе до такой степени, чтобы спокойно отдаться бездне!»

Космогония не осуществляется сама по себе. Без участия человека, его сознания ни внутренний, ни внешний закон мироздания существовать не может. Но человеческая сверхспособность — это возможность вмещать в себя противоречия: желание и избегание, свет и тьму, страх и доверие.

Выбор между внешним и внутренним развитием — это сложное испытание, которое уготовлено не каждому. Человек встаёт на путь самопознания в основном по причине невыносимости страданий. Переживаемая боль вызывает потребность изменений не вовне, но изнутри — через духовные практики, религию или психотерапию. Усилия и настойчивость рано или поздно приводят к тому, что сознание расширяется и выходит за пределы привычных блужданий в круге вызывающих боль проекций. Появляются новые пространства, новые вызовы, но главное — шанс испытать радость от своей смелости и силы, ступая по своему лабиринту шаг за шагом всё ближе к встрече с тем, что сокрыто в его центре.

За границей привычного внешний мир начинает предоставлять новые возможности. Это могут быть оригинальные профессиональные проекты, равноправные партнёрские

⁴⁰ От др.-греч. ψυχοπομπός — «проводник душ».

отношения, создание или развитие сообществ, распространение гуманистических идей или участие в экологических движениях — всё это шаги в будущее и в неизвестность, которая вместо того, чтобы наводить ужас, побуждает человека становиться проактивным и созидательным.

Но нередко бывает и так, что высвободившаяся энергия направляется в старое русло. Человек использует её для того, чтобы добиваться целей, которые корнями уходят в прошлое, в скрытой надежде изменить его.

Так происходило с моей хорошей знакомой Полиной. Эта мягкая и внимательная женщина работала иллюстратором на фрилансе. Она жила в центре Москвы вместе со своей матерью. Дедушка Полины был известным писателем, а её бабушка, благодаря своей красоте и харизме, оставила след в московской истории 1950-х. Легендой о любви родителей оказалась захвачена их единственная дочь. Она не смогла её воспроизвести, и в двадцать восемь лет, вступив в отношения с актёром, забеременела. Сохранить эти отношения не удалось: отца Поля видела лишь пару раз в детстве, он рано умер, так и не женившись на маме. Все воспоминания о нём были стёрты матерью и бабушкой, как «следы убежавшего молока».

Так у Поли остался лишь материнский род, в котором третье поколение единственной парой были бабушка и дедушка. Полина в двадцать лет влюбилась в однокурсника, но его происхождение и национальность смутили мать, а у дочери не хватило сил и смелости, чтобы отстоять свои чувства. В итоге в двадцать пять она согласилась на брак с сыном маминой знакомой, но меньше чем через год развелась и вернулась в родовое гнездо. Последние пятнадцать лет жизнь её прерывалась лишь двумя событиями: смертями бабушки и дедушки, а фоном звучало депрессивное материнское страдание. С отцом у Поли контакта не возникло, с раннего возраста она старалась избегать разговоров и даже мыслей о нём.

К своему сорокалетию она закончила не один десяток тренингов, мастер-классов и курсов. Она изучала дыхательные техники, интуитивные практики, какое-то время занималась горловым пением и увлекалась арт-терапией. В процессе погружения в тот или иной предмет она освобождалась от всей своей истории — преображалась даже внешне, становилась более активной и общительной. Но вся её энергия в итоге возвращалась в материнское лоно, где шла невидимая глазу борьба за то, чтобы облегчить страдание непржитой жизни, которая бременем лежала на плечах двух женщин.

Энергия самопознания не направлялась в будущее, но возвращалась в прошлое в попытке изменить жизнь матери. Сама Полина в своей жалости к ней спрятала от самой себя собственный груз нерешённых жизненных задач. Я поделилась с ней историей Инанны, и на следующий же день Полина создала удивительный предмет силы.

Это была маска, которую она раскрасила цветами и бабочками. Примечательно было то, что Поля рассказала мне: «Я сразу увидела эту маску — лик богини красоты и процветания».

Любопытно, что она выделила именно эти качества в описании Инанны. Богиня для неё воплотилась в образе девушки, Кору или Персефоны, отражая ту стадию, на которой застряла жизнь Полины: «Мне было легко соединиться с ней. Мне кажется, я всё время чувствую себя с ней рядом. Когда я рисую, я использую её силу».

Все иллюстрации Полины действительно очень нежные и светлые, в основном она берёт в работу детские книги. В тёмных и мрачных сюжетах она себя найти не может.

На этапе контакта со стражем во снах Полины появился бывший сокурсник, отвергнутый её матерью. Около месяца она общалась с ним через технику активного воображения: он вёл её по лабиринту, в котором она отдавала один артефакт за другим, оставляя, впрочем, на себе маску. В какой-то момент это стало больше походить на проживание интимной фантазии.

Но потом ей приснился сон: она качается на качелях, а под ногами чёрно-красная пропасть. Этот сон её отрезвил и вернул к тому, зачем она решила прожить историю Инанны. Она качалась на качелях своих фантазий, забыв о реальности, которая всё время находилась под ней раскрытой пропастью потерянных дней и несбывшихся возможностей.

Её зов приходил через стража, но не он был его источником. Полину действительно звала её тёмная сестра из Подземного мира. Несмотря на сильнейшее сопротивление, она всё же решилась снять свою маску перед последними воротами. Вот как она об этом рассказала:

«Я была дома одна. Очень удачно мама уехала в пансионат с подругой. Меня с утра мутило, и я уже всерьёз подумала отложить всё это, как вдруг мне позвонили в дверь. Я открыла её, а там стоял человек с букетом цветов. Это был огромный букет жёлтых роз с хризантемами. Оказалось, что курьер перепутал подъезд и случайно позвонил в мою квартиру. Но случайности не случайны: мне передали „привет“, и я почувствовала соблазн снова вернуться к фантазиям о своём прекрасном страже.

Я села в кресло перед зеркалом и надела маску. Я закрыла глаза и оказалась в лабиринте, по которому ходила уже месяц. Я видела его стены, покрытые плющом, гладкие камни под моими ногами и сталактиты, свисающие с потолка. Но в этот раз свет в лабиринте был какой-то мрачный, с коричневым оттенком. Я повернула за угол и увидела, что стены коридора изменились. Теперь они стали бетонными, как, впрочем, и пол с потолком. Где-то виднелись следы облезшей краски. Под ногами — осколки стекла. Впереди я увидела дверь: она была железной, как в каком-то казённом доме. Я подумала, что за дверью я увижу своего стража, но в этот раз вместо предвкушения меня наполнила тревога. Я пошла — и только в

этот момент поняла, что я абсолютно голая, а тело моё, в отличие от предыдущих сеансов активного воображения, не было телом двадцатилетней девушки. Это было тело моей матери. В этот момент я прервалась. Всё это было слишком реальным и совершенно не тем, к чему я привыкла. Я испугалась и пошла на кухню».

История Инанны — это история больших циклов нашей жизни, она может растянуться на годы и десятилетия. Каждый из эпизодов обживается, мы обустроиваемся в нём, а потом делаем следующий шаг. Но бывает так, что страх перед движением берёт верх, и все силы уходят на то, чтобы остаться на месте. Иногда, как в случае Полины, пугает не то, что ждёт впереди, а то, что придётся оставить. Так происходит, когда мы принимаем решения не из глубины нашего «я», но под давлением воли других людей или страха причинить им боль. Тогда в реальности мы можем сжечь все мосты, но где-то внутри будем хранить связь с прошлым: заглядывать в соцсети в поисках того, кого решили оставить; приходить на места встреч и ждать случая, который волшебным образом оживит то, что уже умерло.

Так мы отдаём свою кровь призраку, воскрешаем мертвеца и оттягиваем момент, когда придётся посмотреть в собственные глаза — глаза человека, которому не хватило мужества ни на то, чтобы рискнуть всем ради своих чувств, ни на то, чтобы отказаться от всяких надежд на их возвращение.

Всё это можно сказать не только про отношения, но и про выбор профессии, рождение ребёнка, переезд, открытие собственного бизнеса. Зов недвусмысленно приглашал в путешествие, но был связан с риском или неоправданными ожиданиями. Если мы испугались конфликтов или потерь, то та часть нашей личности, которая хотела воплотиться через этот зов, вынуждена уйти в небытие. Наша задача — отпустить её и оплакать. Погрузившись в Подземный мир, она сможет продолжить движение и влиять на нас. Возможно, она вновь проявится через годы, когда у нас будет больше опыта и сил, чтобы пройти этот путь. Однако есть люди, которые не идут за зовом, но продолжают удерживать его. Они застывают где-то на границе миров, продолжают свою безопасную жизнь и лелеют однажды данную им возможность как единственную, закрываясь ею от всего, что ещё может прийти. Такой человек может застрять в лабиринте на десятилетия или даже на всю жизнь, вновь и вновь отказываясь от чего-то, но при этом храня последнюю надежду. В своём воображении он остаётся в том же возрасте, в котором к нему пришёл его зов.

Удивительно, насколько легко такие люди проживают потери, пока не зайдёт речь о том единственном, что они не могут отдать, — об иллюзии их невиновности. Убаюкивающие мантры «у меня не было выбора», «я не могла иначе» погружают их в сон, где прошлое оживает и причудливым образом меняет их восприятие настоящего, но главное — надевает

на них маску вечной юности. В своих фантазиях Полина находилась в надёжной крепости в ожидании того, кто сможет её пробудить. Но как только такой человек появлялся, он оказывался слишком реальным, а потому нёс угрозу её фантазии. Её мать уже давно не была той, кто хранит ключи от спальни Полины, но она стала удобным предлогом для того, чтобы не идти на риск. Когда Полина услышала историю Инанны, она сразу сказала, что находится в лабиринте, что идёт на встречу с тёмной сестрой и очень хорошо знает её. Ей легко дались приготовления к путешествию. Она сделала коллажи храмов, собрала знаки своей силы и быстро убедила свой страх в том, что ей стоит туда пойти. Всё проходило так просто, будто реальность её совсем не держала. Но именно лабиринт обнаружил её блуждания.

Многие женщины застревают в мире между бытием и небытием. Реальная жизнь оказывается для них слишком пугающей, а для погружения в ад они должны полностью разорвать свои связи с матерью. Если у них не получилось сделать это с помощью природы, то ближе к тридцати годам их сознание крепнет и учится подавлять инстинктивные желания. Сделать шаг через последний порог лабиринта — это значит снять с себя маску юной девы и увидеть своё истинное лицо уставшей, смиренной и смертной женщины.

История может разворачиваться, на первый взгляд, просто, но в какой-то момент она становится невыносимо трудной. Тогда сделать следующий шаг мы можем лишь с помощью бессознательных сил, которые учимся слушать. Наши сны, чувства или образы в итоге создают опыт, который исключает любые разночтения, и женщина точно знает, что именно ей надо сделать. Для многих важным уроком становится ожидание этого знания и пребывание в неизвестности. Активное бездействие — это искусство, один из краеугольных камней даосизма.

«Умение давать совершаться событиям, деяние в недеянии, „самоотпускание“ Майстера Экхарта — всё это стало для меня ключом, отворяющим двери, за которыми начинается путь: надо уметь давать совершаться психическим событиям.

Для нас это настоящее искусство, в котором огромное количество людей ничего не смыслит, потому что сознание постоянно вмешивается со своей помощью, поправками и отрицанием и в любом случае никак не может оставить в покое простое развёртывание психического процесса»⁴¹, — писал Юнг в комментариях к китайскому трактату «Тайна Золотого цветка».

Когда мы дошли до образа лабиринта с Ренатой, её рациональный ум встал на дыбы. Она вновь начала просить чётких инструкций, но все мои комментарии тонули в потоке лавы, медленно поднимающейся к поверхности. Ярость, которую я всегда чувствовала в ней,

⁴¹ Цит. по: М.-Л. фон Франц. Психотерапия. М.: Клуб Касталия, 2016. С. 31.

которая была топливом в её нескончаемых гонках, должна была наконец зазвучать напрямую. Её умение сдерживать и контролировать эмоции такой силы вызывало восхищение и страх. И этот страх говорил мне: именно здесь будет вход в лабиринт.

«Я не понимаю, что это значит. Я никогда не считала себя дурой, но сейчас я начинаю в себе сомневаться». Её глаза блестели вызовом, и я поняла, что сейчас она говорит о своих сомнениях не в себе, а во мне.

Наши первые попытки установить контакт с бессознательным — даже если они приводят к реальным изменениям, как это произошло с Ренатой, когда её перестали мучить кошмары, — часто бывают обесценены. «А не обманываю ли я себя?», «А не придумала ли я очередную игру, чтобы избежать реальной работы?». Мираж, в котором случилась первая встреча, растворяется без остатка, а вместе с его исчезновением появляется боль утраты и разочарования. Кого-то она наполняет безнадёжным мраком, а в ком-то пробуждает ярость.

«Хватит меня дурачить и вселять надежду. Здесь нет того, что я ищу, и быть не может! Вы тратите моё время, деньги и силы! Меня бесит вся эта околэзотерическая околесица!» Рената не сказала так, но эти и подобные слова звенят в воздухе, когда мы подходим к очередному порогу лабиринта.

«Как ты смеешь забирать знак моей царской силы и власти, страж?!» — возмущается Инанна.

Всё, что может сделать терапевт, — это не поддаваться её гневу и ярости: «Тише, Инанна, законы Подземного мира непреложны и едины для всех. Ты сама пришла туда, откуда нет пути назад. Это был твой выбор и твой шаг, это был зов, который ты не смогла оставить без ответа. Ты вошла туда, где ещё никогда не было твоё сознание, и потому для него нет ответов. И никто не может за тебя решить, что делать дальше».

Ярость должна зазвучать. Только так, обретя слова, она сможет прорасти из своего источника, где ещё нет формы, а есть одно разрушение, в нечто, с чем мы можем вести диалог.

«Во мне очень много злости. Я могу быть той, кто всё разрушает и испепеляет.

Я способна сделать что-то очень страшное и необратимое. Моя ярость как огонь, лава, пасть дракона — она обладает пугающей мощью. Я боюсь признаться, но я наслаждаюсь ей. Наслаждаюсь тем, что в центре всего этого могу оставаться живой. Огненный круг, а внутри я — нетронутая дева. Моя ярость делает меня настолько сильной, что ни один мужчина не может оставаться рядом, не будучи обращён в прах.

Я отрицаю в себе страх, слабость и беспомощность. Меня невозможно унижить.

И невозможно снять с меня мою броню. Поэтому я не могу войти в лабиринт».

Требуется время, чтобы понять, что между тобой и твоим бессознательным на самом деле нет никого. Что все, кто когда-то пробудил в тебе ярость, уже не существуют. Что ты испепеляешь собственные куски психики, в ослеплении принимая их за тени прошлого. Что только нарастающая боль зовом тянет в недра земли, где ярость наконец утихнет в океане слёз.

«Дух томится в высоком порыве; материя воплощает ограничения духа. Душа играет роль посредника между ними. Когда дух падает, душа испытывает страдания. Суть душевного роста заключается в страдании и жертвоприношении. Сталкиваясь с духовными невзгодами, вместо отвержения духа мы приходим к духовным ограничениям. Это переходный мир. Сталкиваясь с материальными трудностями, вместо отвержения тела мы приходим к телесным ограничениям. Это тоже переходный мир»⁴².

В семикольцевом лабиринте Минотавра человек четырежды приближается к центру и снова удаляется от него. Наше сознание движется похожим образом: в какой-то момент мы почти достигаем целостности, но потом нас отбрасывает на самую периферию. Рената подошла к тому, что ей было нужно сделать, но быстро отступила, предпочла безопасный способ принятия решений. Ей не сразу удалось найти верную позицию выбора. Для этого ей потребовалось совершить остановку и ещё раз столкнуться со своей сильнейшей защитой перед уязвимостью и слабостью.

Достигнув центра, человек встречается с божественным принципом, суть которого в том, чтобы изменения не прекращались.

Центр лабиринта — это место символической смерти и символического возрождения. Точка обретения нового качества, новой конфигурации, новых взаимоотношений с внутренним и внешним мирами.

Я сижу под дверью и слышу крики младшего сына. Пока я не начала свою книгу и каждый день уходила работать, он не плакал. Процесс моего погружения в написание книги совпал с его кризисом третьего года. Сын переживает то, что психоаналитики называют сепарационной тревогой, — не хочет отпускать меня и признавать, что я могу быть отдельной от него. Не исчезать, но оставаться где-то за закрытой дверью.

Я слушаю его крики, сидя на полу, и моё сердце сжимается. Всё моё существо хочет бежать к нему. Я знаю, что с ним рядом заботливый взрослый, и он не один, но я плачу вместе с мальчиком — так тяжело мне это слышать. Мой внутренний ребёнок откликается на

⁴² Вудман М. Опустошённый жених: Женская маскулинность. Пер. В. К. Мершавка, В. И. Белопольский. М.: Когито-Центр, 2010. [С. 30](#).

его плач опытом всей моей жизни, когда я оставалась одна, а заботливый взрослый не откликался на мой зов.

Эстер Хардинг говорит, что для мужчины жертвоприношением становится его стремление к близости с женщиной, а женщине отказаться от сексуальной связи проще, и её главным вызовом становится жертвоприношение своего материнства⁴³. И это неизбежная жертва. В какой-то момент каждая мать должна отпустить своё дитя в его переживания, чтобы он научился справляться без её убаюкивающих рук, без её безусловных ласк, чтобы он встретился с жизнью, которая будет требовать от него преодоления детскости. Это происходит постепенно, шаг за шагом мы отпускаем своих детей, готовим их к жизни, в которой нас уже нет.

Я слышу плач, и мне хочется завернуться в одеяло и убаюкать себя. Я знаю, что сейчас это будет ошибкой: вместо того чтобы позаботиться о нём, я позабочусь о себе. Но это не то, что даст мне силы пройти путь Инанны. Поэтому я закрываю глаза и вижу врата лабиринта. Это большая дверь, украшенная резными узорами. На ней изображены четырёхугольники, в центре каждого высечен треугольник. Я знаю, что эта дверь приведёт меня туда, где я должна оказаться, и я готова идти и встречаться с тем, кто ждёт меня за ней. Дверь открывается. Там темно и не видно никого. Я хочу ступить за порог лабиринта, но мне говорят, что я должна оставить тепло материнских объятий. Я решаю, что мне надо снять с себя тёплый свитер. В доме прохладно, но не это меня останавливает. Меня трясёт от тоски и страха. Вдруг я не права? Вдруг то, что я делаю сейчас, оставаясь за дверью, нанесёт сыну травму, которая навсегда разделит нас?

«Да, так и будет», — говорит мне голос из темноты.

Как я буду жить с этим? А что, если меня будут корить и упрекать? Называть «ужасной матерью»? Что, если это оттолкнёт от меня тех, кто раньше относился ко мне с уважением?

«Да, так и будет», — повторяет голос.

В этой точке я понимаю каждую, кто не решается осознанно ступить за порог лабиринта. Я не смогу упрекнуть никого, кто откажется проходить этот путь. Сила материнской любви так велика, она даёт много тепла и безопасности, наполненности и спокойствия. С ней я на своём месте, я точно знаю, кто я. Точно знаю, что я должна делать. Мои дети дополняют меня, их достижения и развитие становятся моим собственным ростом. Но рано или поздно это неизбежно закончится.

Шагнуть навстречу этому — всё равно что прыгнуть в прорубь и проплыть подо льдом. Я снимаю тёплый свитер, и всё внешнее тепло уходит. Всё, что остаётся, — это

⁴³ Хардинг Э. Женские мистерии. М.: Клуб Касталия, 2016. С. 195.

внутренний холод. Ребёнок, который, казалось бы, уже притих, вновь начинает плакать. Я хожу по комнате, мне хочется снова надеть свитер, но я делаю усилие и опять закрываю глаза.

Передо мной темнота, и я шагаю в неё. Я здесь, мои чувства меняются: смятение, страх и тоска уступают решимости и осознанию собственной силы. Они растекаются по телу мягким, но плотным ощущением тяжести. Мне не становится тепло, но и холод меня больше не пугает. Я знаю, что теперь каждый мой шаг, все мои действия и любое написанное слово наполнены присутствием.

«Да, так и будет», — звучит голос внутри меня.

Можем ли мы отпустить то, к чему не были привязаны? Это будет просто, но принесёт ли это новый опыт? Суть жертвы не в отпускании, но в том, чтобы в ней была часть нас. В Древней Греции двенадцатилетних девочек отдавали в храм Артемиды для прохождения инициации. Их привозили туда отцы и дарили дочерям в честь этого какое-то животное: голубя, кролика или овечку. Целый год девочки жили в храме по установленным там законам и разучивали танец медведей, который исполняли потом на большом празднике. Родители не навещали их. Тоску по дому и одиночество они переносили на маленького зверька, заботясь о нём. Когда день праздника приближался, девочки узнавали, что Артемида требовала от них не только танца, но и жертвы. Питомец становился символической заменой их собственной детской части. Они отдавали её богине, а за это получали новый опыт сопричастия и становились девушками-невестами.

Наши инфантильные части снова и снова проходят через страдание, смерть и постепенное развитие. Хочется спрятаться или отвернуться, хочется защитить самое хрупкое. И всё же кто-то делает шаг из той точки, где был услышан зов, где храмы закрыты, а знаки силы собраны.

Это символическое обнажение. Это перед лицом смерти. Инанна должна стать смиренной.

«Наивность и детская невинность исцеляется только переживаниями разочарования, освобождения от иллюзий и приобретением горького опыта»⁴⁴.

Упражнение: на пороге перед неизвестным

⁴⁴ Франц М.-Л. фон. Вечный Юноша. Puer Aeternus. М: Независимая фирма «Класс». 2009. С. 57.

Представьте, что вы стоите на берегу океана, в ваших руках меда — предметы, которые имеют для вас особое значение: украшения, семейные реликвии, объекты искусства. Что они означают для вас? Кто вы, когда обладаете этими вещами?

Океан перед вами — это воды бессознательного. Представьте, что вы отпускаете то, что держите в руках, в его тёмные волны. Возможно, вам придётся повторить это несколько раз, чтобы поймать момент, когда вместе с меда в темноту погружаются и ваши представления о себе.

Когда я лишаюсь своих атрибутов силы, то кто я без них?

Что остаётся, когда это уходит?

Глава 8. Встреча с теневой сестрой

И она вошла и, склонясь, приблизилась.

Сестра её вскочила с трона.

Затем снова на трон уселась.

Семь судей-Ануинаков пред нею суд вершат.

На Инанну взглянула — взгляд её смерть!

Слова изрекла — в словах её гнев!

Крик издала — проклятья крик!⁴⁵

Мы дошли до сердца лабиринта, до места, где мир сознания находит себя в непроявленном. Это сакральное пространство, для описания которого очень трудно подобрать слова. Оно и ужасает, и вдохновляет одновременно.

«Лифт обрывается и летит с бешеной скоростью куда-то очень глубоко, где я никогда не была. Это высокотехнологичный цех. Там никого нет, но я знаю, что именно здесь разрабатывается будущее», — описывает свой сон одна из моих пациенток.

Жизнь приходит из лона земли, где хранятся ещё не рождённые растения, все те зёрна, что пока спят, но могут проснуться и прорасти.

⁴⁵ От начала начал. С. 144.

Сколько зёрен хранится в земле нашей психики? Их потенциал может спать годами — и может никогда не пробудиться. Человек проживает целую жизнь, оплодотворённый возможностями, но не знает, как дать им место. Это потаённое знание приводит к боли непржитой жизни и выражается в страхах потери. Любой намёк на утрату приближает безумие.

«Лестница рушится, и я падаю вниз. Кажется, что это падение никогда не закончится, но спустя бесконечность оно прекращается, и я оказываюсь в месте, где ничего не происходит; на полу лежат кости, пыль, паутина».

Перемены, которые затрагивают не только внешние декорации, но и внутреннее звучание, рождаются в момент, когда блуждание по лабиринту заканчивается и появляется шанс встретить то, что много лет было сокрыто нами от всех, включая нас самих.

«Я в старом доме. Захожу в комнату, посередине которой сидит женщина. У неё нет лица».

В снах разных людей, которые проживали глубокий личностный кризис, отражается амбивалентная природа центра лабиринта. Это место смерти и место рождения — понимание этого даёт нам смелость шагнуть в самое сердце ада. Но что такое ад?

«Ад — это когда глубины приходят к вам со всем, чем вы больше не являетесь или чего больше не можете.

Ад — это когда вы не можете больше достичь того, что могли достичь.

Ад — это когда вы должны думать, и чувствовать, и делать всё, что вы знаете, но чего вы уже не можете.

Ад — это когда вы знаете, что всё серьёзное, что вы планировали для себя, также смешно, что всё возвышенное — также жестоко, что всё хорошее — это также плохое, что всё высокое — это также низкое и что всё приятное — также позорное»⁴⁶.

Это место окончательных потерь: последние меда спадают с меня. Кто я без них? Всё, чем я себя считала, рассыпается в прах. Всё, чем гордилась, обращается в золу. Всё, чего добилаь, становится тленом давно ушедших дней.

В самом центре лабиринта, за последней его дверью, потеряв всё, смиренная, Инанна входит в тронный зал. Там на царском троне сидит та, кто никогда не выходит из мира тьмы, — её сестра, богиня и царица Эрешкигаль.

«Я увидела её во сне. „Вот она, моя Эрешкигаль“, — поняла я, проснувшись. Во сне были дома. Точнее, один каменный дом, почти лабиринт, который мы безуспешно на протяжении всего сна делили между собой: я и мой спутник, она и её спутник. Дом, который был общим, но который мы пытались разграничить, договорившись. Кухня была

⁴⁶ Юнг К. Г. Красная книга. М.: Клуб Касталия, 2011. С. 94.

грязной. И было ощущение затянутости этого процесса раздела территории. Мне хотелось поскорее решить, кто и где властвует, где живёт, чем пользуется. И вроде бы получалось. Помню, что было желание поскорее закончить и выйти на балкон. Но нет. Приходилось возвращаться на неубранную подземную кухню снова и снова. И снова вступать в неприятный диалог. Ощущение неловкости, напряжения и неискренности. Это правда: в жизни я редко смотрю своей тени в глаза. Эта женщина — моя тень — в реальности я мало с ней общалась. Но она точно могла быть мной. Она не просто совсем другая. Она очень похожа на меня, но при этом сделала совсем другие выборы. Даже противоположные. Где-то внутри себя я всегда восхищалась и удивлялась ей. И при этом было то, что мгновенно отталкивало. Даже кричало: „Ну как так можно?!“ Удивлена, что именно её образ пришёл ко мне. Но сон был таким явственным, что точнее не придумаешь. Поэтому вот она, Эрешкигаль. Вот её трон. И я с ужасом и трепетом смотрю на неё. Она — это я. Я пришла к тебе, моя Тень».

Юнг повторял, что контакт с тенью является важнейшей частью внутренней работы для большинства людей. Немногие смогут пройти этот путь, но это даст человечеству шанс выбраться из ситуации угрозы всему миру, прекратит войны и уничтожение друг друга. Говоря аналитическим языком, после такого контакта человек перестанет проецировать свою тень на других и освободит отношения с другими от внутренней борьбы с самим собой.

Так что мы подошли, возможно, к важнейшей фигуре в нашей истории.

Кто она и как с ней взаимодействовать?

Человек привык видеть свою тень в тех, кто его окружает. Это они бывают жадными и ненасытными, жестокими и беспринципными, противоречивыми и непостоянными. Другие, но не я выносят оценки и категоричные суждения. Другие нарушают границы и избегают мысли, что они не одни в этом мире. Всё это и ещё многое — не я — они. А я лишь постоянно сталкиваюсь с этими людьми и страдаю от несправедливости и несовершенства мира вокруг себя.

Этот кульбит сознания, когда все неприятные или незрелые качества человек, отрицая внутри, выбрасывает наружу, вытесняет его всё дальше к периферии лабиринта. С каждым витком идея «я не такой» выстраивает новые стены, отделяет от центра, где хранятся зёрна любого потенциала — истоки всех возможностей, все утраченные или нерождённые реальности. И центр поглощает тень — великий монстр, отверженный сознанием, которое стремится к совершенству. Чем дальше я отхожу от своего центра, тем длиннее тени: всё становится чёрно-белым. С годами иссякает разнообразие жизни, эго остаётся на узкой

дорожке, где уже не появляется ничего нового, зато она кажется безопасной. И вот в тень отброшена большая территория души.

Человек, пойманный в ловушку жажды совершенства, постепенно погружается в изоляцию. Его тень всё время выходит за пределы его самого и включается в игры на уничтожение. Доминирование, манипуляции, пренебрежение, слияние, контроль — всё это инструменты подавления собственного потока жизни. Они искажают наше отражение в контакте с другим человеком, который всегда является непостижимым космосом. Они обременяют взаимодействие ожиданием, из чего вытекает неизбежное разочарование. Со временем человек отказывается от связей и закрывается в непробиваемую оболочку неуязвимости. Он остаётся жить на крошечном клочке безграничной территории собственной психики и возделывает этот безопасный участок до изнеможения, пока ресурс не будет полностью истощён.

Однако тень никуда не исчезает. Напротив, с каждым годом она всё навязчивее претендует на новые земли. Чем выше восходит Царица Сознания, тем ниже опускается её теневая спутница. И то, что могло стать нашим благословением и неиссякаемым источником обновления, превращается в проклятие.

За своей яростью Рената обнаружила выжженное поле. «Я всегда забываю об этом месте. Но именно сюда я попадаю каждый раз после взлёта: успешного проекта, близости с кем-то или после удачного забега. Я всегда списывала это на усталость: хорошо выложились и надо отдохнуть. Но сейчас я смотрю на это состояние, на пустоту в самом центре груди, и понимаю — это я ложками её съела, пока добивалась своих вершин. Это моя пустота, из которой не может родиться ничего истинно ценного для меня — всё уходит в компост, который становится удобрением не моих достижений. Я не даю ничему там развиваться в полной мере, чтобы заполнить её. Особенно я не даю разрастись отношениям».

Ярость выкинула и заперла в сознании Ренаты бессилие и опустошённость.

Описание причин — это способ легализовать забытую сторону, но часто люди так увлекаются анализом, что он становится ещё одним способом спрятаться от прямого переживания. Обычно в центре нас ждёт то, что в первую очередь хочет быть прочувствованным и лишь потом — объяснённым.

«Здравствуй, моя пустота. Вот и я. Снова. Опять. Но в этот раз я сама пришла к тебе».

Центр лабиринта — это место перерождения, где человек обнаруживает свою отчуждённость. Кромешная тьма без надежды на свет. Тьма, которую невозможно объять. У этой тьмы есть автономное сознание и собственная воля.

Знание о том, что внутри есть кто-то, кто является частью меня, но обладает своей волей и автономией, поражает и ужасает. Но именно это знание помогает мне принять необходимость оставить иллюзию своей абсолютной власти перед встречей с великой тайной, сокрытой в каждом человеке.

Эля **вернулась на терапию** через несколько недель после родов. Ей было важно поделиться переживанием, которое поразило её в процессе рождения дочери.

«Благодаря нашей работе я была одновременно готова и не готова к тому, что со мной происходило. Я оставила надежду контролировать всё, но создала для себя изрядное количество поддержки: со мной были доула, муж, план. Со мной была моя лошадь, силу которой я чувствовала внутри. Я говорила себе: „Это самое важное путешествие в моей жизни, и началось оно уже давно!“ И это помогало мне довериться и оставаться внимательной. В какой-то момент я совершенно растерялась: схватки нарастали с такой силой, что я начала паниковать. Казалось бы, это хорошо, но этот поток стал мощным и огромным, а я увидела себя очень маленькой и не готовой ни к чему. В тот момент случилось странное: я слышала свой голос, который просит всё остановить, голос, который говорит: „Я больше не могу“. И в то же самое время я была кем-то другим. Кем-то, кто рожал уже много-много раз. Как будто одновременно во мне было две женщины: одна знакомая мне Эля, которая привыкла сбегать или прятаться, когда появляется угроза. И другая женщина, которую я смутно помню по своим снам. Она молча продолжала тужиться, когда приходили схватки, она не слушала никого и не отвечала никому. Когда акушерка попыталась помочь мне поменять позу, эта вторая женщина грубо оттолкнула её и встала так, как ей было надо. Но в перерывах между схватками я опять слышала жалобное „не могу“. И казалось, что эти женщины живут в двух разных мирах. Я поразилась тому, что могу быть такой грубой, резкой и в то же время уверенной в том, как именно мне надо рожать.

В последних схватках моё „не могу“ исчезло, всё пространство заняла та, вторая я. Она начала выть, как животное, и родила, как настоящее животное».

В обычной жизни мы даже представить себе не можем, что внутри нас **существует** кто-то совсем другой. Но в некоторых обстоятельствах наша встреча с Другим оказывается не только неизбежной, но и жизненно необходимой. Роды могут стать таким местом и временем: под действием физиологических процессов привычный способ мысли и действия

слабеет, начинает проявляться сокрытое и отвергнутое — например, природная инстинктивная сила. Элю шокировала встреча с «первозданной женщиной» внутри, но это был драгоценный опыт. К сожалению, у многих **женщин роды** оставляют тяжёлый след, **который** им трудно вплести в свою историю. Представление о себе рушится, за силой всплывает слабость, за доверием — страх, за контролем — потерянность. Но какой бы ни была эта встреча, каждая роженица обретает опыт погружения в небытие. Та я, **кто** была до, перестаёт существовать, а на её месте ещё не проявился образ новой меня — матери нового человека.

Царство Эрешкигаль похоже на пустыню или на тёмный мир, полный хаоса. Пребывание в нём характеризуется незнанием: как и когда я смогу отсюда выйти? Что изменится после?

Порой женщина так сильно защищается от своих теневых проявлений, подавляя в себе возможность реагировать на встречу с тьмой внутри и снаружи, что из внешнего мира она полностью уходит в тело. И тело перестаёт принадлежать ей. Она избегает случайных отражений себя, чтобы не встретиться с той, кто поселился в её теле. Никаких фотографий и взглядов в «неправильные зеркала». Тело — верный сосуд, который несёт всё, загруженное в него, но не может это спрятать окончательно. Оно поглощает, но узоры проступают на нём, узоры лабиринтов, которые уводят чувствительность всё глубже, где её никто не найдёт.

Признать, что теневая сестра — наша важная часть, связь с которой нам придётся установить, — задача не из лёгких. Для этого придётся пережить падение.

Тень — не только та, кто хуже меня, но, может быть, и та, кто лучше. Ей больше повезло. Ей досталось что-то, чего нет у меня. Это та, другая. Она всегда одного со мной пола. Тень — это не я. Но в отличие от анимуса, в каком-то ином мире она могла бы быть мной. Если бы у меня был иной опыт, другие родители, другой муж, другое образование, другое тело... Это боль внутренних разломов единого женского мира, из которой рождаются надёжные защиты.

Мы привыкли смотреть на неё издалека, сквозь разделяющие нас регалии. Инанна должна была отдать все свои меда, чтобы вползти в тронный зал Подземного мира смиренной и раздавленной. Иначе бы она не смогла встретиться с Эрешкигаль.

Это её обратная сторона, и именно она становится главной героиней после смерти Инанны.

Когда я начала писать эту книгу, то столкнулась с тем, что текст захватывает и мне очень сложно остановить его поток. В итоге я исписывалась до самого дна и потом несколько недель восстанавливалась. Я учила себя сдерживаться и прекращать работу, выполнив дневную норму. И вот однажды, когда я усилием воли прервалась на половине страницы, закрыла ноутбук и, поблагодарив себя за труд, налила чай и взялась за одну из книг, ко мне пришла Она. Эта женщина села за моей спиной, открыла ноутбук и продолжила писать. Я чувствовала, как она пишет мой текст. Как ворует мои идеи. Я видела ухмылку на её лице. «Пока ты отдыхаешь, я сделаю это вместо тебя», — сказала она мне.

Я понимала, что это лишь моя фантазия, но совершенно реальное чувство ревности сжирало меня изнутри. Это была очень знакомая мне картина, когда другая делает то, что хочу, но не могу я.

С огромным усилием преодолев волну отторжения, я обернулась к ней и сказала: «Ты — это я. Мы с тобой единое целое. Прямо сейчас мы проживаем то, о чём хотим написать. И ради этого мы здесь. Если одна из нас победит, то другая — проиграет. Но в итоге проиграем мы обе». Она остановилась, и я остановилась вместе с ней.

Много лет я оглядывалась на свою тeneвую сестру, искала её в других женщинах, которые казались мне более успешными, привлекательными, интересными. Все эти годы мой творческий путь стоял на паузе. После той встречи ко мне пришло осознание: все, кто идёт со мной одним путём, говорит о тех же вещах, что и я, помогают мне. Все мы несём одно знание — единое проявление аспекта феминности.

Как часто за фразой «мне надоело сравнивать себя с другими» прячется признание женщины в страданиях, которые приносят зависть и чувство неполноценности.

Феминная зависть пассивна, в ней мало маскулинного действия. Если мужчину сравнение с другими приводит либо в состояние борьбы, либо в уныние, которое является тeneвой стороной активного сопротивления, то для женщины зависть открывает бездну потерь.

Когда я смотрю на другую женщину и оцениваю её, то рано или поздно сама окажусь под воздействием оценки. Иногда это настоящие качели: вот я выше тебя, а вот уже ниже. Со всеми сопутствующими переживаниями.

Возможно, сравнивая себя с другими, я пытаюсь определить своё состояние и наметить план действия? Но хитрость в том, что в основе женской природы лежит чувство, а не рассудок, инь, а не ян. Недаром женскую суть в философских и алхимических трактатах сравнивают с водой. Она способна вбирать в себя другие элементы, обогащаясь ими. Но разум, разделяющий и строящий стратегии, во всём, что касается представления женщины о

самой себе, становится плотиной, перекрывающей путь её внутреннему потоку и его внешнему проявлению.

Это значит, что как только я пытаюсь определить себя по отношению к другой женщине, я отделяю себя от неё и от того в ней, что отражает мои собственные черты. Это делает меня беднее.

Другой подвох подобных сравнений я нахожу в ещё одном слове, которое определяет фемининность: тьма. Сокрытое, потаённое, происходящее на обратной стороне света. Я могу оценивать то, как ухоженна другая женщина, могу признавать её превосходство в умении наводить уют или нести тяжёлый камень в сердце, глядя, как образованны и воспитанны её дети и заботлив муж. Но за всем этим я могу лишь догадываться о том, как она себя чувствует. Я не знаю, каков состав её воды, чистота, сила потока, способность вбирать в себя новое, обогащаясь или отравляясь этим.

Социальный статус не отражает истину, а ещё чаще — искажает её. Женская природа сокрыта от глаз. В то время как мужская среда обитания — это свет. Алхимики описывали две части целого как Солнце и Луну.

И отсюда третий подвох: сравнивая себя с другой, я отворачиваюсь от ночного ландшафта своей души, беру чужую карту и дальше с закрытыми глазами пытаюсь перекроить мой лунный мир, забывая причины, сделавшие его таким, вытесняя его скрытую прелесть и обесценивая всё то, что наполняло его радостью и любовью.

Женщина пытается создавать себя по чужому образу и подобию, а все подводные реки, которые мешают строительству, засыпает. Может и целые моря высушить, чтобы взрастить вулкан страстей, плодородный сад или дикий лес со следами невиданных зверей.

Теневая сторона — то, что я не могу увидеть, несёт в себе не только негатив, но и ресурс. Она может мне помочь осознать свою взрослость, своё умение строить отношения, материнство, женственность или признать свою слабость, зависимость, неидеальность. Так поток сознания утекает под землю — в мир луны.

Растения растут из земли, из мира мёртвых. От смерти — неподвижности семени — они переходят к жизни и, поскольку влага — это молоко богини, к жизни божественной. Женщина, которая спустилась к своей теневой сестре и дала ей место, принесла свои представления о себе в жертву, проходит через умирание к перерождению.

«Как же я её ненавидела! Мы переехали, и мои родители общались с её родителями, мы обе никого не знали ни в школе, ни во дворе. Мы должны были подружиться, так все думали. Но я физически не могла находиться с ней рядом, мне не нравился её запах, передёргивало от случайных прикосновений. Она была на год старше, но, по её рассказам,

как будто прожила ещё одну жизнь. Занималась сексом с двенадцати, курила, пила, не стесняясь посвящала меня во все свои секреты. А я просто хотела побыть одной, и мне не хватало духа напрямую об этом сказать. Я была слишком вежливой, сдержанной, а она...

Но именно она, сама того не желая, привела в мою жизнь любовь, познакомив меня с будущим мужем. И она же мучила меня ревностью, угрозами и изменами с ним. Мне было всего шестнадцать. Из моей ненависти родилась сначала жалость, а потом понимание. Я увидела её одиночество: родная мать с малого возраста отвергала её, пыталась от неё избавиться, делала вид, что её не существует. На её фоне я считала себя счастливницей. И лишь спустя много лет я поняла, как много из того, что переживала моя „теневая сестра“, принадлежало мне самой. Её уже нет в живых, но её образ всегда внутри. Это моя территория отчуждения, куда я прихожу, чтобы убрать на могиле, где в земле лежат детские ожидания любви, понимания и прощения».

Судьи Подземного мира приговаривают Инанну к смерти, и Эрешкигаль бросает на неё Взгляд Смерти. Инанна падает замертво, её тело превращается в кусок гниющего мяса. А Эрешкигаль восседает на троне, и всё наше внимание захвачено ею, потому что героиня мертва. Эрешкигаль остаётся одна. Она мучается бесконечными схватками, потому что не способна разродиться. Так без участия сознания бессознательное не в силах ничего проявить. Здесь история поднимает завесы тайны: бессознательная часть личности страдает, пока она не в силах выйти на свет и обрести форму.

Если смотреть на события мифа как на историю, которая развернулась в одном внутреннем мире, можно представить себе изначальный поток энергии, воплощённый в Царице — в нашем сознательном образе себя или в той, кем мы хотели бы стать. Эта энергия, или поток внимания, не может стоять на месте, перетекает из эпизода в эпизод. Вот Инанна закрывает свои храмы — и все силы, направленные на служение в них, возвращаются к ней. Вот она собирает свои меда — и опять энергия концентрируется внутри единого образа. Дальнейшее неизбежно: Инанна направляется к входу в Подземный мир — и энергия распадается на разные импульсы: желание продолжить движение и остановиться. Отделившаяся от целого часть предстаёт в образе Ниншубур — верная соратница сопротивляется намерению царицы идти туда, откуда нет пути назад. Она остаётся на страже с внешней стороны, её задача несложна: считать дни и ночи до возвращения своей владычицы. Так часть сознания дожидается его за пределами лабиринта.

Следующий «распад» происходит за порогом лабиринта, где появляется страж. Но страж не является частью мира Инанны. Он — прислужник Эрешкигаль, и именно её называет своей госпожой. Здесь сознание приходит во взаимодействие с тем, что не

принадлежит ему: с образом Другого. Страж — посредник и проводник, он ведёт Инанну через врата и забирает у неё артефакты силы. Так наша героиня проходит ритуал обнажения. Этот этап необходим: только утратив всё, Инанна может встретиться с тем, что спрятано за последней дверью лабиринта. Эрешкигаль, как тёмная материнская утроба, открывается лишь перед абсолютным смирением. Её убийственный взгляд поглощает или разлагает на атомы, окончательно лишая сознание формы. И энергия нашего рассказа вместе со смертью героя оказывается разлита в Подземном мире.

Там, на престоле в тронном зале сидит «роженица, которая страдает от родильных мук». Она не может разродиться. Так говорит нам история. Бессознательное, лишённое связи с сознанием, не способно исторгнуть те плоды, что созревают в нём. Оно переполнено, перезрело в своём избытке. Инанна, богиня плодородия, та, что приводит на поверхность, растворена в небытии. И возможно, только так может случиться примирение между двумя частями целого, которые отделились друг от друга. Возвращаясь к метафоре единой энергии, мы понимаем: всё собранное воедино было растворено, но энергия никуда не исчезает, она заполняет собой пространство бессознательного, ускоряет процессы, приводя то, что сокрыто от наших глаз, к брожению.

Одна женщина лишилась матери. Она была очень привязана к ней и в горе утраты перестала обращать внимание на всё живое. Она потеряла интерес к своему саду, к своему дому и к своему мужу. Все её мысли были заняты воспоминаниями, сердце разрывалось от сожалений, а тело свела судорога скорби. Шли месяцы и годы: её сад зарос бурьяном, в её доме засорились трубы и пропала вода, муж погрузился в депрессию вместе с ней. Вся видимая глазу жизнь остановилась. И всё же энергия не ушла: она разрасталась паутиной, известью и грибком, она переплеталась зарослями дикого винограда вокруг дома, она причиняла муки всему живому, которое не могло жить. Для того, чтобы остановить время, требуется очень много сил. Для того, чтобы остановить жизнь, не хватит всех сил этого мира. Она не может исчезнуть, она перетекает из процессов видимых в еле заметные, становится симптомом болезни и прячется под спудом, но её поток никогда не останавливается.

Так и в нашей истории смерть героини — это и есть импульс новой жизни. И первая, кто обретает этот импульс, — её теневая сестра Эрешкигаль.

«Всю жизнь я боялась стать Ею. Она казалась такой безнадёжной. И мой страх перед ней заряжал импульсом движения. Я бегала марафоны, преодолевала препятствия, карабкалась по карьерной лестнице. Но у всего всегда есть предел. Пробежав марафон и ещё не записавшись на новый, я чувствовала упадок и потерянность. На работе я доходила до предела и не понимала, как сдвинуться с мёртвой точки и перейти в „высшую лигу“. И чем быстрее я бежала от Неё, тем скорее приближалась. В итоге я довела себя до истерического

истощения: я спала по 4–5 часов в день, бегала, работала и практически никогда не останавливалась. Взгляд на себя как на „безднадёжную неудачницу“ всегда сопровождался сравнением с другими — „самыми успешными“, недостижимыми героями.

В момент, когда у меня случился припадок в виде многочасовой истерики, я уже мало понимала, кто я и зачем я живу. Мир крошился в мелкий песок, который я не могла удержать в руках. Меня не осталось.

Именно Она тогда стала моим прибежищем. Эта „безднадёжная неудачница“, которая ничего не добилаь в жизни. Я сдалась и отдала себя и все свои представления о себе на её милость. И потом долгие месяцы Она, а точнее, уже я сама проверяла мир на прочность. То, что казалось мне хрупким, там, где у меня никогда не было права останавливаться, ошибки, которых я боялась больше всего на свете, — всё это я испробовала на вкус. И оказалось, что все те страхи, которые преследовали меня годами, могут обернуться помощниками — убирая наносное и возвращая что-то действительно ценное.

Но без той фазы крушения я бы никогда не решилась на то, чтобы сдатьь своей теневой сестре».

Упражнение: встреча с теневой сестрой

Шаг 1. Возьмите список своих атрибутов силы и их значений для вас, составленный при выполнении практического задания к главе 4. Отталкиваясь от качеств, которые олицетворяют ваши меда, напишите противоположные качества.

Шаг 2. Подумайте о тех женщинах, которые вызывают у вас раздражение, зависть или презрение. Какие именно качества в них задевают вас?

Шаг 3. Представьте, что вы стоите перед последней дверью лабиринта, которая ведёт в центр, где сокрыто то, что вы отвергали в себе. Вспомните всех женщин, которые раздражают вас или вызывают зависть. За этой дверью находится та, кем вы не хотите быть.

Откройте дверь. Что вы видите? Кто встречает вас в центре лабиринта?

Внимательно рассмотрите место, где вы оказались, и того, кто там находится.

Отметьте то, как вы себя чувствуете там, как относитесь к тому, что увидели. Помните, что любое переживание является нормальным, индивидуальное восприятие свободно от ограничений.

Возможно, вам захочется вступить во взаимодействие с тем, что вы увидели. Позвольте своему воображению развернуться. Вы можете пребывать там столько, сколько будете готовы.

Когда почувствуете, что вы сделали всё, что должны были, то с благодарностью покиньте это место. Вы возвращаетесь с новым знанием. Спустя время то, что находится в центре вашего лабиринта, скорее всего, изменится. Ваше внимание уже запустило процесс изменений. Вы сможете вернуться и исследовать эти перемены.

Глава 9. Цикл «жизнь — смерть — жизнь». Искусство умирания как залог встречи

*Ту, что вошла, обратила в труп.
Труп повесила на крюк.⁴⁷*

Встретившись со взглядом смерти богини Подземного мира Эрешкигаль, Инанна падает замертво. Её тело становится гниющим мясом, которое подвешивают на крюк в центре тронного зала.

Современная западная цивилизация верит в миф, что вся жизнь человека — это путь к чему-то лучшему. Что важно стремиться к счастью и гармонии. Что тьма, горе и грязь — это то, что необходимо скорее заменить светом, радостью и чистотой. И эта установка сыграла с нами злую шутку. Став врагом сознания, тьма совершила кульбит за его пределы и объяла весь мир.

Всё, что мы не можем удержать внутри, неизбежно просачивается наружу. Если я, к примеру, отрицаю наличие проблем внутри своих отношений, я буду постоянно находить проблемы в отношениях других людей. Если моя внутренняя тьма, грязь, пыль, смерть не получают должного внимания, они выйдут за пределы меня и доберут необходимое им внимание снаружи.

Так возникают obsessions — одержимости: навязчивое желание убирать беспорядок, исправлять неровности и асимметрию, отчищать загрязнения, учить и воспитывать других, указывать на чужие ошибки, обсуждать провалы.

Когда человек испытывает сложно выносимые чувства, сталкиваясь со следами внешней энтропии, это значит, где-то внутри висит на крюке разлагающаяся до мяса и костей часть его психики, окружённая стенами лабиринта.

Как только мы соблазняемся идеей о простом решении, это значит, что крюк, на который однажды поместят наше тело, уже готов. Он ждёт нас.

Мы подвешены и пойманы собственной тенью.

«Эти отношения уберегут меня от зла».

«Эта новая машина сделает мою жизнь лучше».

«Я перееду в другую страну и избавлюсь от страданий».

«Я получу еще одно образование и стану увереннее в себе».

⁴⁷ От начала начал. С. 144.

Всё это ловушки, созданные умом, который верит, что есть единственно верное решение — это улучшение жизненных обстоятельств.

В первой половине жизни эго вступает на путь освобождения от той судьбы, которая дана ему родителями. Это естественное желание выйти за пределы ограничений, наложенных ещё до рождения или в период детства. Можно сказать, что эта потребность исходит из детской части, в её источнике можно найти бунт, недовольство, обиду и даже ярость. Но этот цикл неизбежно подходит к концу. К тридцати годам, а иногда после сорока герой осознаёт, что удовлетворённость от внешних достижений не насыщает его надолго. Цикл первой половины жизни завершается, и человек испытывает потрясение, которое приводит к переоценке ценностей, осознанию себя, своего рода и своего места в нём. Детские обиды перестают определять путь души, приходит потребность примирения и поиска ответов на не решённые предыдущими поколениями вопросы.

Но в этот переломный момент и возникает состояние подвешенности, которое проиллюстрировано в двенадцатом аркане Таро. Всё переворачивается с ног на голову, на первый план выходит конфликт между всё ещё актуальной жадой свободы и обстоятельствами судьбы, которые снова и снова воспроизводят себя в разных декорациях.

Инанна слышит зов и нисходит в мир, откуда нет возврата: её цель достигнута, она спустилась в самые недра земли. И оказалась убита. Неужели она шла именно за этим? Крюк необходим, чтобы остановить бег «маленького я» и привести к сближению две разнонаправленные силы: энергию полёта и притяжение земли.

«Неужели я шла именно за этим? — восклицает Рената спустя несколько лет терапии. — Я потеряла уверенность в том, что моя работа — это действительно важно. Меня больше не захватывают карьерные свершения. Я вообще не уверена, что добилась чего-то стоящего, несмотря на то что вкладывала в это всю себя! Я потеряла интерес. Я смотрю, как во мне вспыхивают разные идеи и желания: идти учиться, начинать свои проекты или менять профессию. Я привычно загораюсь, но потом застываю в нерешительности: а вдруг я опять выложусь, потрачу время и деньги и это не приведёт ни к чему? В такой нерешительности я не была никогда. И это тянется уже так долго».

В это же самое время Полина рассказывает мне о том, что вся её жизнь — это нерождённые идеи. Только в юности, когда она открывала в себе иллюстратора, всё, что она рисовала, было полным её воплощением. А теперь вот уже двадцать лет её картины не отражают её саму: «Я смотрю на то, что создаю, и на то, что меня окружает, и как будто всё это — отдельно от меня. Множество образов, вещей, процессов, которые я обслуживаю. Но

меня в них нет. И это моя жизнь. Я уже истлела на этом крюке, даже костей не осталось. И мои воспоминания о том, какой я была, чёрно-белое кино».

На крюк попадает тот, кто однажды нашёл себя. Девушка открыла в себе женщину, наполнилась полнотой узнавания и сказала себе: «Я знаю, кто я; я сделала свой выбор и теперь могу успокоиться и больше не думать об этом. Надо просто быть собой и следовать своему пути». Эта уверенность ослепляет, героиня теряет бдительность, а спуск уже начался. Всё, что женщина не хочет о себе знать, накапливается в Подземном мире и затягивает её на встречу с теневой сестрой.

Ты не только это — ты гораздо больше!

Но чем сильнее мы сражаемся за свою уникальность, тем сложнее будет остановиться. Как иначе мы могли бы сменить уверенность в знаниях о себе на открытость и восприимчивость?

Крюк — точка между прошлым и будущим, достигнутая цель, которая оказалась лишь началом. Это кокон, кропотливо сплетённый гусеницей, для того чтобы она могла разложиться в нём на частицы. Когда мы оказываемся в этой точке, замурованные, растворяющиеся, нас охватывает паника: «Что я наделала? Я сама отрезала себя от мира!» Нас мучает не только боль потери, но и то, что привела к ним собственная воля.

Чем больше мы пытаемся сорваться с крюка, тем сильнее будет рваться плоть, и это лишь прибавляет мучений.

«Я сама этого хотела, — повторяет Эля, укачивая себя в объятиях. — Я сама пришла к этому, и это самое главное открытие материнства! Это была моя воля — пережить свою зависимость, слабость и уязвимость, не убегая. Но порой мне кажется, что это какая-то особая форма мазохизма, когда даже в туалет я не могу сходить, потому что просто хочу».

Сакральная тайна заключается в том, что крюк находится не вовне, он внутри. Это особенно важно понять, когда к нему нас приводят отношения — будь то отношения с партнёром, родителями, детьми, учителями, студентами, коллегами или клиентами. Когда эмоции заполняют, а обязательства и ответственность не позволяют сбежать. Можно потратить тонны здоровья и времени на поиск выхода, а можно приветствовать этот опыт как особое время превращений.

Разложение, плесень, грязь, пыль, запах, куча нестираной одежды, невымытой посуды. Недоеденная еда, пятна, разрывы, насекомые... Всё это теневые образы. Чем больше отторжения они вызывают, тем тяжелее будет однажды встретить ту, что ждёт большинство из нас.

Передо мной ухоженная миловидная дама среднего возраста. Множество косметических процедур не позволяют определить, сколько ей на самом деле лет: может

быть, тридцать, а может, и пятьдесят. Эта неопределённость уводит от мыслей о возрасте — передо мной человек вне времени, вне прожитого опыта. Она рассказывает свои сны: «Я куда-то иду. Вокруг парк, современные здания, очень красивый ландшафт. Мне плохо. Я понимаю, что всё вокруг ненастоящее. Я хочу выбраться, но куда бы я ни пошла, ничего не происходит».

Осознание ада, в котором нет ничего, кроме иллюзий, просачивается тонкой струйкой, ко многим — только во снах. Обычно оно прорывается на рубеже середины жизни. Если человек привык вкладывать все свои ресурсы в то, чтобы отворачиваться от внутренней реальности, то к 40–50 годам внешнее истончается и теряет магическую способность заменять внутреннее.

Женщина слушает историю Инанны и говорит: «Я уже давно на крюке. Моя жизнь — это картинка, а внутри всё мертво».

Но что, если все, о чём говорят эти женщины, не уникально? Что, если мы все в своей жизни испытываем опыт умирания не один раз? Что, если мы встречаемся со смертью всякий раз, когда появляются перемены: встречи и расставания, близость и прощание, переезды и новые надежды, рождение детей и их взросление, через возрастные кризисы, через болезни и изменения во внешности, через вдохновение и его потерю, через исторические события: войны, катастрофы, катаклизмы. Каждая из нас постоянно подвергается воздействию изменений, и это вынуждает что-то внутри умирать и возрождаться. Как только появляется отдельное «я», оно учится искусству умирания.

«Нас учили, что за смертью следует только смерть. Но это совсем не так. Смерть всегда порождает новую жизнь, даже если от неё осталась только кучка костей»⁴⁸.

Миллионы женщин потеряли связь со своей природой, в которой циклы играют первостепенное значение. Эмоциональная нестабильность, плохое самочувствие, невозможность контролировать свою жизнь, своё тело и своё настроение преподносятся как изъяз. Смерть стала врагом человечества.

И всё же с каждым прожитым годом женская душа проводит в Подземном мире всё больше времени. И чем сильнее сопротивляется это, чем яростнее пытается избежать встречи со смертью, тем вероятнее то, что Подземный мир начнёт разрастаться, выходить из границ и захватывать повседневную реальность. Так начинаются глубокие депрессии.

Когда женщина оказывается в Подземном мире, она обнажена, её привычные защиты уже не работают. Раковина открылась, и нежное розовое нутро обнаруживает себя во тьме.

⁴⁸ Эстес К. П. Женщина-скелет // Бегущая с волками. М.: София, 2007. С. 135.

Материальное начинает сыпаться из её рук, как песок. Любые признаки старения, разложения, увядания, грязи приковывают её взгляд и становятся значимыми. В случае если она продолжает бороться с этим, то, скорее всего, на время ей удастся отсрочить свидание с теневой сестрой. Но эта встреча неизбежна. Сопротивление приводит лишь к тому, что угроза нарастает и приходится прикладывать всё больше усилий, чтобы закрывать глаза.

Основные симптомы того, что вы сейчас на пороге: беспорядок внутри или снаружи, потеря контроля.

Трудно принять мысль, что тёмная богиня и её царство — это неотъемлемая часть нашей души, что именно депрессия, как колыбель, даёт место и время для перехода. Но с каждым переходом «я» может крепнуть, как расплавленное и вновь перекованное железо.

Женщина вне времени, вне возраста и вне опыта передо мной яростно восклицает: «Никто не может понять меня! Ничто не сравнимо с тем, что пережила я!» Это голос Эрешкигаль, которая никогда не поднималась на поверхность и навсегда остаётся отвергнутой внутри подземной утробы.

Встреча с оком смерти раскрывает пропасть под ногами. Она терзает, разрывает на куски, обнажает, сдирает кожу, оголяет кости. Нервы как натянутые струны, их стон знаком каждой. Стоит нам только прикоснуться к теневой сестре, как всеми силами мы стараемся выбраться на поверхность, где всё подвластно контролю.

«Ок, я всё поняла, и что мне с этим делать?» — спрашивают снова и снова клиентки в самом жерле кризиса.

«Вы уже делаете, — говорю я. — Вы уже здесь. Вы делаете самое важное дело в своей жизни — вы встречаетесь со своей тьмой».

Очень сложно устоять, остаться и пройти до конца, не искать привычные способы утешения. Чтобы сойти в ад добровольно, нужна чёртова бездна отваги или безумия. Поэтому чаще всего нас приводят туда обстоятельства: смерть, расставание, несчастный случай, рубеж, когда защиты наши сожжены, а мы стоим на коленях перед той, что несёт в себе всё забытое, стёртое и упакованное в образы других людей. Перед тёмной сестрой, взвешивающей на нас оком смерти.

Отворачиваясь и закрывая глаза, мы разучились различать дары смерти.

Смерть не просто свершается за закрытыми дверями, но требует *тишины и времени*. А время поражает своим непостоянством. Оно перестаёт существовать, когда нас подвешивают на крюк. Или мы прекращаем существование в знакомом времени и мире?

Крюк — точка невозврата. Нечто внутри нас разлагается, теряет свою прекрасную и законченную форму. Как воспаление или гниение высвобождают жар, так встреча со смертью

может наполнить жизнь невиданной энергией, но вся она расходуется на то, чтобы что-то успеть.

Полина заговорила о том, что всерьёз думает о переезде от мамы. В ней поднялось много раздражения и обиды, которые до этого были размыты и стёрты.

«Мне надо куда-то уехать. Хотя бы на время. Надо сменить обстановку».

На энергии крюка человек склонен принимать быстрые и необдуманные решения, даже если они долгое время были мечтами. Реализованные в стадии подвешенности, они могут стать побегом, который однажды вновь вернёт человека на крюк.

Инанна учит нас другому. Она принимает свою судьбу и отдаёт добровольную жертву, потому что главное не внешние трансформации.

Если человек сможет остаться, даст обет тишины и откажется от **перемен**, горячая волна энергии будет направлена на внутренние метаморфозы и время начинает разветвляться.

Много лет я жила со страхом внезапной смерти кого-то из близких, когда ещё утром человек был здесь, а к вечеру его не стало. Идея, что смерть постоянно ходит где-то рядом, а её не замечают, наполняла мои ночи ужасом, а дни бесконечной тревогой.

Так продолжалось до тех пор, пока в путешествии с учителем-шаманом ко мне не пришло видение. Я была деревом, которое стоит на скалистой земле. Моя крона уходит вверх, мои ветви разрастаются вширь, мои корни вплетены в недра земли. Мне казалось, что стою я так не одну сотню лет. Потом я увидела это дерево со стороны: оно было прекрасно на фоне синего озера и серых камней, его белесая обветренная кора напоминала кожу очень старого и очень сильного человека. Но вдруг дерево начало падать. Оно умирало.

Меня сковал знакомый страх: то, что **казалось** вечным, подошло к концу. Смерть не остановить и не изменить, прямо сейчас оно прекратит существовать, даже не успев осознать этого. В тот же миг я снова стала деревом и ощутила, как время пошло иначе: то, что со стороны **выглядело** внезапным, внутри обладало измерением в целую жизнь. Процесс перехода растягивался и ускорялся, замедлялся и расширялся. Он вмещал в себя множество разных сознаний: птиц, сядивших на ветви, животных, пришедших найти укрытие в моей тени, насекомых, что жили в моей коре. Мы ничего не узнаем о переходе, пока сами не окажемся там.

Но только ли в момент смерти запускается это особое ощущение отдельности от всего мира и иного абсолютного единства со всем?

Крюк — символ психического способа обездвижить наше интенсивное желание жить. Все метания замедляются, и мы смотрим на себя со стороны, сравниваем с другими или с самим собой в прежние дни и с ужасом застываем перед падением. Пока мы смотрим на себя извне, портал, ведущий к возрождению, остаётся недоступен.

Рената села на диван и непривычно долго хранила молчание, вглядываясь в окно и перебирая пальцами турмалиновые бусы. Я невольно залюбовалась её тонким профилем, восточные черты которого как будто стали доминировать, задавая тон внешности.

«Мне снился сон: за мной опять кто-то гнался, а я шла по лестнице. Мимо меня бежала юная девушка. Она была как ненастоящая: очень красивая, с крепким телом. Я поняла, что она киборг. И как только я это поняла, она **рассыпалась на части**. Эти части были какими-то шестерёнками и кусками металла, не осталось ничего живого. Мне было грустно после пробуждения, что-то во мне, что казалось важным, умерло. Я много думала об образе киборга, что он не является живым, поэтому если я выбираю жизнь, то он должен умереть. Когда я поняла это, важное решение уже созрело во мне. Я больше не хочу бежать от себя, наоборот, я хочу узнать, кем я являюсь без этого бега. Я решила, что надо отпустить все вопросы: в отношениях, на работе, в моей самореализации. Да, всё не так, как я хотела, но, возможно, я и не знаю, чего именно я сейчас хочу, но точно не этих метаний, которые измучили меня до психосоматики. Для моих внутренних преследователей это праздник: я сдалась. Проиграла. Я признаю себя неудачницей. Но самое интересное — как только я проговорила это всё, в моей голове наконец-то стало тихо».

У древних римлян была пословица: *Propter vitam vivendi perdere causas* — «Ради жизни утратить смысл жизни». Смерть героического сознания может вызывать грусть и негодование, а может привести к тишине. Преследование заканчивается, и возникает остановка. Время и пространство, в которое попадает человек, решившийся на такую остановку, могут качественно измениться.

Период крюка в нашей жизни — это разворот в интроверсию. Мы можем сравнить это с естественной потребностью земли, которая нуждается в отдыхе и восстановлении после того, как отдала все свои силы растениям. Опустошённая, она покрывается пожухшей травой, снегом, всё изобилие цветения обращается в перегной. И если мы посмотрим на поле зимой, то будет казаться, что оно мертво и обездвижено, однако именно в этот момент пробуждаются новые ростки, белые стебли набирают силу, а зёрна, упавшие в почву осенью, готовятся прорасти. Сама земля отдыхает, но этот отдых преобразует её структуру. Через процесс гниения в почву возвращаются элементы, которые она отдала растениям в период их роста. Весной тут появится новая жизнь, которая никогда не является повторением

предыдущей, она всегда уникальна. Доверившись этому знанию, человек, который проходит сквозь кризис, может обратить своё внимание на то, как меняется его жизнь, без осуждения, сожаления или тревоги.

Упражнения

1. Наблюдение за землёй

Представьте, что вы стоите посреди широкого пшеничного поля. Это может быть реальное поле, которое вы когда-то видели, а может быть воображаемая картина.

Вы видите, как из земли прорастают ростки. Сначала это совсем юные стебли, ещё не потемневшие листья. Постепенно на ваших глазах их становится всё больше, и всё пространство заполняется зеленью жизни. Вы видите, как травы цветут, как они наливаются соком. И вот уже всё поле покрыто золотом созревших растений. Какие-то из них соберут люди, какие-то съедят птицы, животные и насекомые. Поле кормит всех.

А теперь представьте, что время жатвы окончено. Всё, что выросло на поле, собрано, а то немного, что осталось, склоняется к земле, темнеет и покрывает поверхность почвы. Начинается пора отдыха.

Представьте, что это поле и есть ваша психика, которая проживает сейчас остановку. Почувствуйте, как жизнь погружается в землю и как земля принимает её.

2. Встреча с теневой сестрой

Можете записать инструкцию на диктофон и прослушать в тихом и спокойном месте.

Закройте глаза и вспомните своё самое тёмное время, когда силы утекли под землю, жизнь потеряла яркость. Ваше тело тяжёлое, плечи опущены, спина согнулась под грузом непрожитых дней. Сальные взлохмаченные волосы, грязь под ногтями, тяжёлые веки.

Возможно, всё это вызывает в вас отвращение. Отторжение. Вы не хотите видеть себя такой. Хочется закрыть глаза и отвернуться. Чудовище, закрытое в лабиринте. Само её существование переполняет стыдом и желанием отвернуться. Но я прошу вас, соберитесь с силами и оставайтесь рядом с той, что живёт в тени. С той, что отвергнута, покинута. Той, которую осуждают. Не принимают. Порицают.

Она — неухоженная и неоформленная часть вашего потенциала. А возможно, она отвергнутый сосуд сексуальности и чувственности. Или же та, кто связывает вас с собственным хранилищем семян, из которых идёт запах жизни.

Теперь позвольте этому эмоциональному переживанию обрести очертания. Расширьте своё состояние за пределы себя и посмотрите, где вы находитесь. Что это за место, в котором

обитает ваша теневая сестра? Какие в нём есть предметы? Какие здесь оттенки? Запахи? Звуки?

Если в вас всё ещё чувствуется напряжение или желание сбежать, представьте это ощущение в виде животного или птицы. Что это за образ? Скажите ему: «Если я не вернусь через три дня и три ночи, зови на помощь». И позвольте ему покинуть это место. Оставайтесь здесь столько, сколько нужно, чтобы узнать то, что вы должны узнать, встретившись с тенью. Это обратная сторона всего яркого, светлого и проявленного.

Глава 10. Родительские комплексы и их эволюция. Расставание и встреча на новом уровне с отцовской фигурой

*Когда прошло три дня и три ночи.
Ниниубур, её посол,
Глашатай слов милосердных её,
Вестник слов быстрокрылых её,
На холмах погребальных заплакал о ней,
В доме собраний забив в барабан,
Храмы богов для неё обошёл,
Лицо расцарапал, рот разодрал,
Тело изранил ради неё,
Рубище, точно бедняк, надел.⁴⁹*

Наше путешествие прошло несколько стадий. Через становление сознания — обретение своих знаков силы, определение храмов; через зов, который протянул нить из бытия в мир, о существовании которого мы всегда забываем; через все проявленные в нашей жизни формы и смыслы мы попали в особое пространство снов и фантазий. Вместе с Инанной мы вошли в лабиринт, наполнив его личным опытом. Встретились со стражем и приняли непреложные законы Подземного мира. И наконец, взглянули в глаза той, что была спрятана в самых глубинах, погрузившись в опыт умирания, учась узнавать её тайны.

И вот история достигает самого сложного места: сознание дробится на части. Из целостного и сфокусированного потока оно распадается на составляющие. Нам приходится вспомнить свой разговор с голосом страха и сомнений и позволить действовать нашим инстинктивным жизненным силам.

Часто мы не осознаём, что наши страхи и сопротивления являют собой архаичные способы выжить. Опыт выживания, который несёт в себе опыт встречи со смертью и выхода за пределы

⁴⁹ От начала начал. С. 144.

старых представлений о себе и о мире, может стать духовным откровением. Но как сложно бывает понять, что этот опыт уже начался и где-то на крюке разлагается труп *Той, что и не думала умирать*.

Воспоминания об Инанне затягиваются паутиной, и сознание ещё долго может ехать по привычным делам на энергии страха перед остановкой.

Полина призналась мне, что легко забывает даже то, что казалось ей важным: «Я соглашаюсь со многим, когда разговариваю с терапевтом, но потом, спустя день-два уже не могу вспомнить, о чём именно мы говорили».

Забывание, рассеянность, жизнь в одном дне — всё это говорит о том, что сознание фрагментировано, похоже на островки. Вот остров, где я встречаюсь с другими людьми, а здесь — я разговариваю с терапевтом или прихожу в группу, тут — я общаюсь с мамой или с подругой. Между этой твердью разлито растворённое в воде «я», которое не способно связать историю воедино.

«Я боюсь безумия. Боюсь, что однажды утрачу память окончательно. А звоночки уже есть: я забываю, куда именно я шла и зачем, и обнаруживаю себя, например, на кухне. Но не помню, что меня сюда привело».

Попадая в пространство *между*, сознание как будто теряет нить повествования.

«Это похоже на заставки рекламы. Совершенно мне не интересные, но я в них проваливаюсь, а потом с трудом выбираюсь обратно».

Когда мы начинаем анализировать эти пробелы, они приводят в самое лоно лабиринта. Такое сознание на поверхности всё ещё старается быть похожим на прекрасную ткань. Но внимание скользит по ней и вдруг натывается на прорехи, прикасается к плоти без кожи, замирает и с ужасом отступает, погружая увиденное в небытие.

Полине приснился сон: «Я иду по старому дому. Вокруг обветшалые стены, облезлые обои, много пыли. Я захожу в комнату, там сидит женщина без лица. Она молчит, но я слышу её крик: „Помоги мне!“ Я просыпаюсь в поту».

«Я не помню лиц, — признаётся Рената. — Они как будто в дымке или тумане, недостаточно чёткие. Я не могу их воспроизвести, словно это не воплощённые внутри люди — даже самые близкие. Даже моё собственное лицо — какая-то маска или фотография».

Осознать, что я — это лишь часть чего-то утраченного или ещё не рождённого, когда за спиной десятки прожитых лет, — это потрясение. Но именно потрясение способно привести нас к трауру.

Инанна не вернулась или не родилась — не проросла из земли в назначенный час. Время надевать траурные одежды и бить в барабаны.

Дар горя

«Нет смеха непорочнее и чище, чем у людей, которым знакомо глубочайшее горе»⁵⁰.

⁵⁰ Ремарк Э. М. Скажи мне, что ты меня любишь. М.: Издательство АСТ, 2022. С. 113

Когда я шагнула в горе, мои тревоги утихли. Оно обьяло меня прохладным белым шёлком и прорвалось сквозь невыносимое тепло этого мира обжигающим воплем.

В горе нет ничего привлекательного, может, поэтому мы так его табуируем. В соцсети не напишешь о том, как бьётся в конвульсиях тело и искажается лицо от рыданий. У буддистов есть поговорка: «Горе копает яму радости». Мысль обнадеживающая, однако боль от раскопок не становится меньше.

«О чём мне горевать? У меня всё прекрасно», — говорит женщина с идеальным лицом. А я пытаюсь представить, как могло бы изменить её горе: как слёзы реками размоют берега сдержанной мимики, как неизменно прямая спина сгорбится под бременем, как расплавятся слова, которыми она чеканит свои дни.

Эля вернулась через два с половиной года после родов: «Я не знаю, что мне делать с ребёнком. Она совсем перестала спать днём, плохо ест, всё время куда-то несётся. И я за ней, как курица с отрубленной головой. И фоном я неустанно боюсь, что с ней что-то приключится». Я вспомнила, как мы познакомились, когда она была беременна: тогда она тоже боялась, что с ребёнком что-то произойдёт.

Ниншубур бьёт в барабаны — так она даёт знать миру, что случилось непоправимое. Когда катастрофа наступает в реальности, мы точно знаем об этом, а когда она разворачивается в другом мире — как нам узнать это? Мы уже говорили о том, что человек живёт в двух мирах, связанных и в то же время разделённых. Мир под Луной, как и мир под Солнцем, имеет свои истории, в нём происходят встречи и расставания, но на эти изменения гораздо легче закрыть глаза. «Это просто материнская тревожность!» — скажем мы, не желая давать происходящему силы. «Смени обстановку! Сходи на маникюр! Выйди на работу!» — множество простых рецептов помогают нам снизить уровень важности происходящего.

«А что, если это твоя Ниншубур бьёт в барабаны?» — спросила я Элю, которая уже была знакома с мифом. Она задумалась, а потом заговорила: «Первый год я наслаждалась материнством. Где-то фоном зудела мысль, что надо будет выйти на работу и это всё поменяется. Но я всё откладывала: придёт время — и всё случится. Как роды. Но сейчас время уже не за горами, а я понимаю, что не смогу вернуться к той же работе. И вообще я не понимаю, что именно будет дальше и кто я теперь».

Так за материнской тревогой в этом случае проступило осознание утраты. Утраты знания о себе, понимания, что будет дальше, а вместе с этим нарастающего давления мысли, что время на исходе.

Мы можем услышать бой барабанов по-разному: в тревоге, в панике, в попытках начать новое, которые ни к чему не приводят, в травмах и в болезнях, в истериках и в ночных кошмарах. Какая-то важная часть души потерялась в Подземном мире, и постепенно нарастающая пустота в том месте, где она была, усиливается и раскалывает реальность на всё большее число фрагментов.

Инанна — та, что всегда помнит, кто она. Но в её отсутствие мы забываем, и Подземный мир выходит из берегов. Только горе может стать исцелением. Горе — это способность падать в

расщелины между твердью сознания и постепенно осваиваться в них. Так человек, прошедший сквозь горе, узнаёт, что может дышать и продолжать жить даже там, где это казалось невозможным. Но теперь он не переполнен восхищением и самолюбованием, он знает цену жизни.

Горе тихо и одиноко, оно течёт между встречами с другими, оно раскрывает непроницаемый купол, принуждая к одиночеству. И в то же время именно здесь боги могут нас услышать и протянуть руку помощи.

В горе наш голос перестаёт звучать вовне, вся его сила уходит внутрь. Именно здесь появляется шанс закрыть открытые ранее двери: отказаться от того, что изматывает, мучает и несёт угрозу. Если раньше потеря каких-то связей, внешних или внутренних, могла пугать, то в горе, когда самое страшное уже произошло, мы наконец можем позволить себе выйти и закрыть двери, расторгнуть договор, не оправдавший или изживший себя.

Великие Отцы

В трансформации на сознание воздействуют два начала. Подземный мир — это чрево матери, Великая утроба. Это первоисточник принятия, место скрытого созревания, оно удерживает на крюке пойманное сознание. Попадая в него, «маленькое я» может чувствовать притяжение и одновременно сопротивление и страх, однако именно там, в первозданном хаосе, хранится наша психическая плацента — прообраз среды созревания. Тёмная сторона материнской природы состоит в том, что она принимает и хоронит внутри себя.

Для того чтобы выбраться из этого мира, понадобится архетип отца.

Современная психология взяла концепцию материнского комплекса и положила её в основу всего. Мы находим руки матери в ветвях яблони, которые протягивают нам сочные плоды, её объятиями окутывает нас морская вода, её молоко, которое питает нас всю жизнь, протекает подземными источниками. Она просто есть — держит нас на своих руках, кормит, поит и принимает после смерти обратно в свою колыбель. Мы попадаем к ней, когда забываемся и погружаемся в сон или грезим наяву. Материнское лоно бессознательного, поглощая наше сознание, приводит к разного рода зависимостям, сеет хаос, окутывает депрессией. Но, постоянно подавляя его, мы оказываемся в мире автоматизмов и роботизации, где природное питание заменено суррогатом.

Без отцовского принципа человек будет вечно продолжать бегать по кругу, то погружаясь в материнское лоно, то героически сражаясь с ним. «Пара ребёнок — мать, в особенности в истоке, обладает столь исключительными качествами, что почти выходит за границы мирского. Напротив, образ пары ребёнок — отец, к которому мы привыкли, является с самого начала частью группы, как минимум триады. Эта пара уже является частью

общества; ожидается, что именно отец научит ребёнка быть в обществе, как мать научила его ощущать своё тело»⁵¹.

В позитивном полюсе мать — это безусловная любовь, отец — это сила и закон. В негативном: мать — удушение индивидуальности, отец — насилие и беспощадность ради идеи. Мать — это пространство, отец — закон и время.

Ниншубур идёт к трём богам, чтобы вызволить Инанну из Великих недр: Энлилю, Нанну и Энки. Это божественные силы, которые отвечают за творение, создают мир и всё, что есть в нём. Мы рассмотрим их как разные ипостаси отцовского принципа.

Бог Энлиль — хозяин ветров и бурь, он хозяин всей земли, сила, созидаящая «благое слово» и судьбу. Шумерские мифы гласят, что его сила так велика, что он разделяет Мать Землю и Отца Небо, таким образом высвобождая место для жизни. Этот бог стихий обладает важнейшим для нас качеством: он врывается вихрем в застоявшуюся реальность и разметает всё, что ему противостоит.

Энергия порыва и вдохновения возносит сознание из недр материнской утробы, в которой ничто не меняется. И это первый Отец, который может пробудить дитя от спячки. Это Отец, который вдыхает жизнь в период отрочества — буйство иного мира будоражит и пугает одновременно. Он вихрем сбивает с ног и требует: «Лети! Отрывайся от всего, что тебе привычно! Пробуй новое! Раскрывай себя навстречу жизни! Не останавливайся!» Движимые порывом этой силы подростки хлопают дверью и сбегают по ночам. Она полна опасностей и иссякает так же внезапно, порой унося с собой жизни.

Но Энлиль отказывает Ниншубур в помощи: «Законы Подземного мира непреложны. Инанна захотела слишком много. Её не спасти!»

Не отзывается бог Энлиль на крик о помощи, оставляет Инанну висеть на крюке. Она пустилась туда по собственной воле, а потому его порывы бессильны. Бог, способный вызывать бури, отступает перед судьбой, которую мы выбираем сознательно. И это правильно: если ветер будет вхож в наши самые тёмные уголки, это приведёт лишь к потере контроля и утрате связей с землёй. А значит, всё начавшееся внезапно закончится, не породив ничего нового. То, что для юности прекрасно, для зрелости несёт погибель.

Ниншубур встречается с отказом или отсутствием помощи отца. Отсутствие отца, к сожалению, распространённое явление. Даже когда он присутствует в жизни ребёнка, его воля может быть подчинена матери или бессознательным настроениям, он может страдать зависимостями или оказаться эмоционально не вовлечённым в воспитание детей. В период

⁵¹ Зойя Л. Отец. Исторический, психологический и культурный анализ. М.: Класс, 2014. С. 6

кризиса ребёнок такого отца может особенно остро переживать закрытость и недоверие к миру.

Женщина, испытывая дефицит отцовской доброй воли, остаётся «закрытой, непринятой и чувствующей себя исключённой, не допускающей никакого другого. Она несёт созданную отсутствующим отцом пустоту, оставляющую ощущение одиночества. Нет никакого знания о том, что отец думает о ней, и нет отца, отражающего её чувство Я. У неё не было опыта того, чтобы быть воспринятой как она есть, и поэтому ей трудно найти себя по отношению к другим. Она оказалась запертой в безвоздушном замкнутом пространстве»⁵².

Пока она бьётся в закрытые двери, её злость, её обида не пускают её к гореванию. И лишь слёзы прокладывают новое русло к идее, что не только биологический отец может заполнить эту пустоту.

У каждого из нас в течение жизни появляются и другие родители: наши учителя, проводники, живые или уже ушедшие мыслители. У нас есть родители природные: деревья и горы, озёра и моря, небо и земля, — все они воздействуют на осознание себя ничуть не меньше, чем люди, учат нас и оставляют следы в нашей жизни. И у нас есть наставники или хранители, которых мы не видим, но можем почувствовать их присутствие в тяжёлые моменты в виде совпадений, особых снов, случайных встреч или подсказок.

Боль отверженности и пустота отсутствия становятся вызовами, и можно понять каждого, кого они остановили на перевале между землёй и небом. Даже богиня пережила опыт оставленности, а значит, причина его не в наших человеческих изъянах. Испытывая эту боль, мы соединяемся с той, кто была в начале начал, кто первой спустилась туда, откуда нет пути обратно, с той, кто вернулась и победила смерть. Осознание этого позволяет нам выйти за пределы своей человеческой истории, набраться отваги и продолжать движение, несмотря на отказы, сохраняя веру в то, что где-то есть тот, кто не останется равнодушным к нашим страданиям.

Ниншубур идёт дальше, к Нанну — богу Луны и, согласно источникам, отцу Инанны.

Луна — это древнее божество, к которому обратились люди, достигнув оседлости. Их молитвы были связаны с плодородием скота, с урожайностью и приумножением общины, и именно Луна должна была этому способствовать. Здесь мы снова вспомним о том, как устроена логика бессознательного, и об одном из главных её законов: у подобных явлений одни и те же правила. Люди наблюдали за Луной и видели, как она переменчива. Она убывала и исчезала, а в темноте ночи возрастала опасность не столько физической смерти, сколько психического небытия слабого первобытного сознания. Под давлением страхов перед

⁵² Цит. по Шварц С. Е. Отсутствующий отец и его влияние на дочь. URL: <https://www.maap.pro/biblioteka/stati/shvarc-syuzan1.html>.

темнотой и тем, что в ней обитает, люди молили бога Луны появиться и вновь одарить их светом.

Другое наблюдение было связано с фазами Луны. Они влияли на рост растений и на роды у скота и людей, которые чаще всего начинаются в полнолуние. И конечно же, растущая Луна ассоциировалась с животом беременной женщины. Именно поэтому бога Луны называли господином женщин. В некоторых культурах верили, что именно он способен одарить женщину ребёнком. Сохранились обычаи, когда женщина, желающая забеременеть, ищет благословения высших сил через свет Луны, упавший на её живот или ладони. Недаром в большинстве языков название дней женской крови так или иначе связано со словами «луна» или «месяц», ведь именно бог Луны в сознании первых людей раскрывал женское лоно своей невидимой силой.

Также бог Луны является тем, кто судит людей за их поступки. Он путешествует на своей лодке по небесам и спускается под землю, унося тех, чьё время пришло. Там он выносит свой приговор. Это отцовский принцип, который не только осеменяет женское сознание новыми идеями, но и следит за тем, как мы распорядились ими. Постигнуть отцовский лунный принцип — значит установить такие отношения с бессознательным, которые будут привносить новые творческие замыслы, раскрывать наши природные способности и приводить к воплощению то, что уже созрело внутри. Однако, как и Луна, природа этих отношений непостоянна. И когда женщина попадает в самые недра Подземного мира, будет ошибкой рассчитывать на то, что творческий импульс сможет вывести её оттуда. Бог Луны отказывает Ниншубур в спасении Инанны. Он выносит строгий, но справедливый приговор: «Законы Подземного мира нельзя изменить. Инанна знала, на что она шла!»

Возможно, Инанна, посылая Ниншубур к богу Нанну, верит, что он, как судья судебных человеческих, способен вынести вердикт в её пользу. Но не надо ожидать милости от того, в чьих руках закон. Он не поступится им даже ради спасения собственной дочери.

Наконец Ниншубур приходит к богу Энки — богу судьбы, мудрости и подземных вод.

Энки пребывает в великой бездне пресных вод Абзу — океане, на котором покоится весь человеческий мир, как думали шумеры. Эта бездна выходит на поверхность земли водами колодцев, родниками, ручьями.

Его рыба — кефаль, его растение — падуб, колючий кустарник. Храм Энки в Эриду именуется Энгура, «Дом глубины». Подобно египетскому Нуну, Энки — это потенция жизни. Его качества — это сон, и сон в Абзу, в вечном океане, возникшем ещё до творения.

Энки именуют «Разум Творитель, великих богов ... созидатель», используя слово «муд-дингир». Муд — это кровь. Он — или созидатель богов, или кровь богов. Кровь — это движение самой жизни.

Сон в бездне первозданных вод — это образ вечного покоя. «Бог... почил в день седьмый» [Быт. 2:2]. Но и до начала творения Он почивал, Он также находился в покое. Энки — древнейший образ этого покоя, и покой его божественен.

Со дна океана покоя Энки достаёт глину, чтобы слепить людей. Но на этом он не останавливается: Энки не только один из создателей, он — тот, кто дарует замысел, тот, кто «сидит на престоле судьбы».

Итак, Энки — Отец, способный даровать спасение, — возможно, потому, что из океана пресных вод он может достать любую идею, в том числе идею о возрождении Инанны. Так почему Ниншубур не идёт сразу к нему? Зачем нужны отказы других богов?

Здесь вновь повторяется мотив лабиринта. В отличие от солнечного прямолинейного мышления, лунное продолжает запутывать. У него своя логика и сакральный смысл. Когда человек пытается добиться чего-то, он должен совершать определённые действия. Они могут не приносить видимого результата и даже приводить к отказам, но каждый его шаг, каждая просьба укрепляют намерение, а линия судьбы, которая в итоге приведёт к той единственной встрече, становится всё чётче.

Рената знала про себя, что ей тяжело говорить об одном и том же. Ей хотелось всё время менять тему. То же было и с работой: она бралась за проект, завершала его и искала новый источник вдохновения. Зато она часто жаловалась, как её раздражают те, кто хвастается одним и тем же реализованным проектом. Она понимала, что самопрезентация — это важно, но прикрывалась благородной идеей о своей скромности. Когда её история погрузилась во тьму Подземного мира, Рената наконец смогла взглянуть на свою сдержанность под другим углом.

«Я всё время сбрасываю кожу, я не хочу, чтобы другие успели разглядеть узор на ней. Я сбрасываю кожу ещё до того, как она приросла ко мне. Я, похоже, боюсь, что меня будут ассоциировать с чем-то из того, что я сделала. Ведь всё это уже в прошлом, и оно обладает как достоинствами, так и недостатками. А я хочу оставаться свободной от шаблонов. Так никто не сможет ко мне придраться. Но при этом я остаюсь как будто не созданной до конца. И меня мучает зависть и ревность к тем, кто, в отличие от меня, принимают свои заслуги, меняются под их давлением и как будто становятся более реальными. Раньше они казались мне ограниченными, однако сейчас, с самого дна, я могу разглядеть в этом путь, который мне всё ещё очень страшно открывать, но, кажется, этот путь единственный. И да, я пойду по нему, и меня так же будут отвергать, как отвергала я. И может быть, меня так никто и не увидит, не разглядит. Я даже не знаю, что именно... я как будто сама себя перестану видеть».

Признаваться в победах бывает так же сложно, как и в поражениях, потому что и то и другое всегда идёт параллельно. За гордость боги карают, свергая героев с пьедестала, и каждый несёт память об этом. Тот, кто пренебрегает этим знанием, вызывает у зрителей тревожное любопытство. Однако позор всегда хочется оставить за кадром. Отцовское проявлено в этом мире строгостью и поощрением побед. Но как мало отцов, которые учат нас раскаянию, прощению и готовности приносить себя в жертву.

Пока жива надежда, что можно выбраться из Подземного мира старыми способами: упорством, порывом, логическим знанием или воздаянием по заслугам, — помощь не придёт. Как Инанна должна была склонить голову, спустившись в тронный зал лишённой всех царских атрибутов, так и Ниншубур пришлось оставить всякую надежду получить помощь из небесных источников и прийти к безмолвию бездны Абзу.

Одним из инструментов обращения к отцовскому принципу является молитва.

Размышляя о боге Энки, который находится за пределами добра и зла, существовал до создания мира, мы можем предположить, что нам требуется особая форма молитвы, которая соединит нас с источником его творения. Тишина, в которую мы погружаем свою судьбу, как в океан безмолвия. Мы не можем знать, как именно придёт разрешение и ответ, но мы полностью доверяем себя тому, что придёт нам на помощь.

Ниншубур идёт в Эриду к Энки.

И вот перед Энки зарыдал:

«Отец Энки, не дай твоей дочери погибнуть в подземном мире!

Светлому твоему серебру не дай покрыться прахом в подземном мире...»

Отец Энки Ниншубур отвечает:

Дочь моя! Что с ней случилось? Я тревожусь!

Инанна! Что с ней случилось? Я тревожусь!

Владычица стран! Что с ней случилось? Я тревожусь!

Жрица небес! Что с ней случилось? Я тревожусь!

Из-под ногтей своих грязи достал, кургара сделал.

Из-под ногтей своих, крашенных красным, грязи достал, галатура сделал.

Кургару травы жизни дал, галатуру воды жизни дал.⁵³

Энки сразу предрекает то, что ждёт помощников Инанны: как спустятся они в Подземный мир, невидимые и неслышимые, как проникнут в тронный зал, где найдут

⁵³ От начала начал. С. 145–146. Кургар и галатур — существа культа Инанны у древних шумеров.

«роженицу в муках». Энки знает, что именно в ней ключ к воскрешению Инанны. Он объясняет кургару и галатуру — существам, которых только что слепил из глины из-под своих красных ногтей, как успокоить Эрешкигаль и получить её милость. Энки не просто видит — он создаёт своей мыслью жизнь и может указать, как действовать, чтобы произошло желаемое.

Возможно, Энки — это и творец, и сам поток жизни. Ум, который учится постигать непостижимое, начинает расширяться за пределы общепринятых представлений. Отец Энки видит, что спасение Инанны начинается с исцеления мучений Эрешкигаль. Психоанализ обращается к боли, которая сокрыта в бессознательном, свидетельствуя её и предоставляя ей место в сознании, а пациенты испытывают облегчение. Однако подобный способ преодоления глубинных страданий остаётся парадоксальным, потому что при поверхностном взгляде эта боль сокрыта даже от самого пациента. Чтобы она смогла выйти из небытия, должна свершиться череда неслучайных случайностей. И в первую очередь это невидимые глазу движения осколков души через толщу Подземного мира к центру страдания.

Так спасается Инанна — она оживает благодаря особенному духу, благоволящему человеку. Фигура Энки, вечного отца, стоит у истоков победы жизни над смертью.

Упражнение: как звучит ваше безмолвие

Устройтесь удобнее и обратите своё внимание на тело. Мысленно двигайтесь по телу, замечайте, как ощущаются разные его части: руки, ноги, спина, шея, живот, голова, лицо. Возможно, вы можете ощутить внутренние органы. Представьте, что все части вашего организма издают звук. Скорее всего, в начале это будут разные звуки или гудение в разных местах. Наблюдайте за этим, мысленно стремясь к тому, чтобы всё тело звучало в одной тональности. Ваши мысли и эмоции тоже могут издавать звук. Восприятие их звучания поможет наблюдать за ними безучастно. За всем тем, что сейчас звучит в вашем теле и в вашем уме, постарайтесь распознать единый источник — всё рождается из него. Этот источник был всегда и останется с вами навсегда, он способствовал вашему рождению, он благоволил вашей жизни, он возвращает вас к памяти о том, кем вы являетесь. Как звучит ваше безмолвие?

Глава 11. Помощники — силы, которые нас исцеляют. Зерно и вода жизни или зерно и вода смерти: распознавание яда

*Из-под ногтей своих грязи достал, кургара сделал.
Из-под ногтей своих, крашенных красным, грязи достал,
галатура сделал.
Кургару травы жизни дал,
Галатуру воды жизни дал.
Отец Энки молвил кургару и галатуру:
«Ступайте, в подземный мир отправьтесь.
У врат подземных как мухи летайте.
У оси дверной как змеи вейтесь.
Мать-роженица в муках родов,
Эрешкигаль лежит и страждет⁵⁴.*

Как радуемся мы обещаниям, что после тьмы настанет новое утро! И как редко задумываемся о тех муках, в которых появляется всё новое. Во тьме изнемогает в тяжёлых родах богиня Эрешкигаль. Рожаящее божество Подземного мира — образ древний и очень особенный. В бессознательном сокрыто страдание. Возможно, ради него Инанна шла в мир небытия, и эта боль навсегда изменит её. В центре лабиринта мы встречаемся с безысходностью. Эрешкигаль не может отпустить новую жизнь.

В каждом человеке заложен бесконечный потенциал, но большинство успевает прорастить не так-то много семян. Мы добиваемся каких-то успехов на работе, становимся родителями, заводим тёплые дружеские отношения, пишем книги, но остальное остаётся нетронутым. Есть уникальные личности, такие как Леонардо да Винчи, которые смогли реализоваться полнее, и нам кажется, что это их исключительное дарование. Однако сокрытая в глубинах нерождённая жизнь пульсирует, требует выхода. Нам приходится всеми силами сдерживать потуги, чтобы не разрушить имеющееся, не привести в хаос то малое, что создавалось таким трудом. Страх перед хаосом так велик, что человек отказывается от перемен, чтобы не встретиться с ним.

Все, что остаётся нашей героине, — это прорасти из глубинной тьмы. Инанна сама уподобляется такому семени, упокоенному в центре лабиринта.

⁵⁴ От начала начал. С. 146.

По Юнгу, именно сознание является тем, что даёт бессознательному форму, позволяет ему освободиться от переполняющего материала, оформить его в нечто, что способно переработать само себя. «Связь некоего психического содержания с эго образует критерий его осознанности»⁵⁵. Чаще всего эго имеет возможность выбирать, какое именно количество материала оно готово переработать, но в периоды назревших перемен герой вынужден предоставить всего себя, чтобы родить на свет новый мир.

Само сознание также изначально является одним из семян, сокрытых в бессознательном. Сознание — это не то, чем мы своевольно руководим, как нам хочется думать. Оно имеет объём, и его ёмкость зависит от того, как много раз мы погружались в кризис и выходили из него. Проживание кризиса расширяет возможности нашего сознания проращивать больше заложенного в нас потенциала.

Мы можем сравнить выход из кризиса с тем, как возрождается лес после пожара. В самых глубинных слоях разогретой земли пробуждаются семена, которые десятилетиями лежали нетронутыми. Возрождаясь, лес преображается — в нём появляются давно исчезнувшие виды растений или то, чему прежде не хватало места и тепла.

Но пока героическое «я» висит на крюке, его целостность и нерушимость потеряны, оно спит глубоким сном, поглощённое страданием. Днями и месяцами мы бредём сквозь пустыню, в которой, на первый взгляд, ничего не происходит. В той части жизни, которую ярко освещает солнце, лишь жар и холод, контраст переживаний, череда потерь и недостижимое изобилие. Реальная или символическая смерть разбила и расколола то, что составляло саму суть существования. Психический мир наполняют острые обломки, поэтому человек делает как можно меньше внутренних движений, чтобы избежать боли. Такое состояние может длиться годами.

«Мне было 25, когда умерла сестра. Первый год я почти не помню, потом как-то продолжилась жизнь. Я работала, куда-то ездила, начинала отношения и заканчивала их. Через три года встретила мужа. Жила обычной жизнью до тех пор, пока не заболела мама. Со смерти сестры прошло пять лет. У мамы диагностировали онкологию, и я ей помогала. Первая паническая атака случилась со мной в лифте: я думала, что умру, пока ехала с первого на седьмой этаж. Потом панические атаки повторялись всё чаще, и я пошла на терапию. Кажется, уже на второй сессии я заговорила о сестре. Я поняла, что за эти пять лет часть меня как будто законсервировалась: я перестала видеть сны, забыла какие-то важные для меня радости, забыла, кто я. Я старалась меньше дышать и меньше двигаться. Говорят, когда умирают сиблинги⁵⁶, те, кто продолжает жить, живут за двоих. Я, наоборот, стала жить вдвое

⁵⁵ Юнг К. Г. Феномен самости М.: Издательство АСТ, 2020. С. 9.

⁵⁶ Сиблинги (от англ. siblings) – дети одних родителей.

меньше. Я стала сдержаннее. Мне говорили, что я повзрослела, но на самом деле я просто „ополовинилась“. Я сама старалась этого не замечать, думала, что так и должно быть. Но когда заболела мама, то боль оказалась такой пронзительной, что я физически не смогла её выдержать. Это была не только боль потери сестры и страха потерять маму — это была боль потери себя и своей жизни. Боль, на которую я не имела права».

Мы не можем возродить других, не можем оживить законченные отношения, не можем вернуть ушедшие в прошлое обстоятельства. Поэтому разговор о возвращении из тьмы начинается там, где появляется боль о себе. Эта боль может стать либо водой жизни, либо водой смерти. Боль, на которую многие из нас потеряли право или же добровольно отдали его, чтобы, как они считают, чтить память ушедших или облегчить жизнь тем, кто остался.

Мы уже выяснили, что «я» — это целый мир, подвижный и преображающийся. Возможно, одна из основных идей этой книги заключается в том, что наше представление о себе как о чём-то хорошо нам знакомом в корне неверно и лишь усложняет прохождение лабиринта перемен. Если представить психику человека как организм, мы увидим сложный узор, который никогда не остаётся статичным. Из его сердцевины исходит постоянный импульс, приводящий в движение разные составляющие. Его ритм не хаотичен, хоть и трудно постижим; он не даёт сознанию оставаться в покое и всё время ставит перед ним вызовы, которые должны приводить к расширению и усложнению структуры личности. Однако «маленькое я» сопротивляется, предпочитая оставаться в неведении относительно своего места в психическом мире. Поэтому сначала импульс порождает сны и фантазии, пугающие нас, выбивающие из колеи. Потом он проникает на уровень отношений, где возникают конфликты и недопонимания. Дальше он отражается во внешних обстоятельствах. Наконец, не добившись разрешения, попадает на уровень тела, где уже невозможно игнорировать его присутствие. Одно из самых ярких проявлений подобного импульса — феномен панических атак.

Слово «паника» происходит от имени древнегреческого бога Пан. В мифах он описывается как получеловек-полукозёл с грубыми чертами лица и является олицетворением состояния, в которое погружается человек, когда в нём оживает природа. Спящая долгое время часть психики пробуждается совсем не так, как показывают в мультиках о просыпающихся принцессах. Появляются головокружение, тошнота, усиливается сердцебиение, все телесные ощущения выходят из-под контроля, человеку хочется бежать, но одновременно он теряет власть над своими ногами, дыхание сбивается: не получается сделать вдох и полностью выдохнуть. Могут возникать искажения восприятия пространства: оно может сужаться или, наоборот, чрезмерно расширяться, что усиливает состояние ужаса.

Пробуждение болезненно и наполнено хаотичными импульсами. Паническое — это одновременно ужасное и возбуждающее, это движение дикого животного, которое мы слышим и чувствуем, но боимся увидеть. Хруст сломанной ветки, танец теней, неистовый порыв ветра, дрожь в теле, предчувствие неисправимого — всё это становитсяместищем невидимого и неумолкаемого бурления жизни. Он ещё не понят, поэтому так пугает его неизвестный и незнакомый облик. Но он рядом и всей своей мощью требует признания энергии природы, которая сокрыта в психике каждого. Человек, оказавшийся в обществе Пана, впадает в оцепенение или обращается в бегство, но больше не может оставаться безучастным. Паническая атака — это вода и зерно, которые принесут возрождение или же свяжут с Подземным миром.

Неприметные помощники

В именах глиняных существ, которых Энки посылает на помощь Инанне, спрятана важная подсказка к тому, как взаимодействовать с болью, чтобы движение жизни, застывшее в её плену, возобновилось.

«Кургар» означает «шут» и «евнух» (последнее указывает на свободу от полового инстинкта). Можно считать этого персонажа божественной частью нашей психики, способной исцелять боль смехом. Вспомним миф о Ямбе, дочери бога Пана и нимфы Эхо, которая повстречалась убитой горем Деметре и своими похабными шутками сумела пробудить от скорби Великую Мать плодородия. По другой версии, это сделала Баубо, которая пыталась накормить Деметру, а когда та отказалась, показала ей свою вагину, после чего богиня рассмеялась и вернулась к жизни. Смех способствует освобождению и является разрядкой для той энергии, которая скрылась в бессознательном. Латинское слово *humor* означало «влажность», «жидкость», «сок». В средневековой медицине имелось понятие «человека с достатком влаги», сохраняющего достаточное количество телесной жидкости, что являлось признаком здоровья тела и духа. Стоячая вода депрессии приходит в движение, когда появляется юмор. Юмор обнаруживает парадокс, который вмещает в себя происходящее и разные точки зрения на него. Способность отразить страдание в парадоксе одновременно примиряет с болью и облегчает её. Исследования показывают, что участки головного мозга, ответственные за юмор и за восприятие боли, идентичны, поэтому то, что вызывает у нас смех, одновременно неким образом воздействует на боль. Шумеры знали это и без научных исследований, как и каждый, кто наблюдает за своим психическим миром.

Также мы знаем, что боль можно облегчить плачем или стоном. Имя второго помощника — Галатур — переводится как «маленький певчий». Шумерские мифы часто

записывались именно как гимны, поэтому именно певчие озвучивали тексты. В разных культурах песенное сопровождение ритуалов было общепринятым. К примеру, смысл обрядов отпевания состоит в том, чтобы сопроводить душу умершего в загробный мир.

Энки отправляет свои творения к страждущей богине, чью боль они должны унять, давая такой наказ:

И когда она скажет: «Увы, утроба моя!» —

«О ты, кто страждет, госпожа наша, увы, утроба твоя!» — так ей скажите!

И когда она скажет: «Увы, о лик мой!» —

«О ты, кто страждет, госпожа наша, увы, о лик твой!» — так ей скажите!»⁵⁷

Два помощника Инанны становятся целителями или, точнее, свидетелями боли. Так и работа психотерапевта заключается прежде всего в свидетельстве страданий пациента, возможно, всю жизнь сокрытых от его сознания. Констатация глубины боли и сопереживание без попыток укрыться и анестезировать её требуют опыта устойчивости и тишины перед лицом необратимости. Подтверждение страдания становится первым шагом, возвращающим к жизни.

У Эрешкигаль, как и предсказал Энки, наступает облегчение, и с благодарностью она обращается к кургару и галатуру:

«Кто вы, откуда?» —

«От моей утробы — к твоей утробе, от моего лика — к твоему лику!» — так ей скажите!

«Если вы боги — наделю Словом,

Если вы люди — награжу Судьбою!»

По этим словам мы понимаем, что имеем дело с великой богиней, которая может одарить не только человека, но и бога.

Чтобы лучше понять, что за символ скрывается за образами двух маленьких существ, хочу обратить ваше внимание на другую историю — о Психее и Амуре. После потери своего возлюбленного Психея должна выполнить четыре задания Афродиты. В качестве первого испытания богиня приказывает девушке рассортировать гору зёрен и семян. Поручение кажется невыполнимым, но на помощь Психее приходят муравьи.

Эрих Нойманн в **работе**, посвящённой этому мифу, пишет о том, что, гора семян — это безграничный потенциал, который требуется разобрать и систематизировать. Для

⁵⁷ От начала начал. С. 146.

психики задача выглядит трудно решаемой. Однако муравьи — носители воли невидимого духа, который благоволит феминности и хочет её возрождения, — выполняют задание за неё⁵⁸.

Глиняные человечки, сотворённые Энки из грязи из-под ногтей, как и муравьи, являются жителями земли. Как и муравьи, они остаются незаметными. Кургар и галатур выются мухами и проползают змеями сквозь щели Подземного мира. И делают только то, что им было велено, не больше и не меньше.

Мотив задания и чётких инструкций к нему для нас особенно важен. Пока мы находимся во тьме и не видим света, единственное, куда мы можем бросить взгляд, — это то, что находится перед нами. В открывающемся хаосе возможностей так легко потеряться! Увидеть один-единственный следующий шаг — вот самое сложное в возрождении. И без руководства из самой глубины это невозможно.

Рената пришла в своём мире тьмы к удивительному сну: «Я шла по воде. То тут, то там из неё поднимались кочки, по которым я могла двигаться. Они поднимались и уходили под воду, но стоило мне ступить на одну, и она оставалась на поверхности. Выбирать новую кочку было очень утомительно и страшно. Казалось, что, пока я буду на неё перебираться, она уйдёт под воду вместе со мной. Но вдруг одна из кочек прямо передо мной начала подниматься всё выше, и на моих глазах на ней выросло прекрасное дерево. Это было настоящее чудо! Во сне я знала, что связана с этим деревом, что оно родилось вместе с моей душой и будет жить, пока моя душа жива. Оно было крепким и светящимся изнутри. Я встала под ним на остров земли и оказалась на перекрёстке: передо мной открылись четыре дороги, идущие в разные стороны света. Но мне было спокойно, я знала, что, куда бы я ни пошла, моя душа навсегда останется связанной с этим центром и я всегда найду дорогу домой».

Этот сон стал поворотным моментом в истории Ренаты. Его начало отражало внутренний хаос, который сопровождал нашу героиню с того самого момента, когда она услышала зов. Каждый её шаг вырастал из предыдущего и был наполнен скрытой тревогой и неуверенностью в безопасности выбранного маршрута. Достижения оставались кочками, никак не связанными друг с другом. По мере продвижения Рената всё больше осознавала свою потерянность и то, как мало она знает о своих чувствах. Накануне этого сна Рената призналась, что впервые начала плакать не о ком-то, а о самой себе. Также она сказала, что эти слёзы похожи на молитву, что после них она чувствует радость и не закрывается, как это было раньше, когда ей приходилось встречаться со своими чувствами, а, наоборот, открыто

⁵⁸ Эрих Нойманн. Амур и Психея. Из книги «Золотой осел Апулея». М.: Клуб Касталия, 2014. С. 283.

смотрит на мир и на других людей. «Моё сердце оживает. Оно становится мягким и восприимчивым. И я как будто получила дар обращения к тому, чего не видела раньше. Я узнала, что есть нечто за пределами моего привычного мира, и оно внимательно слушает моё сердце. Это дерево — настоящий подарок и свидетельство меня. Оно навсегда останется центром моего компаса. Я знаю, куда мне вернуться, если потеряюсь».

Дерево в этом сне вырастает из земли прямо на глазах у сновидицы. Это древний многогранный символ, но здесь оно становится центром, который систематизирует множество и соединяет воедино разрозненные тверди земли-сознания. Для Ренаты дерево стало благой вестью, знаком, что её слышат и ей хотят помочь, когда она соединяется со своим сердцем.

Так и кургар и галатур несут Инанне целительную весть: её страдания услышаны. Всё, что помощникам необходимо сделать, — это успокоить Эрешкигаль, которая мечется в родовых муках.

*Её белые бёдра не покрыты одеждой,
Её груди, как чаши, ничем не прикрыты.
Её голос, как звонкая медь, звенит,
Растрёпаны косы, как лук-порей⁵⁹.*

Когда Инанна разоблачается, теряя свои царские наряды и знаки силы, мы не слышим её страданий, лишь возмущение ущемлённой гордыни. Когда Инанна умирает и её тело подвешивают на крюк, мы не видим её боли.

Если смотреть на миф как на внутриспсихический процесс, где все персонажи представляют части целого, тогда Инанна является символом проявленного сознания, а Эрешкигаль — того, что отвергнуто и скрыто во тьме. Отсюда следует, что истинная боль, через которую происходит возрождение, сокрыта в бессознательном, и наша задача — засвидетельствовать её. До момента встречи с ней сознание находится в состоянии отстранённости и наблюдения, оно пребывает в своих защитных атрибутах.

Полине было часто жаль себя и обидно за то, как проходила её жизнь. Одновременно с этим она чувствовала вину, которая за одно мгновение высасывала все силы. «Мне потребовалось много времени и знаний, чтобы понять, что в основе всего моего

⁵⁹ От начала начал. С. 146.

существования лежит глубочайшее чувство вины. Когда я пыталась понять, перед кем и за что я виновата, мои мысли застилала пелена — всё, что я могла назвать, не исчерпывало всей величины этого чувства. Виновата перед матерью? Виновата перед собой? Перед Богом? Мне отзывалось понятие „первородного греха“ — настолько неподъёмной была моя вина. Но как её искупить, я не понимала.

Встреча с Эрешкигаль снова подняла волну вины и стыда. Моя Эрешкигаль была великолепна: её украшали богатые золотые артефакты. На голове возвышалась корона, усыпанная бриллиантами, на груди — плетёное ожерелье в виде растений, в ушах серьги с огромными сверкающими рубинами. Я же чувствовала себя рядом с ней раздавленной и буквально расчленённой. Я поняла, что это моё привычное состояние, в котором я стремлюсь раствориться, лишь бы не переживать испепеляющее чувство вины. Я сделала усилие и попыталась посмотреть на себя её глазами.

Передо мной было нечто бесформенное; жалкое существо, вызывающее одновременно презрение и боль своим видом. Мне стало бесконечно жаль его, потому что я узнавала эту жестокость, с которой жила много лет.

„Мы с тобой одно целое“, — произнесла моя Инанна. „Мы с тобой одно“, — откликнулась эхом моя Эрешкигаль. Моя вина вдруг стала проявленной: я виновата за то, что отказываюсь возрождаться. Я отказываюсь прорасти в том мире, где я уже не молодая девушка. Я не хочу распускать свою энергию, которая уже не принесёт плодов, о которых я мечтала. Моё прежнее тело не вернуть — оно не принадлежит той, которую я знала и любила. А кому оно теперь принадлежит — я не знаю и не хочу знать. И я виновата в этом. Моя жестокость, так же как и моя жалость, — это то, что оставляет меня блуждать по лабиринту и не делать шагов навстречу новой себе. И ещё это то, что закрывает меня от прямой встречи с горем и болью.

В моём воображении Эрешкигаль спустилась на пол. В её прекрасном теле родилась боль, в районе груди появилась расщелина, из которой струйкой полилась кровь. И вместе с этим потоком крови в моём воображении, моё чувство вины тоже начало течь и преобразаться. Оно протекало слезами освобождения».

Когда Инанна стоит у врат Подземного мира, она говорит стражу: «Пусти меня к *единой моей*». В этих словах скрывается важнейшая для нас подсказка — две богини, такие разные, на самом деле являются единой сущностью. И одна не может быть без другой.

Исцеление боли

В отличие от более позднего варианта мифа, в котором Иштар нисходит в Подземный мир, желая им овладеть, миф об Инанне либо оставляет недосказанной истинную цель спуска богини, либо говорит, что она хочет отдать дань уважения умершему мужу Эрешкигаль. Вот какой диалог происходит между Инанной и стражем:

Как твоё сердце тебя послало на путь, откуда нет возврата?

Светлая Инанна ему отвечает:

«К великой владычице, Эрешкигаль,

Ибо мёртв Гугальанна, её супруг, —

Погребальные травы ему воскурить.

Погребальное пиво ему возлить.

Воистину так, воистину так!»⁶⁰

Инанна откликается на зов боли и страданий. Она сама ещё не переживает их, но они звучат глубоко в бессознательном. Стоит отметить, что эти же страдания приносит Инанна на землю, куда возвращается, чтобы потерять собственного мужа, но об этом мы поговорим в следующей главе.

А пока Эрешкигаль охвачена болью. Она обнажена и беззащитна — так же, как была Инанна, вошедшая в её тронный зал. Это оголённая мука, которая стала видимой. Встретившись с таким страданием, человек инстинктивно пытается спрятаться, и использует для этого множество способов. Самый первый — отвести взгляд или перенаправить внимание, растворяя тем самым боль в бессознательном: «Если я чего-то не вижу, значит, этого не существует». Если что-то вытесняется из сознания, оно действительно перестаёт существовать для него. Но согласно закону сохранения энергии, в закрытой системе энергия не возникает и не исчезает, она передаётся от одного тела к другому. А психика человека остаётся закрытой системой, поэтому мы допускаем, что энергия боли не исчезает, а погружается в психические пространства, не доступные сознанию.

Ещё один способ спрятать боль — взаимодействовать с ней в другом человеке. Аналитики называют это проекцией. Если боль воспринимается опосредованно, с ней можно что-то сделать или ничего сделать нельзя — всё зависит от того, насколько человек готов признать способность существования в мире боли. Но в любом случае вынесение страдания наружу — это шаг к взаимодействию с ним.

Не последний способ прикрыть боль — использовать магию рационального мышления, направить на неё яркий солнечный свет. «Твоя проблема нуждается в лечении!

⁶⁰ От начала начал. С. 142.

Тебе нужно собраться и составить план! Предпринять следующие шаги и усилия по исцелению боли!» Чем дольше человек идёт по пути веры, что любую душевную рану можно и необходимо лечить, тем гуще становится мрак неисцелимых страданий за его спиной. Решимость таких людей становится всё более жёсткой и непримиримой, они всё менее терпеливо относятся к страданиям других, закрываясь прежде всего от собственной муки. Рядом с такими людьми мы острее чувствуем собственную боль, как будто притяжение их потаённых рудников мучений магнитом поднимает всё сокрытое в нашем бессознательном.

Трава и вода жизни и зерно и вода смерти

Встреча с благоволением Эрешкигаль — это испытание, которое мы часто не замечаем, и одна из поворотных точек нашей истории. Известно достаточно примеров, когда герои не смогли противостоять соблазну Подземного мира: Персефона съедает зёрнышко граната и обрекает себя на возвращение в Аид, Психея открывает заветную баночку с божественной мазью и погружается в смертельный сон, Орфей оглядывается назад и теряет свою возлюбленную Эвридику. Даже для богов и героев, неважно, женщины они или мужчины, сложно не столько устоять перед искушением, сколько распознать его.

Однако существа, отправленные Энки на спасение Инанны, свободны от полового влечения, они евнухи. Вероятно, именно это даёт им возможность пройти испытание. Какие бы дары ни предлагала им царица Подземного мира, кургар и галатур остаются верны цели, которую им указал бог Энки:

*Душою небес, душою земли её закланите,
Душою недр её закланите!
Воду речную вам дадут — а вы не берите!
Зерно полевое вам дадут — а вы не берите!
«Труп с крюка отдай!» — скажите!
И один — травой жизни, и второй — водой жизни тела её коснитесь —
Восстанет Инанна!⁶¹*

В этом отрывке обращает на себя внимание тот факт, что средства, которые способствуют воскрешению и, напротив, ему препятствуют, отображаются в одинаковых или схожих символах. Зерно и трава — явления одного порядка и различаются лишь по признаку зрелости. Трава произрастает из зерна, она существует в проявленном мире. Зерно принадлежит миру мёртвых. Упавшему в землю зерну предстоит разложение, прежде чем из

⁶¹ От начала начал. С. 146.

него появится жизнь. Пробуждение зерна — один из древнейших символов возрождения, метафора смерти и воскресения.

Схожесть этих символов в первую очередь говорит о том, что они неразличимы для сознания. Только божественная помощь или особое знание о происхождении того или иного средства могут уберечь человека от ошибки. Воду жизни и траву жизни можно принести лишь из места, связанного с источником жизни, тогда как зерно смерти и вода смерти пребывают там, где жизни нет. Но мы говорим о едином пространстве психики, поэтому можно предположить, что яд и лекарство в нём не без причины обладают схожей формой, что это и в самом деле одно и то же явление. Разница лишь в том, какая динамика заложена в его структуре. За человеческой бессознательной тягой к тому, что является для него ядом, всегда скрыто глубокое желание исцеления. В то же время одержимость поиском того самого «лекарства», будь то здоровый образ жизни или духовные практики, несёт опасность отравления.

Этот феномен исследовал, в частности, итальянский психоаналитик Луиджи Зойя. В книге «Наркомания: патология или поиск инициации?» он размышляет об источнике наркотической зависимости как о потребности перерождения, которая утратила возможность реализоваться в обрядах перехода. Зойя считает, что **наркотический экстаз заменил жажду божественного экстаза, а обновление, которое доступно в ритуалах инициации примитивным племенам, обернулось в современном наркотическом культе деградацией**⁶².

Одной из основ обрядов инициации является уход иницируемого из своего социального окружения. Уход становится его смертью для общества. Когда человек возвращается после ритуала, близкие воспринимают его иначе: ушёл мальчик, а вернулся мужчина, после чего к нему никто не обратится как к ребёнку. Так психическое событие через культуру вписано в общественную жизнь. Но в нашем обществе человек остаётся один на один с вызовом перехода, и даже если опыт перерождения случается, его не так-то легко интегрировать, пока все вокруг относятся к тебе по-прежнему. То, в чём психика ищет лекарство, становится ядом. Живая вода превращается в мёртвую, а зерно остаётся земле, не находя возможности для возвращения.

Итак, мы видим два элемента воскрешения: вода и зерно или трава.

Зерно и вода Подземного мира — это то, что лишает жизни. Они принадлежат тёмной мистерии смерти, но бывают причины, по которым ими приходится воспользоваться. Воду мы можем рассмотреть как текучие чувства, оживляющие или, наоборот, умерщвляющие человека в кризисе. Стоячая вода Подземного мира, от которой предостерегает бог Энки, это те чувства, что рождаются в кризисе и водят по кругу лабиринта. В них нет выхода, они

⁶² Зойя Л. Наркомания: патология или поиск инициации? М.: Добросвет, КДУ, 2007. С. 135.

повторяются раз за разом, но не приводят к возрождению. Филолог и фольклорист В. Я. Пропп так объясняет функции мёртвой воды в сказках: «Мёртвая вода... добывает (героя), превращает его в окончательного мертвеца. Это своего рода погребальный обряд, соответствующий обсыпанию землёй. Только теперь он — настоящий умерший, а не существо, витающее между двумя мирами, которое может возвратиться вампиром. Только теперь, после окропления мёртвой водой, живая вода будет действовать»⁶³. То есть ничто и никто не может возродиться, не умерев окончательно.

Воду, которую принесли кургар и галатур, можно уподобить чувствам. Связанные с реальной жизнью, они бывают не только приятными и, в отличие от мёртвой воды, не обладают анестезирующим эффектом. Боль пробуждения, ужас перед неприкрытой реальностью, горевание по тому, что ушло безвозвратно, — чувства, переживая которые психика протекает из одного состояния в другое и проходит сквозь обновление.

Вторая составляющая — это зёрна или уже проросшая из них трава. Символ зерна часто встречается в религиозных и мистических текстах. Иисус не раз обращается к этому символу: в притче о сеятеле; в сравнении веры с горчичным зерном, которое так же мало, однако, вырастая, даёт прибежище многим; в разговоре о пшеничном зерне, которое уходит в землю и если «не умрёт, то останется одно; а если умрёт, то принесёт много плода» [Ин. 12:24]. Зерно — одна из центральных тайн Элевсинских мистерий — обрядов инициации в культах богинь плодородия Деметры и Персефоны в честь.

Попробуем понять, чем является зерно и как мы можем распознать его появление во внутреннем мире. Зерно — это суть, нераскрытый потенциал, дитя природы, зародыш и в то же время обречённая на распад целостность, которая при удачном стечении обстоятельств порождает множество плодов. Мы можем упростить образ до идеи, веры или вдохновения, но это же и зачаток новой жизни. Плод, которым угощают в Подземном мире, — это сохранное семя, не прошедшее через распад. Отведать зерно Подземного мира — значит оказаться захваченным бесплодной идеей или концепцией. Так человек может поддаться очарованию некоего потенциала, но, **будучи** не способным раскрыться, хранит эту возможность, не предпринимая шагов для его прорастания или разрушения первоначальной притягательной целостности. Мы можем увидеть немало примеров, когда человек обладает знаниями, но не позволяет им воздействовать на себя. Он читает мудрые книги, учится и даже сам может быть учителем, но его эго так и осталось цельным зерном, оно не прошло через опыт распада, а все полученные знания лишь укрепляют хрустальные стены лабиринта.

⁶³ Пропп В. Я. Исторические корни волшебной сказки. М.: КоЛибри, 2020. С. 411.

Символ зерна — это символ смерти ради обновления, но оно сможет появиться только в случае участия чего-то большего, нежели человеческая воля. Трава, которой обсыпают тело Инанны кургар и галатур, — это уже проросшее зерно, разрушенное под действием импульса, исходящего из самого ядра и ведущего к расширению и изменению. Это само тело Инанны, прошедшее через распад и гниение ради того, чтобы выпустить новую жизнь.

Однажды услышанная, эта история захватывает воображение. Посеянное зерно прорастает и требует всё больше влаги. Пока я работала над книгой, вода моих чувств хранила вкус Подземного мира: я сомневалась в своих силах, жалела о неясности формулировок, стремилась сберечь свою жизнь нетронутой, боялась потерь и изменений. Но импульс, исходящий из архетипа, не иссякает: даже если завалить камнями его источник, он, как нежный росток, проскользнёт сквозь завалы. И постепенно стоячая вода становилась водой жизни, а трава, белеющая глубоко внутри, наливалась густой зеленью слов. Инанна, как обновлённая целостность, возвращается не ради того, чтобы успокоить и отпустить грехи. Она пробуждается, навеки связанная с «единой своей», она продолжает путь, проложенный однажды. Ведь как только мы забываем о мистерии перерождения, вся жизнь становится блужданием в лабиринте Подземного мира.

Упражнение: посеять зерно

Находясь в самом центре внутренней тьмы, найдите зерно и ёмкость, которую вы засыплете землёй. Это зерно — обещание новой жизни. Отпустите его в землю.

Когда посеете зерно, начните ритуал прощания: очищайте пространство, создавайте место и время, пусть ваши действия помогут начать движение воды ваших чувств.

Пока зерно пробуждается, представляйте себе его распад, готовность отдавать свою устоявшуюся целостность ради нового. Позвольте ему научить вашу душу и тело отпускать и открываться через ритуалы очищения и освобождения, которые вы выберете. Это могут быть любые новые или давно задуманные действия, отнеситесь к ним как к части ритуала, пока прорастает зерно.

Глава 12. Возвращение из Подземного мира и новый порядок

Светлая Эрешкигаль кургару и галатуру отвечает:

«Тело это — вашей госпожи!» —

«Тело это нашей госпожи, воистину, отдай!» — они сказали.

Труп с крюка они взяли.

И один — травой жизни, и второй — водой жизни её тела коснулись.

Инанна встаёт.

Инанна из подземного мира выходит.

Ануннаки ее хватают.

«Кто из спускавшихся в мир подземный выходил невредимо из мира подземного?»

Если Инанна покинет Страну без возврата,

За голову голову пусть оставит!»⁶⁴

Возрождение состоялось: труп снят с крюка, трава и вода жизни поднимают Инанну. На этом история могла бы закончиться, тогда сам факт победы над смертью остался бы в центре, а богиня принесла бы своим явлением освобождение от того, что раньше казалось концом. Но грозные судьи Подземного мира Ануннаки выносят своё решение: им нужна замена, и сюжет «жизни — смерти — жизни» дополняется завершающим циклом смерти. В этом отличие мифа Инанны от более поздних историй о нисхождении в ад. Вернувшись на землю, богиня, сама того не желая, приносит с собой новый порядок.

Ранее мы говорили о том, как человек, попавший в кризис, остаётся один на один со своим страданием, как уходит из социума в лабиринт внутренних блужданий, но рано или поздно должен вернуться и встроиться в реальность, разделить дары и осознания своего путешествия с другими. Переход завершается тем, что у нашего героя появляется обновлённое сознание, которое помогает ему в развитии более реалистичной оценки жизни и своего места в ней. Если этого не происходит, то человек, утративший прежнее положение, лишившийся своих атрибутов силы и социальной принадлежности, вместо возрождения в новом качестве застревает в состоянии своей «инаковости» по отношению к сообществу. Маргинальность становится основным атрибутом или персоной, за которой скрывается неоплаканная боль утраты. Демоны продолжают двигаться по пятам, а жизнь превращается в бегство, при этом внешне **такие** люди могут казаться спокойными и даже довольными тем, что они отделены от социума. Отказ от последнего жертвоприношения часто связан с надеждой вернуть всё как было до кризиса или создать иллюзию того, что ничто не изменилось.

Инанна идёт по земле, и её **преследуют демоны** Подземного мира, которые ждут замены. Она встречает одного за другим тех, кто горевал по ней, и говорит: «Не она! не он!» Так она доходит до **города**, где на троне сидит её супруг. Затем, когда Думузи удаётся сбежать, **демоны** хватают возрождённую богиню и пытаются вернуть в страну смерти:

«Ну-ка, Инанна, вернись на путь, что сама избрала, — в подземное царство отправляйся!

Куда сердце тебя посылало, вернись — в подземное царство отправляйся!

В жилище Эрешигаль вернись — в подземное царство отправляйся!

...

*Когда из подземного мира ушла, себе замены ты не нашла!» —
с такими словами к светлой Инанне они ворвались!*

⁶⁴ От начала начал. С. 147.

*Инанна в страхе в руку Думузи вцепилась.
«О юноша! Ноги свои в кандалы продень!
О юноша! В ловушку бросься! Шею в ярмо продень!»⁶⁵*

Если внимательно вчитаться в текст, то можно подумать, что не Инанна находит себе замену, но демоны подталкивают её к выбору того, кого она любит. Богиня жертвует самым дорогим, что у неё есть, и эта жертва полна мучений. Стихи повествуют о том, как Думузи убегает от демонов: «Горной змеей он средь гор заскользил», «Соколом-птицей, быстрою птицей понёс свою душу»⁶⁶. Наступает черёд превращений, но от демонов Подземного мира не скрыться. Часть истории, которая описывает метания обречённого на смерть человека, полна драматизма — предначертанного судьбой не избежать. Думузи скрывается в доме своей сестры Гештинанны (о которой мы поговорим ниже), но и там демоны находят его и мучительно убивают:

*На юношу с криком накинулись, топором огромным на землю повергли!
Чрево ножами вспороли ему, со всех сторон окружили его!⁶⁷*
В описании демонов мы встречаемся с явлением нечеловеческого порядка:
*Демоны без-роду-без-племени, без-отца-матери, без-сестры-брата, без-жены-сына!
Великое воинство, в часы заката ужас сеющее в мире!
Вы, демоны, человека хватающие!
Доброты-милосердия вы не знаете, радости сердца вы не ведаете!
А ну, пойдём-ка! На его страхи, на его душу, на его здоровье кто хочет глянуть?⁶⁸*

Силы, внушающие ужас, приходят для того, чтобы довести историю до конца. Они обладают садистическими качествами и не знают жалости.

На своих семинарах о Заратустре Ницше (1938) Юнг рассказывал о тёмной стороне души, которая есть у каждого. Чаще всего эта сторона проецируется на других, которые становятся носителями поистине мирового зла. Анализ помогает развеять подобные проекции, но, по словам Юнга, это ни к чему не приводит, дьявол просто растворяется в глубинах психики, в результате мы можем утратить возможность осознать свою тьму. Поэтому доктор предлагает приложить все усилия, чтобы создать дьявола: «Человек должен сам создать дьявола, сказать, что он есть. Если вы в этом сомневаетесь, то подавите свои сомнения настолько, насколько это возможно. Как если бы вы строили дом, потому что знали, что он вам необходим, а потом решили бы, что он вам не нужен. И разрушили бы его, невзирая на то, что вы уже успели построить...»⁶⁹

Персонализация сил зла: размышления о них, постоянная этическая оценка того, из какого источника возникают ваши мысли или намерения, — это известный во многих практиках способ избежать проекций внутреннего зла на других людей. Демоны возникают из источника, находящегося в глубине, и ответственность за их появление и за их требования нам придётся взять на себя.

⁶⁵ От начала начал. С. 150.

⁶⁶ Там же. С. 151.

⁶⁷ Там же. С. 152.

⁶⁸ Там же. С. 151–152.

⁶⁹ Цит. по: Ханна Барбара. Анимус и эрос. М.: Касталия. 2018. С. 18.

Ренате потребовались время и новый навык подвергать сомнению свои суждения, чтобы понять, что в сердце пришла весна. Она встретила мужчину, который не был похож на её предыдущих партнёров. Раньше её внутренние установки приводили к тем, кто оказывался холоден и отстранён, и распускающиеся бутоны замерзали, либо мужчина начинал вести себя как ребёнок, требуя всё больше внимания, в итоге Рената сама становилась холодной и отношения сходили на нет. Тот опыт, что она получила, лишь причинял боль и в каком-то смысле обнажал расщеплённость, с которой она начала терапию. Даже когда в сердце прилетала искра любви, голова не позволяла ей осветить жизнь.

Такие люди, как Рената, привыкшие действовать исходя из рационального плана, похожи на титанов, способных веками толкать тяжёлый камень в гору. Они восхищаются своей силой, выносливостью и волей, неутомимым стремлением к улучшению себя и окружающих, нескончаемыми замыслами и готовностью терпеть невзгоды⁷⁰. Они старательны и трудолюбивы, боятся бедности и стремятся к социальному успеху, но при этом утрачивают связь с источником непредсказуемых и чудесных метаморфоз, поэтому все их изменения остаются поверхностными. А без этого человек обречён, подобно титанам, нести свою судьбу на плечах, без надежды на освобождение.

Рената сумела услышать звук надвигающегося краха в своих снах и впустила в свою жизнь иной опыт. Она кружила по лабиринту своего прошлого и прошлого своей семьи в поисках ответа на вопрос, куда ушли боги и почему выживание стало главной целью её рода. Она нашла истории, знакомые многим соотечественникам, — истории репрессий и лишений. Она сумела увидеть, как эти истории далёкого прошлого воспроизводят себя вновь в совсем другом времени через её собственные ожидания и её способы действовать. Она взяла на себя риск принимать другие решения, которые раньше казались ей безумными, например, поменять специальность и уйти с высокооплачиваемой работы. Лишившись стабильного дохода, она с удивлением обнаружила себя более живой, чем была всё это время. В её жизнь ворвалась непредсказуемость, которая раньше вызывала ужас. Но теперь она осваивала технику плавания в открытых водах своей судьбы.

Мужчина, которого встретила Рената, пробуждаясь от глубокого погружения в Подземный мир, не был похож ни на кого. Но главное то, что она чувствовала себя с ним иначе. Её состояние изменилось, и она оказалась открыта к новому опыту. Хотя старые представления и ожидание разочарований сразу же подняли свои головы, и демоны погнались за ней, требуя замену. Женщина оказалась на перепутье, на котором была уже не один раз. В моменты неопределённости или недосказанности, которые становятся настоящим испытанием во многих начинающих отношениях, Рената со всей своей смелостью и решимостью согласилась прожить то, что послала ей судьба, не пытаясь взять всё под контроль.

«Неважно, чем всё закончится. Теперь это не имеет значения. То, что происходит в настоящий момент, является ценностью само по себе. Я позволяю себе проживать всю полноту наших встреч, не закрываясь от прошлого, которое пугает, и с благодарностью принимая дар пребывания в настоящем

⁷⁰ Юнгер Ф. Г. Греческие мифы. СПб: Изд-во «Владимир Даль», 2006. С. 58–63.

— одновременно во встрече с другим, неизвестным и незнакомым мне человеком, и в этом опыте, где я узнаю себя».

С боем и болью демоны забрали привычный способ Ренаты действовать и реагировать в условиях неизвестности. Анимус, который раньше поднимал голову и заполнял все мысли идеей о том, что «это не тот человек», наконец-то был отправлен на своё законное место — в Подземный мир. А вместо него появился реальный мужчина, далёкий от идеала и именно благодаря этому ставший для Ренаты настоящей опорой в переменчивой жизни.

Из своего странствия Инанна возвращается иной. И чтобы раздуть эту искру в пламя и обжечь им человеческую душу, мало обрести рай в отношениях. Требуется пройти сквозь ад и разорвать ставшие привычными защиты, обнаружить себя человеком с изъянами, болью, уязвимостью и возможностью умирать и возрождаться. Женщина, обожжённая встречей с подземной сестрой, обретает опыт целостности своей фемининной части: «Я несу в себе часть каждой, кого встречаю на своём пути, и каждая, кого я встречаю, несёт частичку меня».

Только Думузи при встрече с Инанной празднует её возвращение, все остальные держат траур и омрачены горем, как будто видят тьму за её спиной. Думузи же с радостью встречает свою супругу. Он всё ещё не осознаёт того, что тьма является теперь частью жизни и что он сам будет вынужден пережить опыт трансформации. Если культурологи правы, он переродится в бога метаморфоз, в бога, который умирает и возрождается, — в Диониса.

С точки зрения психологии в этом акте жертвоприношения мы встречаемся с отказом женщины от опоры на старое мышление, которое диктовало ей «правильное поведение», чтобы избежать тьмы. Вернувшаяся женщина знает, что её тьма — это также и сила, которую она больше не позволит себе прятать. Женщина, прожившая опыт спуска, понимает, что он является важнейшим личным достижением и она не сможет и не должна защищать своих близких от встречи с их судьбой. Она уже не боится показаться кому-то плохой, она действует из своих глубинных установок и не прячет свою природу, тем самым пробуждая в других осознание реальности, каким бы болезненным оно ни оказалось.

Эля прошла через инициацию материнством. Она вспомнила свою старую травму и вернула связь с той частью души, которая потерялась за болью и чувством вины. Вместе со своей дочерью она часто ходила в конюшню и при возможности снова занималась верховой ездой. Из всепоглощающей тревоги, накрывшей её в период беременности, Эля погрузилась в историю своей героини, вспомнила о силе, независимости и любви, доступной ей в юности. Она возродилась не только как мать, но и как женщина, соединённая со своим интересом и увлечённая его развитием. Тревога перестала быть оторванной от реальности, но стала сигналом к тому, что Эля что-то забыла про себя и свои потребности. Женщина научилась расшифровывать эти сигналы: «Я ориентируюсь в тревоге, как в тумане ориентируется лошадь. Я по-прежнему могу перестать видеть, но зато теперь я использую своё чутьё. Всё, что мне нужно, — это сделать следующий шаг. Я знаю, что туман рано или поздно рассеется и передо мной предстанет мой мир, который я люблю».

Спустя несколько лет Эля увлеклась социальным проектом, поддерживающим женщин и девушек в ситуации насилия, таким образом она соединила свой собственный Подземный мир с миром сознания — её работа опиралась на личный опыт, который уже не мог исчезнуть в небытии. Однажды встретившись со своей болью и удержавшись от того, чтобы починить её, человек обретает особую психическую выносливость, которая становится проводником для других. Подобный опыт действительно меняет личностное мироустройство, а вместе с этим и сообщество, которое опосредованно прикасается к вернувшемуся из Подземного мира.

Юнг сравнивал погружение в интроверсию, то есть внутрь, с алхимическим процессом, где психическое вещество опускают в реторту и подвергают в закрытом сосуде различным воздействиям. Он описывал различные стадии преобразований, которые должны привести к созданию философского камня — целостной личности, которая включает в себя как проявленные в сознании качества, так и бессознательные уровни. Такая личность самостоятельно удерживает контакт со своим опытом не только в солнечном мире, но и в лунном. Для неё одинаково важны события, происходящие с ней в реальности, и невидимые другим влияния бессознательного, будь то сновидения, случайные явления, перемены чувств, фантазии или идеи, пришедшие из темноты.

Такая личность обретает то, что мы называем «внутренним авторитетом», или то, что Эрих Нойманн назвал «голосом», — это постоянно эволюционирующее сознание, связывающее мир проявленного и бессознательное. У этой личности есть и другие качества: адекватная оценка себя, своих жизненных условий и целей, а также понимание того, что любой индивид является частью большего и на уровне своей жизни решает также задачи, поставленные перед его родом, сообществом, в котором он живёт, нацией, частью которой является.

Таким образом, человек, прошедший через кризис и сумевший в нём найти центр своей личности, устанавливает отношения со своим бессознательным и в союзе с ним способен определять, что именно требуется сделать или не сделать в каждый отдельный момент времени. Ответственность за эти отношения вносит видимые глазу поправки в его социальную жизнь.

Полина долго обливалась слезами в тронном зале своей Эрешкигаль. Она решила, что её траур по непрожитой жизни необходимо проявить в реальности. Полина, которая редко носила тёмные одежды, купила себе невероятной красоты платье из чёрного шифона. Застёгнутое на пуговицы сверху донизу, оно делало её парадоксально привлекательной и недоступной одновременно. Облачившись в этот наряд, Полина стала искать особенный запах, который соединял её мысли с Эрешкигаль. Для художницы весь процесс внешнего превращения стал перформансом, к которому она тщательно готовилась. Наконец найдя образ, отразивший её скорбь и радость от встречи с болью, обретя в своём отражении одновременно следы смерти и жизни, прорастающей из неё, Полина совершила ритуал прощания. Она собрала хранившиеся много лет вещи, связанные с её девичеством, письма и фотографии, старую одежду и незаконченные работы и придала всё это огню.

«Моя комната стала пуста. В ней не осталось почти ничего от прошлого, а каким будет будущее, я не знала. И позволила себе остаться в этой пустоте столько, сколько потребует время. Демоны за моей спиной больше не пугали меня, я знала, кем являюсь и с чем я связана внутри. Неожиданно мне предложили иллюстрацию книги для подростков в стиле нуар. Это был совершенно новый для меня опыт, и раньше я бы ни за что не взялась за такой проект. Но теперь, когда я пустила темноту в свою жизнь, тень и контраст стали самым привлекательным для моей творческой души материалом. Я погрузилась в работу с небывалым рвением, практически не спала. Впервые я работала так много, не желая прерываться ни на сон, ни на еду. Я отпустила в огонь все несбывшиеся мечты, но оказалось, что в этой пустоте я обрела свободу. Свободу отдаваться настоящему, такому, как оно есть».

Сны Полины также изменились: она стала главным действующим лицом всех сюжетов, принимала решения и смело ступала на разные территории. В одном из таких снов Полина встретила мужчину-шамана, он вышел из леса ей навстречу. Женщину поразило, как много на нём было железа: огромная железная серьга, подвески, украшающие всё тело, в руках он держал железный жезл. Его глаза были подведены чёрным. Ни слова не говоря, он указал Полине на овраг, из которого вышел. Поросшая бурьяном земля во сне оказалась самым ценным местом души Полины. То, что не было обработано сознанием, первозданная природа, которая смешивает всё воедино, и проводник к ней — этот сон стал знаковым для нашей героини.

Железо во многих культурах ассоциируют с защитой: в колыбель кладут гвоздь или ножницы, железную подкову вешают над домом, железную иглу или булавку прячут в одежде от сглаза. Шаман, увешанный железом, — это аутентичное бессознательное мышление, защищённое от коллективных влияний. Это возможность освободиться от родовой истории и ожиданий, возложенных семьёй, и вернуться к более древним истокам, несущим исцеление. Бурьян для Полины — это символ хаоса, а в её с детства упорядоченной жизни хаос был под запретом. Без помощи своего бессознательного Полина никогда бы не признала первозданный хаос священным. Но наши сны становятся великими учителями, и когда мы открываемся им, они приводят к прямому узнаванию самих себя. Для Полины это стало узнаванием природной, тёмной составляющей своей души, принятием того, что все события в жизни происходят одновременно и тем самым примиряют с дуальностью, когда, теряя что-то, мы в то же время обретаем.

Когда человек становится свидетелем трагедии, он одновременно может быть опечален и рад, что то, что случилось, произошло не с ним. Это древний механизм отпускания грехов: молния ударила рядом со мной, значит, в меня она вряд ли попадёт. Ведь молния не бьёт в одно место дважды. Так и горе, пришедшее к соседу, возможно, обошло мой дом. На этой психологической основе создавались ритуалы жертвоприношений. Из общины выбирались наиболее привлекательные, сильные и молодые люди и становились тем, кто отдаёт свою жизнь тёмной стороне божественных притязаний. Они умирали, а боги насыщались их кровью и соглашались не вредить. Позже людей заменили животные и родилось понятие «козёл отпущения» — жертвенный козёл, который вбирает в себя все человеческие грехи и предлагается богу для наказания. Вся община таким образом обретает

невинность, но только до момента, пока коллективное не потребует новой жертвы. Так, наблюдая за трагедией, древняя часть нашего «я» впускает в сознание облегчение.

А что происходит, когда мы видим чудо возрождения? За несомненной радостью трепещет ужас, потому что мы догадываемся: за чудом придёт расплата. Ничто не может остаться неизменным. Сам факт возрождения одного человека отражается на всех, кто к нему прикоснулся. В этот момент мы теряем волю и попадаем под влияние сил, превышающих наше «маленькое я». Будем ли мы приняты в новом мире или же канем в небытие?

Инанна показала нам, как делать шаг навстречу смерти, но человеческое всегда будет сопротивляться этому шагу. Оно будет бежать и прятаться, искать превращений и молить о пощаде, оно будет метаться в поисках выхода, запутываясь всё глубже в лабиринте. И человеческая ипостась Инанны — Гештинанна пытается спрятать Думузи, проходит через пытку демонов и хранит молчание.

Описание терзаний, которым заканчивается гимн, очень точно иллюстрирует то, к чему возвращается человек из ада. Это мир, полный внутренних противоречий, которые всегда существовали, но сознание ещё было не способно их удержать. Исчезает чёрное и белое, остаётся сокрушающая встреча с пониманием, что каждое явление несёт в себе одновременно тень и свет; что нет «единственно правильных» решений и действий; что движение к раю всегда приводит в ад. Единственное, за что способен держаться человек, познавший это, — реальность личного опыта и контакт с глубинами, которые однажды поглотили его, но отпустили прорасти, при условии, что он откажется от старого.

«Он видит древо жизни, корни которого достигают Ада, а макушка касается Небес. Он также больше не знает различий: кто прав? Что свято? Что высшее? Что доброе? Что верно? Он знает только одно различие: различие между низом и верхом»⁷¹.

Меняются логика и стремление — те ценности, которые лежали в основе психики, перестают иметь значение. Нисхождение совершено — и то, что было человеческим, стало божественным. То, что принадлежало лишь божеству, доступно и человеку. Устанавливается связь, и в то же время появляется особая внутренняя дистанция с другими людьми. Самые сокровенные отношения человек развивает с собственной психикой, с её коллективными корнями, которые побуждают его распространять свой опыт на сообщество. Комплексы, которые прежде были неотделимы от «маленького я», становятся видимы, и появляется шанс с ними взаимодействовать. Человек, воплотившийся через осознанное переживание разрушения старого мира и создание нового порядка, становится носителем особой этики, которая основывается не на морали и совести, а на связи двух миров внутри него: проявленного и сокрытого, сознания и бессознательного, Солнца и Луны.

Изучению этого феномена и его значения для общества посвящена книга «Глубинная психология и новая этика» Эриха Нойманна, одного из ярких последователей Юнга.

Спускаясь в Подземный мир ради встречи с собственной тенью, человек совершает особое жертвоприношение — он отказывается от «абсолютного идеала совершенства», которым незримо

⁷¹ Юнг К. Г. Красная книга. М.: Касталия. 2011. С. 232.

пропитано всё наше мышление. Под воздействием контакта с полярной противоположностью, воплощённой в богине Эрешкигаль, признавая её равноправное присутствие в собственной личности, человек переживает болезненное разрушение идеализированного представления о самом себе и о человечестве в целом.

«Поскольку общая этика включает тень в сферу моральной ответственности, тогда прекращается проецирование этого элемента. Вместе с прекращением проецирования тени прекращает своё существование психология козла отпущения и приостанавливается война на уничтожение, которая идёт под предлогом борьбы морали против зла в лице ближнего моего. Место проецирования тени занимает новый подход, который не зависит от сомнительной, карательно-искупительной установки старой этики»⁷².

Это относится к прекращению конфликтов как во внутреннем, так и во внешнем мире.

Человек, не убоившийся встречи со своей тенью, переходит от конфронтации к диалогу. Он не стремится выйти победителем, не старается вытеснить другую сторону, но ищет способы совместного существования противоположностей, поскольку они составляют общую совокупность опыта. Установление связи с Эрешкигаль не означает передачу ей правления, но становится началом взаимодействия, которое не должно прекращаться. Один глаз человека, прошедшего сквозь страну без возврата, всегда будет смотреть туда.

Я вернулась к тому месту, где началась эта книга: в песчаные карьеры. Следуя за двумя стрекозами, я медленно двигаюсь к тому, чего ещё не знаю о себе, одновременно стараясь сохранить то, что уже было найдено. Гимн о нисхождении Инанны заканчивается прославлением Эрешкигаль, а это значит, что он посвящён именно этой силе — силе хранящей и разрушающей, без которой невозможны изменения. Как бы ни страшились мы её присутствия, стоит отдать ей должное — независимо от наших страхов и сомнений, эта сила никогда не останавливается и продолжает проявляться зовом судьбы, заставляя нас проходить сквозь лабиринты изменений и всё больше становиться собой.

Упражнения:

1. Освобождение от анимуса

Обратите внимание на свои мысли, которые гонят вас куда-то, заставляют искать способы стать лучше, сделать что-то полезное, важное, хорошее, искать похвалы, изживать недостатки. Что происходит у вас в голове прямо сейчас? Ваши мысли похожи на шум? Мелькание образов? Или вас занимает какая-то одна идея, которая прорастает корнями в тело?

Не ищите формулировок, допустите, что всё это не принадлежит вам. Но вы оказались с этим в крепких отношениях, поэтому так непросто оставить всё это движение в голове без вашего участия. Это голос вашего анимуса. Вашей мужской части. Он появился не просто так.

⁷² Нойманн Э. Глубинная психология и новая этика. СПб.: Азбука, 2008. С. 101.

Ваша душа выбрала его. Она притянула его и позволила опутать себя сетью суждений и оценок. Но сейчас пришло время отпустить привычный взгляд на мир.

Представьте, что вы стоите на дороге. И впереди всё то, что вам надо сделать, чтобы стать лучше. О, как много у вас хороших и полезных дел. Они ждут вас и тянут к себе. «Я могу и то, и это. Мне надо пойти, сделать, закончить». А теперь вспомните свою встречу с Эрешкигаль. Опыт потери надежды. Взгляд её глаз. Взгляд смерти. И представьте, что дорога перед вами начинает сыпаться или рушиться, падать в темноту. А вы стоите на земле, и перед вами пустота. И в этой пустоте появляется образ человека. Того, кто приходит в ваших снах. Того, кто пребывает в фантазиях. Того, кто не совсем реален. Того, с кем хочется слиться всем телом и позволить ему создавать реальность. Или же того, кто точно знает, как и куда идти.

Вы царица Инанна, богиня неба и земли, принимаете сложное решение. Вы знаете, что это единственно верное решение. И теперь пришло время этому человеку погрузиться в Подземный мир. Представьте, как его захватывает чёрная смола, её густой и липкий поток оплетает тело. Она не убивает свою жертву, но тянет вниз через врата Подземного мира. Через лабиринт. Там теперь её место — до тех пор, пока цикл не начнётся сначала. Кто вы без этого голоса? Что на самом деле для вас важно?

2. Прощание с Инанной

И сейчас мы сделаем последний шаг, чтобы закончить историю. Мы попрощаемся с Инанной.

Перед вами зеркало, в котором отражается Инанна во всём величии.

Она совершенна. Она покорила смерть. Она провела вашу душу через смерть и вывела в жизнь. Она — это не вы. Но она была с вами. Пришло время проститься с ней. Прикоснитесь рукой к отражению и поблагодарите её. А теперь посмотрите, как её отражение сменится вашим. Теперь вы видите себя. Но в вас что-то изменилось. Этот путь изменил вас. Теперь вы можете остаться наедине с собой. И опираться на собственные силы, на собственный опыт. И на неизвестность.

Впереди у вас интересный путь узнавания. Кто же вы на самом деле, живая душа?