

ЮНГИАНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Джеймс

Холлис

# Перевал в середине пути



Как преодолеть  
кризис  
среднего возраста  
и найти  
НОВЫЙ СМЫСЛ  
ЖИЗНИ

# ЮНГИАНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

---



*James Hollis*

THE MIDDLE  
PASSAGE

From Misery to Meaning in Midlife



*Джеймс Холлис*

ПЕРЕВАЛ  
В СЕРЕДИНЕ ПУТИ

**Как преодолеть кризис среднего  
возраста и найти новый  
СМЫСЛ ЖИЗНИ**

*2-е издание, стереотипное*

Когито-Центр  
2009

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |            |
|--|------------|
| Предисловие автора к переведенному изданию .....                       | 7          |
| Предисловие.....   | 11         |
| <b>1. Взрослеющая личность.....</b>                                    | <b>14</b>  |
| <b>2. На подступах к перевалу .....</b>                                | <b>27</b>  |
| Тектоническое давление и сейсмические<br>толчки.....                   | 29         |
| Новый тип мышления .....   | 36         |
| Изменения в идентичности .....   | 39         |
| Устранение проекций.....   | 48         |
| Изменения в ощущении собственного тела<br>и в переживании времени..... | 56         |
| Крушение надежды .....   | 57         |
| Переживание невроза .....  | 61         |
| <b>3. Внутренний поворот.....</b>                                      | <b>69</b>  |
| Диалог между Персоной и Тенью.....                                     | 73         |
| Проблемы в отношениях .....  | 78         |
| Внебрачные отношения в среднем возрасте.....                           | 99         |
| От ребенка к родителю ребенка .....                                    | 107        |
| Трудовая деятельность: работа или призвание..                          | 124        |
| Проявления подчиненной функции.....                                    | 128        |
| Вторжение Тени.....  | 134        |
| <b>4. Анализ случаев из литературного творчества ....</b>              | <b>138</b> |
| <b>5. Индивидуация: миф Юнга в наше время.....</b>                     | <b>160</b> |

|  |     |
|--|-----|
| <b>6. Одиночное плавание в открытом море</b> ..... | 171 |
| От одиночества к уединению.....                    | 171 |
| Воссоединение с покинутым ребенком.....            | 176 |
| Страстная жизнь .....                              | 179 |
| Душевный омут .....                                | 182 |
| Великая диалектика.....                            | 184 |
| Momento mori .....                                 | 189 |
| Лучезарная пауза .....                             | 194 |
| <b>Избранная литература</b> .....                  | 200 |
| <b>Литература</b> .....                            | 203 |

# ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К ПЕРЕВЕДЕННОМУ ИЗДАНИЮ

**В** течение многих лет своей психотерапевтической деятельности я слышу, как мои клиенты с разной биографией и исполняющие самые разные роли в жизненной драме, рассказывают мне самые разные истории, но при этом у них у всех есть нечто общее: оказывается, они осознали, что их прежнее представление о смысле жизни и прежняя стратегия их поведения перестали быть для них эффективными. У одних людей эта необходимость осознания стала следствием возникающих затруднений в их отношениях с окружающими; у других пропал энтузиазм, который помогал им делать карьеру; третьи стали чаще болеть и ощущать депрессию или приступы необъяснимой тревоги. Я понял, что каждый из них находится в особом состоянии сложного психологического перехода, помочь которому не может никакая социальная служба, за исключением психотерапии. Ведь выбирая в молодости карьеру, мужа или жену и даже систему ценностей, разве мы не считали, что выбираем их на всю жизнь? Так на какую поддержку может рассчитывать человек, когда ему станет ясно, что он совершил ложный выбор?

Во время каждого переходного периода жизни в человеческой психике что-то умирает и вместе с тем появляется надежда на появление чего-то нового; при этом человек, спотыкаясь, бредет в «великом безвременье», оказавшись «между двух миров: один уж мертв, другой еще бессилён, чтоб родиться...» Основная и общая задача психотерапии в этот тяжелый для человека период переоценки и переосмысления жизни — уяснить, что в его жизни является главным.

Я понял, что каждый из нас проходит через некий «перевал», расположенный где-то между юношеством и состоянием так называемой «первой взрослости», которая еще не является настоящей зрелостью, и последним переходом в жизни от старости к смерти. Еще я понял, что причиной этого кризиса личностной идентичности и потери смысла жизни становятся разные способы адаптации к жизни, которые человеку приходилось использовать в детстве и в юности и которые со временем вызывают серьезный внутренний конфликт. В это время он подвергается сильному воздействию организующего центра психики, который Юнг назвал самостью и который стремится найти свое максимально полное внешнее выражение через все сформировавшиеся ложные адаптивные идентичности человека. Хотя вполне понятно, что каждый из нас ощущает опустошающее воздействие чрезвычайно острого внутреннего конфликта, при переходе через этот «перевал» в среднем возрасте появляется уникальная возможность снова почувствовать свою значимость, более сознательно совершать свой выбор и сделать гораздо более интересным и захватывающим свое таинственное странствие, которое называется жизнью.

Книга «Перевал в середине пути» была написана более пятнадцати лет назад. Сегодня мне хочется, чтобы читателю стало ясно: этот таинственный внутренний переход совершенно не обязательно связан с физическим средним возрастом человека, ибо мне приходилось видеть, как через этот «перевал» проходят люди и в пятьдесят, и в шестьдесят лет. Он совершается, когда самость побуждает человека задать вопрос, который задает себе в повести Льва Толстого Иван Ильич: «Что ж в моей жизни было “то”?» Это очень болезненный вопрос, но он позволяет человеку совершенно по-новому посмотреть на то, как ему прожить вторую половину жизни, которую он может прожить более осознанно, более свободно именно потому, что его страдания побуждают его жить более масштабно и взять на себя больше ответственности за свою жизнь.

*Джеймс Холлис,  
Хьюстон, Техас, США  
октябрь 2005 года*

Земную жизнь пройдя до половины,  
Я очутился в сумрачном лесу.

*Данте. Ад*

Наши сердца переполнены новой агонией, новой похотью и молчанием... Таинство стало более диким, а Бог — более великим. Власть темных сил тоже возросла, ибо их стало больше, и вся человеческая обитель испытывает великое потрясение.

*Никос Казандзакис. Спасители Бога*

Жизнь следует запоминать как события прошлого, но жить, устремившись в будущее.

*Сьорен Кьеркегор. Из записей Кьеркегора*

Иисус сказал: Когда вы рождаете это в себе, то, что вы имеете, спасет вас. Если вы не имеете этого в себе, то, чего вы не имеете в себе, умертвит вас.

*Евангелие от Фомы*



# ПРЕДИСЛОВИЕ

**П**очему в среднем возрасте многим из нас становится так плохо? Почему именно в этот период нашей жизни? Почему мы называем его кризисом? В чем заключается смысл этого кризиса?

В период кризиса среднего возраста, который я предпочитаю называть *Перевалом в середине пути*, у нас появляется возможность пересмотреть свою жизнь и задать себе вопрос, который иногда очень пугает, но всегда приносит облегчение: «Кто я такой, если отделить меня от моей биографии и ролей, которые я исполняю?» Если мы начинаем понимать, что жизнь была посвящена укреплению своего ложного Я, что мы отыгрывали свою временную зрелость, увлеченные далекими от реальности ожиданиями, — значит, мы открыты для вступления в стадию второй зрелости, стадию настоящей личностной зрелости.

Перевал в середине пути — это возможность переопределения и переориентации личности, это ритуал перехода от затянувшегося подросткового периода «первой зрелости» к неизбежной встрече со старостью и смертью. Те, кто проходят через этот перевал осознанно, делают свою жизнь более осмысленной. Те, у кого такой переход происходит бессознательно, так и остаются в плену своего детства, независимо от того успеха, которого они могут добиться во внешней жизни.

Последние десять лет психоаналитической практики моими пациентами в основном были люди среднего возраста, и я снова и снова сталкивался с одним и тем же хорошо узнаваемым психологическим паттерном. Перевал в середине пути открывает поразительную, хотя зачастую и болезненную, возможность пересмотра представления о самом себе. Именно поэтому в данной книге поднимаются следующие вопросы:

Каким образом мы обретаем изначальное ощущение своего Я? Какие именно изменения предвещают Перевал в середине пути? Как образом мы можем перестроить ощущение своего Я? Какая связь между теорией индивидуации Юнга и нашими обязательствами по отношению к окружающим? Какие установки и изменения в поведении движут нами и поддерживают процесс индивидуации при переходе через этот Перевал, от таинства к обретению смысла жизни?

Представители глубинной психологии знают, что такая возможность личностного развития человека зависит от его способности к интериоризации и к принятию ответственности на себя. Если мы во всех своих проблемах всегда будем винить других людей, то даже «решенная» проблема не вызовет никаких изменений в нашей жизни. Если нам не хватает мужества, значит, нам не удастся изменить свой взгляд на жизнь. В письме, написанном в 1945 г., рассуждая о внутренней работе над личностным развитием, Юнг писал:

Деятельность состоит из трех стадий: инсайта, предварительной внутренней работы и самого действия. Психология требуется только на первой стадии, а на второй и третьей стадиях основная роль играет нравственная сила\*.

Многие из нас относятся к жизни, как к роману. Мы спокойно переходим с одной его страницы

---

\* C.G. Jung, *Letters*, vol. 1, p. 375.

на другую, ожидая, что на самой последней автор, наконец, раскроет нам весь смысл произведения. Хемингуэй как-то сказал, что если герой не умирает, значит, рассказ просто не закончен. Так вот, на последней странице мы умрем, независимо от того, поймем мы или не поймем логику всего происшедшего до этого. Возможность перехода через Перевал в середине пути открывает путь к осознанию, принятию на себя ответственности за написание оставшихся страниц книги и риска за кардинальное изменение той жизни, которую мы призваны прожить.

На каком бы этапе жизни ни находился читатель, он все равно слышит призыв, похожий на тот, который услышал и описал в своем «Улиссе» Теннисон:

Угасает длинный день: медленно восходит луна: вокруг  
Многоголосица глубоких стонов. Пойдем же, друзья,  
Нам еще не поздно отправиться на поиски  
обновленного мира\*.

---

\* «Ulysses», in Louis Untermeyer, ed., *A Concise Treasury of Great Poems*, p. 299.

# ГЛАВА 1 ВЗРОСЛЕЮЩАЯ ЛИЧНОСТЬ

Э то было сразу после Второй мировой войны, когда я учился в пятом классе. Наш учитель принес в школу стеклянные оптические призмы, которые служили заготовками для перископов подводных лодок. Перед занятиями и после них мы забавлялись тем, что наклоняли эти призмы, направляя на стены и друг на друга лучики света. Мы были очарованы тем, как устроен мир, и каждый из нас пытался увидеть его сквозь различные грани призмы. Мне было интересно: дети, которые постоянно носят очки, просто видят мир лучше, или же они видят совсем другой мир? Узнав о том, что стекла очков, которые мы носим, тоже преломляют свет, я стал размышлять над тем, может ли наблюдаемая нами реальность полностью зависеть от очков, через которые мы смотрим.

Иногда очень полезно вспомнить впечатления своей юности и признать, что любая реальность в определенной мере формируется очками, через которые мы на нее смотрим. Родившись на свет, мы сразу становимся обладателями множества очков: генетическая наследственность, пол, особенности культуры и разнообразие нашего семейного окружения — все эти факторы формируют наше ощущение реально-

сти. Спустя какое-то время, оглядываясь назад, приходится признать, что наше видение реальности не соответствовало истинной природе вещей: мы видели реальность сквозь эти очки.

Иногда психотерапевты составляют генограмму, представляющую собой эмоциональную родословную. История семьи, разросшейся за несколько поколений, позволяет раскрыть периодически повторяющиеся мотивы. Хотя генетическая предрасположенность безусловно играет определенную роль, становится ясно, что семья передает из поколения в поколение также и свое представление о жизни. Очки переходят от родителей к детям и так далее, и вместе с ними передается и особый взгляд на мир, и все, что из него следует. И глядя на окружающий мир через унаследованные нами очки, мы упускаем из виду некоторые его важные аспекты.

Возможно, первый шаг к осознанию значимости «перевала в середине пути» — это признание ограниченности этих очков, обладателями которых мы стали, родившись в определенной семье и в определенном культурном окружении. Именно благодаря им мы совершаем свой выбор и ощущаем на себе его последствия. Если бы мы родились в другом месте и в другое время, у других родителей, которые бы придерживались иных ценностей, у нас были бы совершенно иные очки. А те, которые достались нам, формируют условия нашей жизни; они определяют не то, кто мы такие, а то, каким образом мы смотрим на мир и совершаем свой выбор. Каждое поколение имеет склонность к антропоцентризму, стремясь доказать, что именно его видение мира является самым объективным. Следовательно, мы тоже не являемся исключением, веря в то, что наше видение является единственно возможным, единственно правильным, и мы очень редко допускаем мысль об обусловленности своего восприятия другими факторами.

Даже в самое счастливое время, время детства, может существовать ощущение опасности. Находясь в утробе матери, мы связаны с сердцебиением космоса. Отделение от матери происходит очень болезненно. Внезапно нас насильно выбрасывают в мир ослепляющего света, оглушающих звуков, земного тяготения и отчуждения — так начинается изгнание. Даже религия (от латинского слова *religio*, «связь между человеком и богами», или *religare*, «воссоединение») может рассматриваться как отражение поиска утерянных связей с космосом. Для многих такое лишение благодати и вступление в мир голода и насилия — а именно таково первое восприятие окружающего мира — оказывает огромное влияние на ощущение своего Я. Чтобы защититься от боли, люди уже в детском возрасте стараются не давать выхода своим аффективным, когнитивным и чувственным способностям. Потом у них развиваются социопатия и расстройства личности. Именно такими людьми наполнены наши тюрьмы; они толпами ходят по нашим улицам.

Грустно, но эти опустошенные люди имеют незначительный потенциал для изменений и личностного роста; их пугает необходимость открыть себя миру, полному мучительных страданий, через которые обязательно надо пройти, чтобы сформировать свою собственную личность. Многих жизнь превращает в настоящих невротиков, психика которых расщепляется между внутренней природой ребенка и миром социальных взаимоотношений. Мы даже можем предположить, что неисследованная личность взрослого человека представляет собой совокупность установок, стилей поведения и психических рефлексов, возникших вследствие детской травмы, основная цель которых заключается в том, чтобы как-то снизить уровень стресса и тревоги, испытываемых органической детской памятью, хранящейся у нас внутри. Органическая память, которую

мы можем назвать внутренним ребенком, а также наши разнообразные невроты есть не что иное, как стратегии, которые бессознательно развиваются для защиты этого внутреннего ребенка. (Здесь слово «невроз» используется не в клиническом смысле, а как обобщающий термин для расщепления между нашей естественной природой и процессом нашего окультуривания.)

Природу детской травмы можно вчерне описать двумя основными категориями: 1) переживание пренебрежения или отвержения; 2) переживание эмоционального подавления внешним миром.

Личность, которую мы можем назвать взрослеющей, представляет собой совокупность стратегий, выбранных ребенком с хрупкой психикой, чтобы с их помощью противостоять экзистенциальному страху. Эта совокупность стилей поведения и установок обычно формируется у ребенка в возрасте до пяти лет и принимает вид самых разных стратегий поведения, имеющих один общий мотив — самозащиту.

Хотя внешние силы, например, война, нищета или какие-то личные невзгоды, играют огромную роль в ощущении ребенком своего Я и окружающего его мира, самое сильное влияние на нашу жизнь оказывают детско-родительские отношения. Изучая проявление когнитивных процессов в так называемых примитивных культурах, антропологи обратили внимание на их сходство с формами мышления современных детей. Для примитивных культур характерно «анимистическое» и магическое мышление.

Для свойственного этим культурам недифференцированного мышления, как и для детского мышления, характерно, что мир наполнен душой; кажется, что внутренняя и внешняя энергия принадлежат одной реальности. Это и есть анимистическое мышление. К тому же представители этих культур (как,

впрочем, и дети) полагают, что внутренняя реальность влияет на внешний мир, а внешняя — на внутренний. Это магическое мышление. Подобно дикарям, которые ограничиваются лишь изучением своей пещеры или тропического леса, ребенок старается познать реальность, прежде всего, для того, чтобы как можно лучше к ней адаптироваться и тем самым повысить вероятность своего выживания в будущем. (В известном платоновском мифе о пещере предел человеческого познания описывается в аллегорической форме — люди, заключенные в темницу, судят о жизни лишь по теням, отбрасываемым на стены, к которым они прикованы.) Таким образом, выводы ребенка относительно устройства внешнего мира основаны на очень узком спектре наблюдений и неизбежно являются неполными и предвзятыми. Ребенок не может сказать: «У моих родителей есть проблемы, которые оказали на меня огромное влияние». Он может лишь почувствовать, что жизнь для него тревожна, а мир небезопасен.

Пытаясь прочувствовать среду, окружающую детско-родительские отношения, ребенок интерпретирует свое ощущение тремя разными способами.

*1. Ребенок феноменологически интерпретирует тактильную и эмоциональную связь или ее отсутствие как базовое представление о жизни.* Является ли она предсказуемой и успокаивающей, или же неопределенной, болезненной и вызывающей тревогу? Это первичное восприятие жизни, формирующее у ребенка базовое доверие.

*2. Ребенок интериоризирует особенности родительского поведения как базовое представление о своем Я.* Так как ребенок время от времени переживает ощущение или восприятие внутреннего мира родителя, родительская депрессия, гнев или тревожность могут интерпретироваться как актуальное состояние самого ребенка. Тогда малыш делает следующий вывод: «Я такой, каким меня видят,

или такой, каким меня считают». (Тридцатисемилетний мужчина спросил умирающего отца: «Почему мы с тобой всегда были так далеки друг от друга?» В ответ он услышал от отца такое признание: «Помнишь, когда тебе было десять лет, ты уронил в туалет свою игрушку — знаешь ли ты, чего мне стоило вытащить ее оттуда?» Далее последовал еще целый перечень подобных событий. Сын вышел из больницы свободным человеком. До этого он всегда считал себя недостойным отцовской любви. А отец, проявив свои истинные мелочные чувства, дал сыну свободу, необходимую ему для обретения нового образа своего Я.)

*3. Ребенок наблюдает, каким образом взрослые сражаются с жизнью, и интериоризирует не только их поведение, но и их установки по отношению к самому себе и к окружающему миру.* Таким образом у него возникает представление о приемлемых для него способах поведения по отношению к окружающему миру. (Одна женщина, ощущавшая на себе нескончаемую материнскую тревогу, рассказывала, что пока она не пошла в колледж, она никогда не задавала себе вопрос, почему мать так деспотична по отношению к ней и почему она все время ожидает худшего. Сначала эта женщина полагала, что другие студенты просто не знали о том, что в жизни все так плохо. Но на втором курсе она стала подозревать, что попала в плен материнской тревоги и что могла бы попробовать более спокойно воспринимать себя и окружающий мир.)

Ясно, что выводы, к которым приходит ребенок в отношении своего Я и окружающего его мира, основаны на очень ограниченном опыте наблюдения за специфическими родительскими реакциями на конкретные проблемы. Его индивидуальное мироощущение чрезвычайно перегружено магическим мышлением: «все, что я ощущаю, связано со мной и имеет ко мне прямое отношение». Окончательные выводы

также страдают чрезмерными обобщениями, ибо неизвестное можно оценить только исходя из того, что известно на данный момент. На основе столь искаженного исходного взгляда, слишком узкого и основанного на множестве предрассудков, у человека формируются система восприятия, стиль поведения и характерные реакции. Вооружившись всем этим арсеналом, он продолжает свой жизненный путь, обладая крайне односторонним и ограниченным взглядом на мир.

Индивидуальный характер этого неадекватного самоощущения, и стратегии, с самого раннего возраста стремящиеся определить черты личности, изменяются в соответствии с природой детских переживаний. Из каждой разновидности травмы, вызванной отвержением или эмоциональным подавлением, развивается комплекс поведенческих стилей в виде бессознательных рефлекторных реакций\*.

Когда ребенок эмоционально подавлен, он постоянно ощущает величие Другого, проникающего через хрупкие границы детского Я. Не обладая достаточными ресурсами и волей, чтобы выбрать другие условия жизни, и даже способностью объективировать суть проблемы, рассмотрев ее с точки зрения Другого, не имея достаточно возможностей для сравнения собственных ощущений, ребенок демонстрирует защитные реакции, становясь сверхчувствительным к воздействию своего окружения, и «выбирает» пассивность, созависимость или навязчивое поведение, чтобы защитить свою хрупкую

---

\* Здесь идет речь о восприятиях и переживаниях, которые могут вносить свой вклад в кризис зарождения у человека своего Я. Хорошо, что это картина неполная. Обычно у каждого человека в детстве существуют свои привычные радости. Например, утром он просыпается, зная, что на столе его ждет завтрак, или что новый день откроет новые возможности для расширения и углубления его отношения к жизни.