

Дейл Матерс
и другие

SELF & NO SELF



ДОБРОСВЕТ

*Посвящается
нашим Учителям Дхармы*

Self and No-Self

Continuing the dialogue between
buddhism and Psychotherapy

Edition by Dale Mather,
Melvin E. Miller and Osamu Ando

Дейл Матерс
и другие

SELF & NO SELF

Продолжение диалога между
буддизмом и психотерапией

УДК 159.91
ББК 87.37
М34

Перевод с английского Валентина Фролова

*All Rights Reserved Authorised translation from the English
language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group*

*Self and No-Self: Continuing the dialogue between Buddhism and
psychotherapy Dale Mathers, Melvin E. Miller and Osamu Ando
(Editors)*

М34 Self и No-Self: Продолжение диалога между буддизмом и психотерапией / Под ред. Д. Матерса, М. Миллера и О. Андо — М.: «Добросвет», «КДУ», 2018. — 270 с.

ISBN 978-5-7913-0159-8

Авторы этой книги — психоаналитики и практикующие буддисты — рассматривают самые разные душевные, экзистенциальные и методические вопросы с точки зрения традиций глубинной психологии и дзэн-буддизма. Читая эту книгу мы понимаем, как древние буддийские техники могут быть интегрированы в клиническую работу. В круг обсуждаемых тем входят: проблемы психотерапевтической и буддийской теории, практики, влияние мистической традиции на духовность, терапевтический потенциал мифов и сказок. Книга будет интересна психологам, психотерапевтам, психоаналитикам, а также буддологам и лицам, занимающимся практиками дзэн-буддизма.

Книга адресована как практикующим аналитикам и студентам-психологам, так и широкому кругу читателей, интересующихся проблемами духовного развития.

ББК 87.37

ISBN 978-5-7913-0159-8

© Taylor & Francis, 2009.

© Добросвет, 2016.

© В. Фролов (перевод), 2018.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ВВЕДЕНИЕ

Глава 1

БУДДИЗМ И ПСИХОТЕРАПИЯ: ДИАЛОГ*Мелвин Э. Миллер*

Вызывающий обоюдный интерес диалог между буддизмом и психоанализом продолжается уже не один десяток лет. Приезд из Киото известного специалиста по дзэн-буддизму профессора Синъити Хисамацу к Юнгу в Цюрих в 1958 году, а также визиты Д. Т. Судзуки в начале пятидесятых в калифорнийские дзэнские общины стали первыми шагами этого весьма продуктивного обмена идеями. На сегодняшний момент эти связи разрослись, впереди открываются широкие перспективы. Однако искры взаимного интереса между буддизмом и психоанализом вспыхнули задолго до нынешнего масштабного диалога и даже до встречи Юнга и Хисамацу.

Одним из первых случаев заинтересованности со стороны западного психолога стало эссе Дж. Томпсона «Психология в изначальном буддизме» (Thompson 1924). Томпсон был чикагским психоаналитиком, в буддизме его особенно интересовало понятие кармы. Известна его статья, в которой он сравнивает описанный Фрейдом психический детерминизм и понятие кармы, выявляя сходства в том, как в обоих учениях описывается причинно-следственная подоплека желания. Вскоре другой чикагский психоаналитик и специалист по психосоматической медицине Ф. Александер, входивший во внутренний круг Фрейда, выпускает противоречивую работу (Alexander 1931), посвященную анализу психологии буддийского обучения. В 1950–60-е годы вышел еще ряд работ, авторы которых проводили параллели между буддизмом и психоанализом (Horney 1952/1987; Fromm 1960). Эти работы возвестили о росте интереса к подобным вопросам и зачаткам начинающего диалога.

А теперь давайте вернемся к первой встрече Юнга и Хисамацу. Какими мыслями они обменялись? Почему их встреча стала

точкой отсчета взаимовлияния двух учений? Возможно, важность этой встречи в том, что она стала первой. В том же, что касается ее содержания, имел место ряд очевидных трудностей. Во-первых, ни Юнг, ни Хисамацу специально не обговаривали терминологию, не пытались предварительно сопоставить концептуальные аппараты двух дисциплин. Во-вторых, до сих пор существуют разные версии их разговора (ср.: Meckel and Moore 1992; Muramoto 1998). В-третьих, на наш взгляд, оба ожидали от этой встречи большей продуктивности, как если бы они предварительно разобрались с базовыми терминами.

Главный спор был вокруг утверждения Хисамацу, что вся западная психология вращается вокруг понятия «Я»! Теперь мы бы сначала предложили ему сравнить и сопоставить западные понятия «Я» и Самости с подлинным «Я» буддизма. Хисамацу говорил, что подлинное «Я» не имеет формы или вещественности. Юнг же сравнил свое понятие Самости с Атманом индуистов. Хисамацу тут же заметил, что понятие Атмана включает определенную вещественность. Юнг обвинил его в мудрствовании и излишнем теоретизировании, включающем онтологические и даже метафизические аргументы. Он заметил, что все эти понятия в конечном итоге необъяснимы и недоказуемы, и, устав от споров, сказал: «В конечном счете, мне ничего об этом неизвестно» (Muramoto 1998: 46).

Возможно, в этом споре они натолкнулись на фундаментальные различия между клинико-эмпирическим и религиозно-философским подходами к формулировке метапсихологических понятий. Возможно, для преодоления этих различий Хисамацу и приехал в Цюрих. С этой же целью и автор этой статьи решил поехать в Киото. И там мне стало ясно, что все, о чем спорили Юнг и Хисамацу в 1958 году, актуально до сих пор. Разговор двух мудрецов подогрел взаимный интерес и положил начало масштабному междисциплинарному диалогу. Однако во всяком хорошем обсуждении есть отправные пункты, с которых оно должно начинаться: в нашем случае это понятия «Я» и «не-Я», законы кармы, роль желания в человеческом страдании.

Несмотря на то, что психоанализ намного моложе буддизма, оба учения принадлежат к так называемым «традициям мудрости».

Ни буддизм, ни психоанализ не относятся к «большим нарративам» или «теориям всего», однако обе традиции ставят цель выявить причину страданий и отыскать путь избавления от них, предлагают своим последователям проникнуть в глубины психики и разума, где они порой могут столкнуться с устрашающими переживаниями — этими неотъемлемыми спутниками исследований психических процессов. Основой этой книги стали наши общие размышления о психологических трудностях современности, ради обсуждения которых мы собрались на конференции в Киото.

Конференция получила название «Я и не-Я в психотерапии и буддизме». Мы продолжили традицию совместных обсуждений, начатую в 1999 году, когда состоялась первая подобная встреча. Результаты тех дискуссий были опубликованы в работе «Пробуждение и инсайт» (Young-Eisendrath and Muramoto 2002). Затем наша междисциплинарная группа собралась в 2006 году в университете Ханадзоно — единственном высшем учебном заведении в Японии, специализирующемся на традиции дзэн-буддизма. Мы хотели, чтобы наши связи не только сохранялись, но и укреплялись — к тому же многое еще предстояло обсудить. Итак, поддерживая дух диалога между Юнгом и Хисамацу, а также наших первых встреч, мы в этой книге посвятили три главы обсуждению онтологического статуса понятия «Я» (самости).

Регги Пауле представил свои интервью с учителями дзэн, в которых они пытались объяснить свое понимание того, что такое «не-Я». Андо и Миллер проанализировали историю соотношения понятий «Я» и «не-Я», включая в этот контекст учение одного из первых учителей дзэн Догэна. В своем учении Догэн призывает забыть о «Я», описывая все преимущества этого поступка. Хисамацу и Юнг, помимо прочего, пытались представить такую философскую/психологическую школу, которая могла бы без остатка описывать религиозные понятия и концепции. Глава, написанная Робертом Ганном, также посвящена этим извечным вопросам.

Мы знаем, что Юнг и Хисамацу, помимо прочего, обсуждали роль и функции сознания и бессознательного. Те или иные аспекты сознания анализируются во многих главах этой книги. Мы надеемся, что конференция в Киото и выход этой книги поднимут эту

дискуссию на более высокий уровень, включив в нее духовных лидеров и ученых из многих стран. Все авторы этого сборника уверены, что обсуждение тех вопросов, о которых мы пишем, может способствовать не только развитию личности отдельных людей, но и установлению мировой гармонии. Мы не сомневаемся, что индивидуальное расширение и углубление осознанности, понимание своих подлинных намерений и мотивов одним человеком благотворно сказывается на всем человечестве и даже способствует его выживанию.

Конференция в Киото 2006 года была проникнута самыми высокими намерениями. Мы хотели создать особое пространство, внутри которого люди по всему миру смогли бы осознать те психические самоограничения, которые есть в каждом из нас, мы хотели помочь людям углубить их самосознание, чтобы им было легче справляться с каждодневными трудностями. Таким образом, мы поставили перед собой следующие цели: поддержать захватывающий диалог между буддизмом и психотерапией, помочь людям перенастроить свои умы и сердца, для того чтобы изменить мир к лучшему. Ну и конечно, нам просто очень интересно вместе.

Многие из тех, кто принял участие в конференции 2006 года, начинали с нами еще в 1999 году. Все прошло так продуктивно, что мы договорились вскоре организовать следующую встречу. Мы очень надеемся на то, что и эта книга, и наши встречи помогут коллегам из Японии, Европы и Америки начать более тесное и продуктивное взаимодействие. Мы надеемся, что и ты, читатель, также станешь частью нашего общего дела.

Несмотря на то, что буддийская традиция очень стара, и монахи, и ученые с радостью согласились вести и продолжать этот взаимообогащающий диалог. Они с радостью и гостеприимством приняли нас в своей стране, а главное — создали все необходимые условия для организации мероприятия и создания атмосферы продуктивного обсуждения и обмена идеями. Мы благодарим их за ясность границ, внимание, интерес и щедрость Духа.

В ходе наших бесед стало ясно, что всех участников интересуют не только смысл жизни, психологическое здоровье и осознанность, но и конкретные практики. Поэтому многие участники

говорили именно о практиках и техниках, приводящих к тем или иным результатам. О конкретных практиках говорили даже в контексте глобальной цели избавления людей от страдания.

Обзор глав

Материал был подобран так, чтобы книга была интересна как тем, кто только знакомится с этой темой, так и тем, кто уже давно ею занимается. Наша главная цель — еще раз обсудить все основополагающие идеи, поделиться нашим энтузиазмом.

Главы распределены по нескольким темам. Первые посвящены обзору взаимоотношений между буддизмом и психотерапией (Андо и Ганн). Затем идет раздел под заголовком «Теория и практика буддизма» (Мэдждид, Ясунага, Пауле). За ним следует раздел «Мосты» (Остин и Перельман): в первой главе речь идет о нейроанатомии процесса медитации (внутренние мосты), во второй формулируются параллели между духовными наставниками и психотерапевтами (внешние мосты).

Далее следует раздел «Теория психотерапии», которая включает разбор примеров из практики и некоторые буддийские вкрапления (Миллер, Янг-Айзендрат и Тифт). Потом следует раздел «Психотерапевтическая практика» (ван Зел, Матерс, Мейс и Уоллес). Завершается же книга двумя интереснейшими разделами: «Мистика и духовность» (Симидзу, Крон и Мурамото) и «Миф и сказка» (Накамура, Харт, Грант). В качестве завершающего аккорда — поэтическая медитация, названная «Снововведение» (Купер). Мы надеемся, что читатель получит удовольствие от чтения этой книги, а также призываем всех записывать свои размышления и замечания, чтобы потом связаться с авторами и обсудить их. Мы хотим, чтобы диалог продолжался.

Литература

- Alexander, F. (1931) 'Buddhistic training as an artificial catatonia: The biological meaning of psychological occurrences,' *The Psychoanalytic Review*, 18, 132–145.
- Dōgen, E. (1985) *Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dōgen*, ed. K. Tanahashi, San Francisco, CA: North Point Press.

- Fromm, E. (1960) 'Psychoanalysis and Zen Buddhism,' in D. T. Suzuki, E. Fromm and R. De Martino (eds) *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, New York: Harper & Row.
- Horney, K. (1952/1987) *Final Lectures*, ed. D. Ingram, New York: Norton.
- Meckel, D. J. and Moore, R. L. (eds) (1992) *Self and Liberation: The Jung/Buddhism Dialogue*, pp. 37–51, New York and Mahwah, NJ: Paulist Press.
- Muramoto, S. (1998) 'The Jung-Hisamatsu conversation: A translation from Aniela Jaffe's original German protocol,' pp. 37–51 in A. Molino (ed.) *The Couch and the Tree: Dialogues in Psychoanalysis and Buddhism*, New York: North Point Press.
- Suzuki, D. T., Fromm, E. and Martino, R. De (1960) *Zen Buddhism and Psycho-analysis*, New York: Harper & Row.
- Thompson, M. G. (1924) 'Psychology in primitive Buddhism,' *The Psychoanalytic Review*, 11, 38–47.
- Young-Eisendrath, P. and Muramoto, S. (eds) (2002) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, New York: Brunner-Routledge.

ПСИХОТЕРАПИЯ И БУДДИЗМ: ОБЗОР ОСНОВНЫХ ТОЧЕК СОПРИКОСНОВЕНИЯ

Осаму Андо

Нынешний большой интерес к буддизму на Западе прекрасно демонстрирует тенденции, существующие в современных обществах. Роль психологии повсеместно становится одной из ключевых (Ando 2003). На Западе интересующиеся буддизмом психологи и психиатры — давно уже не новость. Многие из них к тому же практикуют медитацию и используют ее в своей работе. Мне самому такие тенденции представляются значимыми и потенциально очень продуктивными. В этой главе мне бы хотелось указать на ряд явлений, которые рождаются в диалоге между двумя традициями. Одна из моих целей — создать базу для адекватного современного понимания традиции буддизма.

О понятиях «эго» и «Я»

Западная психотерапия ставит целью укрепление эго, контролирующего и интегрирующего все мыслительные функции. В свою очередь, психоаналитики — под девизом «Где было Оно, должно возникнуть Я» (Freud 1932: 80) — также нацелены на укрепление эго в его противостоянии всему иррациональному и бессознательному, а также в борьбе с Суперэго, или Сверх-Я. Буддисты же отмечают важность абсолютного Анатмана (не-Я), а эго описывают как иллюзию, не имеющую своей реальности — нечто в конечном счете ненужное.

Мне бы хотелось остановиться на этих понятиях подробнее, так как они являются ключевыми для психотерапии и буддийской традиции. Здесь мы затрагиваем не только конечные цели

психотерапии, но и, возможно, самый важный вопрос: какова цель жизни всех нас, человеческих существ?

Начнем с вопроса о том, что же описывает термин «эго». Похоже, что даже внутри западной психологии нет его единого понимания и четкого определения. И даже в психоанализе, в рамках которого «эго» является всем понятным и давно устоявшимся термином, нет предельно ясного объяснения принципиальных отличий «эго» от «Я». В наиболее общем плане эго — это сознание как источник умственной деятельности, а «Я» скорее относится к некоей точке отсчета, субъекту, анализирующим эту деятельность. Однако многочисленные исследователи вкладывают в эти понятия и другие значения. В психологии и философии можно встретить огромное число разных трактовок.

Однако представляется возможным утверждать, что оба понятия так или иначе соотносятся с самоочевидным, каждодневным переживанием «Я есть» или просто «Я». Не зная этих терминов, человек все равно знаком с переживанием «Я» или «Я есть». Но объяснить это крайне трудно, хотя бы потому, что в ходе таких попыток «Я» из субъекта становится объектом.

Идея «Я»

Я не буду погружаться в необъятный философский вопрос о природе самости, но считаю нужным прояснить несколько моментов. Во-первых, мы должны постоянно помнить о том, что и «Я», и «эго» являются концептами, чьими-то идеями. Во-вторых, само переживание «Я», как только оно схватывается сознанием, выражается в форме мысли. Основатель североамериканской психологии Уильям Джеймс (1842—1910) посвятил одну из глав своего «Краткого курса психологии» понятию самости:

Подытоживая эту длинную главу, можно сказать: сознание себя включает поток мысли, каждая часть которого в качестве «Я» может припомнить все предшествующие части, знать то, что оно знает, и соотносить знание о вещах с собой... Это — мысль, которая всякий раз предстает другой, но включающей предыдущую, а также все предшествующие.

Все факты нашего опыта подходят под это описание... В этой книге мы пришли к следующему исходу: сами мысли и есть мыслители.

(James 1892)

Коль скоро сами мысли и есть мыслители, то можно сказать, что мыслители и есть их мысли. В конечном счете, мысли (эго) не принадлежат человеку, а обладают автономным существованием. Согласно Джеймсу, понятие «Я» есть мысль, которая поддерживает чувство континуальности и непрерывности за счет присваивания мыслей предыдущего мгновения, а также всего, что мысль связывает с собой — совокупность воспоминаний, принадлежностей, мнений, которые мы по ошибке называем «своими». Это происходит из-за чувства «теплоты» (по выражению Джеймса), которую мы чувствуем, привязывая себя к ним.

Такое понимание «Я» имеет нечто общее с мыслью Востока. Великий мудрец и йог Шри Рамана Махариши (1879–1950) описывал «Я» почти как Джеймс, называя его мыслью или идеей, которую он называл «Я-мысль» (Godman 1985: 47–49). Буддийское понимание «Я» также схоже с трактовкой Джеймса — в буддизме оно описывается как временное, произвольное скопление пяти *скандх* (форма, ощущение, представление, опыт и сознание), не имеющее никакой постоянной сущности. В буддизме Махаяны эта точка зрения заостряется, поскольку источник всякого существования помещается в динамическую пустоту *шуньяты*. Вот что пишет патриарх дзэн Догэн:

Тысячи вещей не связаны неизменным “Я”, а значит нет обмана, нет понимания, нет Будды, нет чувствующего бытия, нет рождения и смерти.

(Dōgen 1995: 69–70)

Такой взгляд на «Я» как на «ничто», переходящее скопление чувств, не имеющее вещественности, пронизывает все буддийское учение об Анатмане, «не-Я». В этом смысле с буддийской точки зрения был прав Рене Декарт (1695–1650), ведь его знаменитое

«Я мыслю, следовательно, я существую» — также не более чем одна из концептуализаций нашей самости, нашего «Я». Причиной страдания оказывается тот факт, что мы склонны наделять вещественностью умозрительные понятия. Поэтому размышления о сути «Я» можно считать частью важного пути избавления от страданий.

Рассматривая учение об Атмане, важно помнить, что оно отрицает всякую вещественность Атмана и «Я». Другими словами, в буддизме Атман не считается чем-то вроде вечной души. Отрицается не наше непостоянное «Я», определяющее субъективное восприятие, но его вещественность. «Я» состоит из мыслей, но оно не существует как некая сущность.

Дзадзэн и «не-Я»

Практика дзэн иногда описывается как «изучение и прояснение Я». Такое представление лежит в самом сердце буддийской медитации. Вот что говорит об этом Догэн:

Изучая пути Будды, мы изучаем себя. Изучая себя, мы забываем свое Я. Забывая свое Я, мы наполняемся тысячей вещей. Наполняясь тысячей вещей, мы отбрасываем свое тело и свой разум. Никакого следа понимания, и мы бесследно исчезаем в бесконечности.

(Dōgen 1995: 69–70)

Догэн отмечает важность «забвения себя», отождествления себя с вещами через их принятие — в этом заключается суть его учения о *синдзин дацураку*, «отбрасывании тела и разума, себя и другого». Если мы используем идеи Джеймса, то сможем описать «Я» Догэна как мысль «Я», «которая каждый раз предстает другой, но включающей предыдущую, а также все предшествующие». «Забвение Я» есть временное снятие отождествления со всем тем, что мы считаем «своим» (в том смысле, в котором понимал это Джеймс).

Его описание «Я» очень глубоко. Однако оно остается описанием «эмпирических фактов». Догэн в свое время пошел дальше,

попытавшись проникнуть в само содержание опыта «забывания себя» и описав его как наполненность другими вещами. Такая наполненность возможна только после «отбрасывания тела и разума, себя и другого».

Очевидно, что сознание «Я» не просто состоит из деятельности мыслящего разума, но относится и к физическим чувствам. Буддийскую медитацию можно назвать упражнением в ясном осознании всех этих факторов, по мере того как они — миг за мигом — создают иллюзию «Я». Именно из опыта медитации родились слова Догэна о забвении «Я». И в этом лежит важное различие между западной психологией и буддизмом, в частности традицией дзэн.

Психология «Я» в буддизме

Конечной целью в буддизме считается осознание истинной природы Анатмана, «не-Я». Но это вовсе не означает, что с точки зрения буддизма «Я» — нечто бесполезное и незначительное. Наоборот, буддистов всегда интересовали различные аспекты «Я», которым посвящен значительный корпус литературы. В то время как западная психология занимается структурой «Я», буддизм изучает процесс оформления «Я» и его функционирование.

Буддийское учение, которое можно было бы сравнить с западной психологией в плане предмета изучения, это учение о пяти *скандхах*, которое возникло на самой заре буддизма. Эта доктрина выявляет пять физических и ментальных элементов: живое тело, или форму (*рупа*), чувственное ощущение (*ведана*), представление (*санджня*), прежние деяния, или опыт (*самсара*) и сознание (*виджняна*), из которых формируется личность со своей индивидуальностью. Живое существо функционирует через взаимосвязь этих пяти элементов, на работу которых влияет карма. Таким образом, индивид есть лишь временная сборка из этих составляющих, не имеющая вещественности. Ведь согласно буддийскому учению *скандхи* вещественностью не обладают.

Итак, мы убедились, что в буддизме есть развитое психологическое учение о личности. Однако, справедливости ради заметим, что в западной психологии есть ряд понятий, отсутствующих

во всех учениях буддийской традиции. Особенно это касается психологии развития. Учитывая историю буддизма, отсутствие внимания к некоторым аспектам вполне объяснимо. Но мы не можем не признать, что западная психология накопила огромный объем знаний, и многим из них на Востоке попросту нет аналогов.

Буддизм и психология развития

Буддийская традиция может существенно обогатиться за счет интеграции ряда теорий и концепций западной психологии. Так, например, в рамках западной психологии очень подробно изучается процесс зарождения «Я» внутри сознания по ходу развития личности. В частности в психоанализе этот вопрос всегда считался одним из ключевых. Американский антрополог Эрнест Бекер в своей работе «Отрицание смерти» (Becker 1973) четко и ясно описывает психоаналитический подход к понятию «Я». Бекер описывает «Я» как «чувство чьего-то присутствия», нечто, возникающее из попыток контролировать внутренние импульсы и адаптироваться к необходимости жить среди других людей, при этом подавляя врожденный страх перед смертью.

Отталкиваясь от вышеупомянутых идей Джеймса и Догэна, мы можем описать «Я» как иллюзию, появившуюся по необходимости. Проявляясь в форме мысли, «Я» ошибочно принимается за суть человеческого ума (сознание). Однако, как субъективное сознание, оно несомненно существует.

Как отмечает Бекер, постоянные попытки отрицать смерть суть не что иное как фундаментальная ложь, которая и приносит человеку страдание. Буддизм с этим не спорит. Рождение является первым шагом на пути отрицания смерти, и поэтому оно само по себе есть страдание, так же как и старение, болезнь и сама смерть. Это — Истина Страдания, первая из Благородных истин буддизма. Однако такой мрачный взгляд на человеческое существование не означает, что с точки зрения буддизма жизнь лишена всякого смысла. Наоборот, буддийское учение преисполнено надежд на будущее.

Если человеку удастся осознать суть страдания (Истина о возникновении страдания), начать жить в соответствии с этим знанием (Истина о пути к прекращению страдания, о срединном, или восьмеричном, пути), то у него появляется возможность отказаться от неправильной жизни (которая основана на попытках войти в реальность через отождествление с объектами внешнего мира). Так страдание прекращается (Истина о прекращении страдания).

Самореализация и самопревосхождение

Как мы уже говорили, термины «эго» и «Я» часто используются взаимозаменяемо. Однако в выражения типа «подлинное Я», «действительное Я», «самореализация» мы не можем вместо «Я» подставить слово «эго». Что же во всех этих случаях значит слово «Я»?

Понятие самореализации укрепилось в западной психологии начиная с выхода работы Карен Хорни «Невроз и рост личности» (Horney 1991). Сейчас самореализация часто определяется как цель психологического роста личности. По словам Хорни, «во всех людях есть главная внутренняя сила — общая для всех, но при этом всякий раз уникальная. Она является источником роста». Эту силу Хорни называет «действительным Я», которое позволяет человеку «обрести его набор ценностей и его цели в жизни. Короче говоря, он будет расти *в сторону самореализации*» (ibid.: 17).

«Я» и самость в западной психологии

Слово «Я» (отличное от слова «эго») не относится к субъективным или объективным аспектам того «Я», о котором мы говорили ранее. В данный момент речь идет о том, что Хорни назвала «главной внутренней силой». Таким образом, «Я» в этом смысле не есть то, что мыслит, но и не объект сознательного наблюдения со стороны эго. В данном смысле «Я», которое метафорически можно описать как форму энергии, не может быть непосредственно познано сознанием.

Другой известный западный психолог Карл Юнг (1875—1961) также сделал большой вклад в развитие понятий «Я» и «самость». Юнг ввел понятие индивидуации, которое «со скрипом» можно отождествить с самореализацией Хорни. Юнг утверждает, что в процессе индивидуации мы становимся сами собой. В ходе этого процесса средоточие личности перемещается от эго (центра сознания) к Самости (в терминологии Юнга Самость включает в себя всю психику: сознание, бессознательное и «Я»). Поэтому, с точки зрения Юнга, Самость не может быть осознана человеком, но только частично познана с помощью символических сил, названных им архетипами. Я бы хотел специально отметить эту принципиальную непознаваемость.

«Я» в буддизме

Давайте теперь посмотрим, как «Я» трактуется в буддизме и восточной психологии. Прочитруем фрагмент из священной книги буддистов «Дхаммапады»:

Ведь свое я — господин себе. Кто же еще может быть господином?

Полный смирением своего я человек находит господина, которого трудно найти.

(стих 160)¹

В буддийских комментариях к «Дхаммападе» «Я» приравнивается к «подлинному Я», «истинному Я» или «идеальному Я». В буддизме выделяют два значения термина Атман, или «Я»: Атман есть «Я», имеющее привязанности (т.е. это то «Я», которое отрицается в учении об Анатмане) и Атман как «Я», свободное от привязанностей («истинное Я»). «Я» из вышеприведенного стиха — это второе значение, схожее с юнговским понятием Самости, стремлением к полной самореализации.

¹ Перевод В. Н. Топорова.

Вот что пишет об этом Эрих Фромм (1900–1980):

В чем заключается главная цель дзэна? Судзуки говорит в этом отношении следующее: «Дзэн по своей природе представляет собой искусство погружения в суть человеческого бытия, он указывает путь, ведущий от рабства к свободе... Можно сказать, что дзэн высвобождает заложенную в нас природой естественную энергию, которая в обычной жизни подавляется и подвергается искажению в такой степени, что не способна реализоваться адекватным образом... Поэтому цель дзэна заключается в том, чтобы не позволить человеку лишиться разума и стать безобразным. Под свободой человека я понимаю возможность реализации всех внутренне присущих его сердцу созидательных и благородных побуждений. Обычно мы слепы в своем неведении о том, что наделены всеми необходимыми качествами, которые могут сделать нас счастливыми и научат любить».

(Suzuki et al. 1960: 114–115)

В этих словах можно найти много общего с идеями Юнга и Хорни. Цель дзэн — проникнуть в суть бытия, вступить в контакт с внутренней работой «Я». Как потом отмечал Фромм, эта цель практически совпадает с целью психоанализа, а также напрямую соотносится с индивидуацией Юнга и самореализацией Хорни.

Однако есть и важное различие, о котором важно помнить. В буддизме «Я» не считается чем-то непознаваемым, индивидуальному сознанию вполне под силу его познать. В дзэн-буддизме это называется искусством заглядывать внутрь и осознавать саму природу бытия.

Возможно, Фромм был прав, когда говорил, что у психоанализа и дзэна разные методы, но единая цель. Однако сознания, достигшие этих целей, тоже будут разными.

Вспомним знаменитые слова китайского учителя *чань* (дзэн) Линьци (умер в 866 г.):

В груди красного мяса есть настоящий человек без места. Он постоянно входит и выходит из ворот у всех вас. Посмотрите те, которым это еще неясно¹.

Слова мудреца можно истолковать так: настоящее, подлинное «Я» («человек без места») есть та реальность, которая может быть непосредственно пережита. И неважно, называть ли ее Буддой, Богом или другим именем, эта реальность понимается в традиции дзэн как нечто, что можно познать при помощи практик. Буддийское учение и восточная психология зиждутся на признании подлинного «Я» и осознании возможности его непосредственного переживания.

Идентификация и привязанность

Акцент на практике и осознании может быть результатом того, что в буддизме нет тех понятий, которые на Западе были развиты в рамках психологии развития. Духовная практика всегда сосредоточена на «здесь и сейчас», поэтому неудивительно, что в буддизме не интересуется прошлым и в частности детством. Тем не менее, на мой взгляд, буддизму есть что почерпнуть из психологии развития. Мне бы хотелось показать потенциал соотнесения западного понятия «идентификации» и буддийского понятия «привязанности».

Идентификация вошла в лексикон психологии с подачи Фрейда, и обозначает она бессознательный механизм, с помощью которого это, в процессе своего развития, присваивает себе некие качества объектов внешнего мира. Идентификация играет первостепенную роль в процессе психологического роста и индивидуального развития.

В буддизме аналогичного понятия нет, однако существует понятие привязанности. И это понятие так же важно для концептуальной системы буддизма, как понятие идентификации — для западной психологии. Попытаемся сравнить два понятия.

¹ Перевод И. С. Гуревич.

Психологическая интерпретация привязанности

Природа привязанности детально описана в буддийском учении о «Цепи двенадцати нидан», согласно которому привязанность есть результат соблазнения и захвата ума особыми ментальными силами. Эти силы происходят от *клеши* (скверны), которую разделяют на три «отравы»: влечение, отвращение и заблуждение. Привязанность же становится импульсом для неверного поступка.

Как же можно описать *клеши* в понятиях западной психологии? Человек неизбежно желает удовольствий, стремится к ним, с другой стороны, для него естественно испытывать отвращение ко всему неприятному. В буддийской традиции слова вроде «желание» и «страсть» имеют четкую негативную коннотацию, однако для человека, имеющего тело и ум, эти чувства естественны. Согласно Эрнесту Бекеру, желания возникают в ходе процесса идентификации, по вине иллюзорного представления о том, что мы можем контролировать жизнь и смерть.

Таким образом, можно сказать, что и идентификация, и привязанность в конечном итоге помогают убежать от страха смерти. Идентификация означает положительную сторону попыток убежать от смерти, а привязанность отражает их негативную сторону. (Две эти силы лежат в основе многих различий между культурами Запада и Востока). Однако процессы идентификации и привязанности, будучи бессознательными, в терапевтическом плане схожи, потому как одинаково требуют осознания.

Привязанность и отождествление присутствуют в жизни человека постоянно. Мы могли бы сказать, что сознание «Я есть» происходит из постоянного и непрерывного процесса идентификации, но оно же происходит и из постоянного и непрерывного процесса привязанности.

Освобождение от идентификации

В процессе развития можно различить несколько стадий, в ходе которых ребенок существенно прогрессирует. Сначала ребенок

преодолеывает изначальное отождествление со всей физической средой, которая его окружает, и начинает отождествлять себя исключительно со своим телом. Затем, осваивая язык, ребенок постепенно начинает идентифицировать себя с эго (т.е. с теми мыслительными процессами, которые его и составляют; см. Wilber 1980). Таким образом, можно сказать, что жизнь обычного взрослого человека в значительной степени формируется через идентификацию с мышлением. Дзадзэн, випассана и другие буддийские медитативные техники направлены на работу именно с этой идентификацией. Их можно сравнить с терапией по освобождению от идентификации с мышлением. Основная цель медитации — ясно осознать все, что зарождается в уме в самый момент зарождения. Подобное осознание снимает привычную привязанность к мышлению (идентификацию с мышлением), и человек становится свидетелем естественного сдвига осознания с одного объекта сознания на другой.

Это — пример процесса дезидентификации, т.е. ослабления и снятия идентификаций и привязанностей. Такой метод исцеления дает новую точку зрения для осознания идентификаций своего «старого Я» и всех психологических предвзятостей.

Терапия спасения

Всякое сравнение психотерапии и буддизма должно учитывать качественные различия в основных целях: «лечения» и «спасения». Я оставил обсуждение этого вопроса напоследок, хотя он — один из самых важных. Поэтому свою работу я завершу рассмотрением этой проблемы с психиатрического ракурса.

Обычный пациент,ходящий к психиатру, ищет лечения и исцеления, но никак не спасения. Тем не менее, современный человек,ходящий к психоаналитику, ждет от терапии совсем не того, чего хотел среднестатистический пациент Фрейда. Эрих Фромм указал на это еще в 1960 году, когда вышла коллективная монография «Дзэн-буддизм и психоанализ». Многие из пациентов Фрейда приходили к нему с синдромом навязчивых состояний и другими психопатологиями, поэтому метод психоанализа был

изначально ориентирован на устранение симптомов и возвращение человеку способности нормально жить в обществе. Сегодня таких пациентов меньшинство. Больше людей приходят с тревогами, депрессией, поисками смысла жизни и другими схожими проблемами.

Такие пациенты хотят, чтобы прошли их депрессия, бессонница, стресс, связанный с супружеской жизнью, и скука на работе. Многие из них не понимают, в чем действительно корень их проблем. Эрих Фромм считал, что источник страданий пациентов — в отчужденности от себя, от других людей и от природы. Все симптомы Фромм считал выражением интуиции, подсказывающей, что жизнь лишена смысла и радости. И хотя симптомы могут варьироваться, в целом концепция Фромма сегодня признается почти повсеместно. Исходя из своего опыта, могу сказать, что число пациентов второго типа продолжает увеличиваться. Фромм назвал это «болезнью века». И для исцеления этой болезни нужна особая, специфическая психотерапия.

Простого избавления от симптомов в такой ситуации мало. Для тех, кто страдает от отчуждения, исцеление состоит не в лечении болезни, а в достижении психического благополучия и равновесия. Именно поэтому Эрих Фромм и обратился к дзэн-буддизму. Мы как психотерапевты все чаще осознаем, что наша область постоянно пересекается с нивой религии, тем более что многие религии сегодня не способны отвечать на духовные запросы людей. Взаимообогащающий диалог буддизма и психотерапии способен помочь в этом деле. Так, практика буддийской медитации помогает не привязываться к симптомам, «снимая» с них идентификации. Дзэн-буддизм, имея главной целью спасение через достижение *андзин* (внутренней тишины), способен перенаправить психотерапию от практики избавления от симптомов к практике достижения психического покоя и равновесия.

Все эти вопросы касаются не только психологов и психотерапевтов, но всех, кто ищет освобождения от духовного недуга современности. Пытаясь решать насущные проблемы человечества, мы мыслим по ту сторону таких понятий как «лечение» и «спасение».

Литература

- Ando, O. (2003) Buddhism as Psychotherapy [in Japanese], Kyoto: Houzoukan.
- Becker, E. (1973) The Denial of Death, New York: The Free Press.
- Dogen (1995) Moon in a Dewdrop, ed. K. Tanahashi, San Francisco, CA: North Point Press.
- Freud, S. (1932) New Introductory Lectures on Psychoanalysis, Standard Edition, trans. and ed. J. Strachey, New York: W.W. Norton and Company, 1965, p. 89.
- Godman, D. (1985) (ed) Be As You Are: The Teaching of Sri Ramana Maharshi, London: Arkana.
- Horney, K. (1991) Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization, New York: W.W. Norton and Company.
- James, W. (1892) Psychology: Briefer Course, New York: H. Holt and Company.
- Suzuki, D. T., Fromm, E. and Martino, R. De (1960) Zen Buddhism and Psycho-analysis, New York: Harper & Row.
- Wilber, K. (1980) The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development, Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.

Глава 3

ДВЕ СТРЕЛЫ, ВСТРЕТИВШИЕСЯ В ВОЗДУХЕ*Роберт Джинджер Ганн*

Я прекрасно помню тот состоявшийся вечером *докусан* (личная беседа с мастером дзэн), когда учитель сказал мне, что психология и буддизм всегда будут в разладе, потому что психология занимается созданием и укреплении «Я», а буддизм нацелен на избавление от «Я» и достижение «не-Я».

Тогда его слова расстроили меня и не только потому, что я был и практикующим психотерапевтом, и практикующим буддистом, но и потому, что интуитивно я чувствовал, что этот вопрос не может сводиться к противостоянию «Я против не-Я». Как человек, помогающий другим людям и одновременно сам ищущий духовного роста, я верил, что две великие традиции могут найти общий исток и общую цель.

Итак, слова моего учителя стали для меня отправной точкой, вызовом, который я сам себе бросил. Я сформулировал свой личный и профессиональный коан: В каких отношениях состоят «Я» психологии и «не-Я» буддизма? И я благодарен судьбе за то, что столько людей вместе со мной бьются над этим коаном, также взяв его в качестве одного из своих ориентиров. Не так часто мы находим попутчиков и товарищей на таких тайных и неприметных дорогах. Все мы здесь верим в глубокий смысл обсуждаемых вопросов и в благо, которое они могут принести людям, религиям и культурам.

Я/не-Я: противоречие в терминах?

В течение долгих лет я постепенно учился находить общий источник и общую цель буддизма и психотерапии. Если говорить просто, то общий источник — переживание страдания, а общая

цель — избавление от него. И буддизм, и психотерапия пытаются преодолеть в человеке чувство отчуждения и вернуть ему изначальную жизненную энергию, погребенную под тяжестью социальных условий и неблагоприятной окружающей среды.

Да, есть и другие традиции и дисциплины, занимающиеся избавлением от страдания, но буддизм и психотерапия, преследуя эту цель, движутся в одном направлении. Вспомним известные слова патриарха дзэн и основателя школы Сото Догэна: «Чтобы следовать за Буддой, следуй за собой». И именно этим и занимаются буддизм и психотерапия. В своем «Я» мы ищем и причину болезни и исцеление, избавление от страданий. Почти во всех культурах был совершен контркультурный поворот. Мы сделали шаг назад и попытались заглянуть внутрь, отказавшись (хотя бы на время) от культурных и общественных ценностей и ориентиров. Мы ставим под вопрос все наши допущения о каждодневной реальности.

Этот взгляд на проблему страдания в целом не очень популярен — по крайней мере, в США. Причину страдания ищут вовне, во всех бедах винят других, а боль заглушают наркотиками, работой, развлечениями, или выставляют себя жертвой других людей и обстоятельств.

Шаг назад и взгляд внутрь — не только более трудный, но и более опасный путь. Потенциальная опасность заключается в том, что, заглянув внутрь, увидев самый корень страдания, мы начинаем переоценку своего отношения к себе, к обществу и культуре. Так, например, мы захотим поменять свою роль в семье, что может сильно испортить отношения с ее членами.

Следуя за собой, по совету Догэна, мы никак не преодолеем ту дилемму, которую сформулировал мой учитель. В нашем языке «Я» и «не-Я» не могут быть ничем иным как двумя противоположностями (как А и не-А). В рамках такой логики буддизм всегда будет противоположен психологии. Однако более глубокий анализ выявляет существенные различия между пониманием слова «Я» в двух традициях. Как писал мой друг Пол Купер:

Когда буддист говорит «Я не существую» или «Нет никакого Я», то он имеет в виду, что нет предельного, независимого, вечного, постоянного «Я». Другими словами, нет такого «Я»,

которое может быть пережито и выявлено отдельно от многочисленных взаимодействующих факторов, таких как тело, чувства, мысли, восприятия и отношения.

(Cooper 2005: 23)

Итак, можно ли сказать, что то «Я», которое психотерапевты пытаются «поставить на ноги», противоположно «не-Я» буддистов? Очевидно, что нет.

«Я», которым занимаются психологи, включает несколько взаимодействующих друг с другом частей человеческой психики. Для нормального функционирования «Я» требуются осознание, сознательность выбора, способность рисковать и воображать нечто, что кажется нелогичным. Речь здесь идет не о неизменном, постоянном «Я», а о некоей «связности» «Я», которая может меняться, адаптироваться, сохраняя при этом некоторую внутреннюю последовательность.

Когда Шакьямуни Будда провозгласил Четыре благородные истины, то беспокоился он о привычке людей придавать конкретные материальные черты не только своему «Я», но и всем вещам в попытке отрицать смерть и страдание. Говоря о «не-Я», Будда не имел в виду отсутствие личности, но хотел сказать, что кто бы там ни был, он всегда будет подвержен изменениям. Еще более важно то, что нет фиксированного «Я», освобожденного от законов причинности, изменения и смерти.

Переплетение «Я» и «не-Я»

Каковы же важные точки соприкосновения буддизма и психотерапии, «не-Я» и «Я»?

На Западе, начиная с работ Фрейда, роль разума в создании восприятия реальности посредством проекций и переноса стала очевидной. И хотя представленная Фрейдом критика религии сегодня уже сама не выдерживает никакой критики, его главная идея была в том, что разум создает то, в чем нуждается, и проецирует эти содержания на религиозные формы — причем это касается и нетеистических религий, таких как буддизм. Отказываться

от изучения того, как наше сознание и бессознательное придают форму и наполняют содержанием религиозные традиции — так же безответственно как отказываться от медицинских препаратов, способных облегчить мучения больного.

Однако из всех мировых религий буддизм более других признает силу разума. Уже 2500 лет буддисты верят в силу разума, а преподобный Д. Сибаяма как-то даже заявил: «Ум есть Будда» (Shibayama 1974: Case п30). Итак, что мы имеем? Со времен Фрейда западная психология пытается понять роль ума и психики в религиозной жизни, а восточная религия — буддизм, помимо прочего, занимается вопросом возникновения сознания в жизни в целом.

Буддизм и психология не противоположны, в своих корнях они очень близки и могут значительно обогатить друг друга. Именно потому, что буддизм укоренен в абсолютной реальности, а психотерапия занимается вещами относительными, они способны дополнить друг друга «подобно передней и задней ноге при ходьбе» (как говорится в главной сутре школы Сото). Буддизм и психология способны помочь друг другу достичь целей самореализации и преобразования сознания.

Два примера из практики

Мне бы хотелось проиллюстрировать свои мысли на двух примерах из клинической практики.

Линда обратилась ко мне, прочитав мою книгу (Gunn 2000) и почувствовав надежду. До этого она уже проходила несколько долгосрочных курсов психотерапии, которые в чем-то помогали, но так и не смогли окончательно избавить ее от хронических переживаний, тревоги и депрессии. Психотерапия научила ее доверять собственной психике, и она начала погружаться в самую пучину депрессии. Ей нужен был проводник по этим глубинным переживаниям, который смог бы помочь ей отыскать выход. В моей книге ее поразили проведенные сравнения между Догэном, Томасом Мертоном и Карлом Юнгом, а именно то, как я описывал их общую способность доходить до самого дна

переживания пустоты и, отталкиваясь, выныривать наружу. Ей нужен был терапевт, который помог бы и ей совершить такой прорыв.

Со временем, для того чтобы справляться с тревожностью и паникой, Линда начала практиковать дзадзэн. Из опытов анализа, а также обучения танцам она позаимствовала технику *сикантадза* — дзэнскую медитацию, направленную на отслеживание телесных ощущений, мыслей и образов. Эта практика требует переключения между различными состояниями и отождествления ни с одним из них. Благодаря положительно-му переносу со мной и этой технике она смогла использовать практику дзадзэн для самостоятельного смягчения тревоги. Таким образом, дзадзэн стал как бы продолжением наших сеансов психоанализа, дополнительным средством.

Потом она пыталась пойти в ученики к одному мастеру дзэн, но не смогла работать с ним. Он требовал от нее следования его пониманию категорий дзэн, в то время как ее устраивала выработанная ей субъективная техника.

Однажды Линда поделилась глубоким духовным опытом, который она пережила за несколько лет до знакомства со мной. Она описывала это переживание как «проникающий свет», в котором она чувствовала целостность и связь с Богом. Этот опыт на долгое время стал для нее источником утешения, веры и надежды, и ей хотелось объяснения этих явлений с точки зрения традиции дзэн. Однако тогдашний учитель повел себя высокомерно и не воспринял ее переживание всерьез, назвав его нестоящим внимания побочным эффектом других, более глубоких переживаний. В итоге, в тот момент, когда Линде больше всего требовалась поддержка, она ее не получила. Доверия между ней и учителем так и не возникло. Тем не менее, она продолжала практиковать дзадзэн и использовать идеи дзэн в нашей с ней работе, которая стала прекрасным примером интеграции буддизма и психоанализа. Таким образом, именно практики дзэн действительно помогли Линде сохранять связь с ее внутренними переживаниями.

Теперь мы можем сказать, что, зная ее учитель дзэн что-нибудь о психодинамике трансформации личности, то ему бы удалось поддержать ее и стать для нее настоящим духовным наставником. А получилось так, что она бросила занятия дзэн из-за нелепой ошибки. Конечно, все учителя дзэн не могут быть одновременно и психоаналитиками, но им совсем не помешали бы базовые знания о переносе, проекциях и необходимости эмпатии.

Мэри — молодая женщина, ее мать умерла через несколько месяцев после того, как она стала послушницей буддийской общины. После смерти матери Мэри досталось солидное наследство. Однако она хотела быть верна обету бедности и отдала все средства общине. Ее учитель одобрил это решение. Однако на индивидуальном уровне она пережила глубокий опыт потери собственного «Я», ведь ее идентификации с матерью не были проработаны, а ее скорбь не была контейнирована. Потеряв необходимое чувство себя, она сбежала из общины посреди ночи, стерев из памяти и записной книжки все контакты.

Мы теперь можем долго рассуждать, как бы все сложилось, если бы учителя учили бы ее сложное и хрупкое на тот момент психологическое состояние. Она только-только потеряла мать, получила в наследство сумму, о которой даже не мечтала, а потом была вынуждена отдать ее, не успев даже ничего осознать. Без должной поддержки и понимания она легко поддалась смятению. И вопрос не в том, нужно ли ей было оставаться в общине или нет, нужно ли было жертвовать деньги или нет. Огромное психологическое давление было необходимо проработать.

Будучи немного подкованными в психологии, учителя дзэн могли бы стать превосходным контейнером для ее тревог в тяжелый период жизни. Ей бы удалось справиться с потерей и осознать, как теперь это отразится на ее дальнейшем психологическом и духовном развитии.

Первый случай демонстрирует потенциальную ценность духовной практики для психотерапевтической работы, и оба случая показывают, как психология может оказаться полезной в деле духовного наставничества. Буддийские практики могут существенно

дополнить психотерапевтическую работу. С другой стороны, если буддийские учителя будут учитывать особенности индивидуального развития своих подопечных, то общины станут семьями, объединив горизонтальное (*сангха* как духовное братство) и вертикальное (духовная глубина) измерения. Ведь и все, что происходит в кабинете психотерапевта, не замкнуто внутри себя, а связано с внешним миром.

Если пристально взглянуть на отношения и потребности в парах учитель—ученик и аналитик—пациент, то мы обнаружим гораздо больше сходств. В обоих случаях есть необходимость понять личную историю отдельного человека, услышать его вопрос и ответить, призвав всю свою осознанность. Оппозиция «Я/не-Я» здесь ни при чем, есть конкретный человек с конкретной историей. Понимание психодинамики и использование эмпатии может стать особым средством — *упайа* — для возможности со-чувствовать и со-переживать. Та или иная духовная техника, в свою очередь, может служить мостом между психотерапевтической работой и повседневной жизнью, создавая общее пространство духовного пути. Вместе они могут быть как две стрелы, встретившиеся в воздухе.

Литература

- Cooper, P. (2005) 'The formless self in Buddhism and psychotherapy,' in M. B. Weiner, P. Cooper and C. Barbre (eds) *Psychotherapy and Religion: Many Paths, One Journey*, New York: Jason Aronson.
- Gunn, R. J. (2000) *Journeys into Emptiness: Dogen, Merton, and Jung and the Quest for Transformation*, Mahwah, NJ: Paulist Press.
- Shibayama, Z. (1974) *The Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan*, Boston, MA: Shambhala Publications.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА БУДДИЗМА

ЖЕЛАНИЕ И «Я»: РАЗМЫШЛЕНИЯ О РОМАНЕ ДЖ. М. КУТЗЕЕ «МЕДЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК»

Барри Мэдждид

Главного героя романа Дж. М. Кутзее «Медленный человек» (Coetzee 2005) Пола Реймента во время прогулки на велосипеде сбивает машина. Увечья оказываются настолько серьезными, что его правую ногу выше колена приходится ампутировать. Далее мы узнаем, что Полу около шестидесяти лет, что он разведен и живет один. В прежние времена, до несчастного случая, он был «одинок, но только в том смысле, в каком бывают одиноки самцы некоторых животных». Автор представляет нам Пола высоким и стройным мужчиной, которому, несмотря на возраст, достаточно хорошо удалось сохранить форму. Пол всегда гордился своей самостоятельностью: сам себе готовил и даже пек хлеб. У него не было машины, но вместо этого он ездил на велосипеде или ходил пешком. По профессии Пол — фотограф, обладатель ценной коллекции старинных снимков из его родной Австралии.

Читатели романа следят за героем во время его госпитализации и выздоровления. Мы видим, как Пол восстанавливается не только от последствий травмы, но и преодолевает личностный кризис, вызванный потерей независимости, примиряясь с состоянием физической беспомощности. Восстановить душевную гармонию ему помогает забота медсестры Марьяны, хорватки, практически не владеющей английским. Она заботится о Поле на дому после его возвращения из больницы. Главная ее обязанность — следить за состоянием того, что осталось от его ноги после ампутации, но она также помогает ему принимать ванну, готовит и убирает в его

доме. По ходу развития сюжета Пол понимает, что начинает влюбляться в нее, хотя сам не уверен, что это значит.

Кутзее пишет, что до несчастного случая Пол был

...в общем, не человек страстей. Он не уверен, импонировала ли ему когда-нибудь страсть, одобрял ли он ее. Страсть — чужая территория; комичная, но неизбежная напасть, подобная свинке, которой лучше переболеть в раннем возрасте, в более мягкой форме, чтобы позже не расхвораться всерьез.

Пол представляет, что бывшая жена и все его прошлые женщины вспоминают его, как «милого человека, к которому приятно примоститься в холодный вечер; мужчина-друг, с которым чуть ли не по рассеянности ложатся в постель, а позже не знают, было ли это на самом деле». Больше всего в своей жизни он жалеет о том, что у него нет сына. Он представляет, что будь его сыну сейчас тридцать, то он был бы «его улучшенным вариантом, более молодым и сильным».

Медсестра замужем и у нее трое детей, самый старший — мальчик-подросток по имени Драго. Парень начал ездить на мотоцикле и хулиганить с приятелями. Марьяна делится своими опасениями с Полом и приводит сына к нему на разговор. Она хочет, чтобы последствия инцидента Пола послужили для него уроком. Пол проникается симпатией к Драго и заверяет его мать, что «с ним все будет хорошо». Услышав эти слова, Марьяна просияла «счастливой улыбкой», и именно этот ее жест «приносит долгожданную перемену» в жизнь главного героя.

Пол задается вопросом, чего же он на самом деле хочет. Им движет нечто большее, чем желание обладать ею или потребность доказать, что несмотря на потерю ноги, он все еще мужчина. Одна из его бывших любовниц как-то приходит навестить его и дает понять, что все еще считает его желанным, но Пол решил, что «ему не улыбается становиться объектом сексуальной благотворительности какой-либо женщины, пусть даже самой доброжелательной». С такой зависимостью он никак не сможет примириться. В то же время улыбка Марьяны пробуждает в нем какое-то непреодолимое и не до конца понятное желание. «Это абсурд. Чего

он хочет от этой женщины? Он хочет, чтобы она снова улыбнулась, — да, улыбнулась ему. Он хочет, чтобы в ее сердце нашлось для него место — пусть совсем крошечное. Хочет ли он стать ее любовником? Да, хочет, в каком-то смысле, хочет пламенно. Он хочет любить и лелеять ее и детей... Он хочет заботиться о них обо всех, защищать их и оберегать».

Пол предлагает оплатить обучение Драго в частной школе-интернате, которая, как надеются родители, сможет уберечь его от тлетворного влияния улицы и поможет встать на ноги. Сначала Марьяна крайне ошарашена столь щедрым предложением и повторяет: «Почему? Я не понимаю?», на что он отвечает ей шепотом: «Конечно же, вы должны знать... Конечно, женщина всегда знает». «Я не понимаю», — снова повторяет она. «Я люблю вас. Вот и все. Я люблю вас и хочу что-нибудь вам дать. Позвольте мне», — наконец признается Пол.

Марьяна неохотно принимает его предложение. Пол ни разу не пытался соблазнить ее или как-либо выразить свои чувства физически. Наоборот, он чувствует, что стал для мальчика своего рода крестным отцом. «Крестный отец, — пишет Кутзее, — это мужчина, который стоит рядом с отцом у купели во время крещения, благословляя младенца, мужчина, который клянется помогать ему всю жизнь. Как священник при ритуале крещения олицетворяет Сына и заступника, а отец, конечно Отца, так же крестный отец — олицетворение Святого Духа. По крайней мере, я представляю себе это именно так. Бесплотная фигура, духовная, за пределами злобы и желания». Марьяна благодарит его за щедрость и еще раз спрашивает о состоянии ноги: «А вы? Нога о'кей? Не болит?» «Нога о'кей, не болит», — отвечает он.

Какое решение проблемы страдания и желания нашел Пол? Прежде чем мы попытаемся оценить его действия, давайте взглянем, какие изменения в нем происходили до настоящего момента. Я бы разделил жизнь Пола на три психологические стадии. До несчастного случая главными нравственными ценностями в его жизни были самостоятельность, свобода делать то, что он хочет, рациональный подход и способность не поддаваться разрушительному влиянию страстей. Сразу после аварии, когда этому образу жизни

пришел конец, он погрузился в отчаяние, от которого его избавили чувства к Марьяне. Теперь смысл его жизни придает любовь. Он отдает себе отчет в том, что его чувствам суждено остаться без ответа, и все равно признается ей в любви. Осознание всей безысходности своего положения только ускоряет наступление следующего кризиса, когда его чувства оказываются отвергнуты. На третьей стадии Пол превращает свою страсть в сострадание, он отказывается от любых попыток завладеть женщиной, которую любит, и вместо этого становится как бы крестным отцом ее сыну. И хотя так он и получает своего рода этическое удовлетворение, и находит решение возникшего конфликта, в конце концов он начинает чувствовать себя бесплотным призраком.

Будет небезынтересно сравнить высокопарное, покровительственное участие Пола в жизни Марьяны с тем, как она ежедневно помогает пациентам своей заботой. Ее отношение к ним трудно назвать сочувствием в общепринятом понимании этого слова: она работает бодро, проворно и весело. Как заметил Пол, редко увидишь, чтобы кто-то отдавался своей работе так, как это делает Марьяна. Она — полная противоположность предыдущей медсестры Пола, забота которой казалась ему искусственной, намного менее искренней и превращала его в беспомощного ребенка. «Если быть объективным, нельзя сказать, что она непривлекательна», — рассуждает Пол о Марьяне. В ней нет ни капли кокетства, «она, кажется, начисто лишена сексуальности». Чем бы ни было вызвано такое проявление сочувствия у Марьяны, это точно не попытка найти альтернативу или сублимировать ежедневные желания и страсти, как в случае с покровительственным состраданием Пола. Более того, в ее отношении к нему нет ничего особенного, каждый пациент до него и после получит столько же внимания. Пол займет особое место в ее жизни только благодаря его предложению оплатить обучение сына, и ни в коем случае не из-за того, что она каким бы то ни было образом отвечает его чувствам. В профессиональном плане она никогда не делает различий между пациентами и одинаково заботится о каждом своем подопечном.

Несмотря на риск подвергнуться критике, осмелюсь предположить, что все три решения Пола, описанные выше, приблизительно

соотносятся с реляционной моделью, моделью эгопсихологии, а также с буддийской моделью психического здоровья. Реляционная модель подразумевает ценность свободы воли, разнообразия выбора и множественности исходов. Самое страшное в рамках этой модели — стать заложником повторяющегося снова и снова сценария. Надежда же выражается в возможности испытать что-то новое.

Герой романа Кутзее пережил страшную физическую травму, это очевидно. Но как нам понять, какое психологическое потрясение он испытал, потеряв физическую полноценность? Каким образом его пошатнувшиеся и разрушенные принципы самостоятельности и свободы воли влияют на субъективную оценку его нынешнего положения после травмы? Стивен А. Митчелл (Mitchell 1988) предостерегает от следования психоаналитическим моделям, которые материализуют метафору травмы с помощью таких концепций, как «задержка в развитии, структурный дефицит или дефект эго». Все эти концепции, считает Митчелл, «предполагают наличие реально существующей травмы». Подобные модели угрожают нивелировать основополагающую роль свободы воли в психологической жизни человека. По мнению Митчелла, такие идеи могут оправдывать в глазах пациентов их желание скрывать то, что «им необходимо ощущать себя травмированными, они культивируют и лелеют в себе это чувство, потому что оно позволяет им сохранять ощущение связи с окружающими». Что-то подобное прослеживается в отказе Пола от искусственной ноги. Он считает, что протез не столько поможет ему восстановить утраченную подвижность, сколько сделает из него пародию на того, кем он был до ампутации. Он как будто бы с большей охотой остался бы полным инвалидом, чем позволил сделать из себя подобие здорового человека. По Митчеллу, так Пол определяет для себя значение своей травмы. Тем не менее, из-за того что все его самосознание было сконцентрировано вокруг чувства самостоятельности и свободы воли, он скорее уступает своему новому состоянию, нежели принимает его.

Эгопсихология подчеркивает значение целительной силы привязанностей, хотя и признает опасность обмена стабильности на

свободу действий. Тем самым человек загоняет себя в череду мазохистских компромиссов (патологическое приспособление). Также в эгопсихологии делается акцент на том, насколько мы зависим от способности окружающих дарить столь необходимые для нас любовь и сострадание. С реляционной точки зрения, однако, эгопсихология умаляет роль свободы воли в процессе создания личного/объектного опыта. В свете эгопсихологии Пол оказывается беспомощным против нежелания Марьяны ответить на его чувства: все его попытки открыто признаться в любви или завоевать ее, помогая Драго, ни на шаг не приближают его к желаемому. Безусловно, преимущество на стороне Марьяны.

В философии буддизма, так же как и в эгопсихологии, важная роль отводится зависимости людей друг от друга. Сострадание, как говорится в этих учениях, возникает от осознания этой естественной связи. Тем не менее, в отличие от эгопсихологии, в буддизме не рассматривается вопрос необходимости получать сострадание или любовь для здорового развития. Как и в реляционной модели, наличие таких практических дисциплин, как медитация, обуславливает важность личностной работы и усердия на пути к осознанности.

Роман Кутзее — это своего рода притча о конце страданий. Не буду спешить окрестить писателя скрытым буддистом, но третья стадия развития героя Пола, его сострадание крестного отца, пускай и отсылает больше к христианским символам, тем не менее очень сильно напоминает буддийский подход к страданию и желаниям. Зачастую буддисты стремятся отказаться от желаний и заменить их состраданием к ближнему. И действительно, принятие монашеских обетов, в особенности обета безбрачия, как в христианстве, так и в буддизме можно рассматривать как попытку утвердить эту замену официально. В случае особо строгого обета любая сексуальная активность отвергается, и с помощью молитвы и медитации монахи превращают все плотские желания в чувство сострадания к ближнему. Будда говорил, что когда приходит конец желаниям, наступает конец страданию. Самый простой для восприятия экскурс в буддийский подход к страданию и желаниям можно найти в учении о «Четырех благородных истинах». В них

утверждается следующее: жизнь наполнена страданием; главная причина страдания — желание; понимание причины может помочь прекратить страдание; путь, ведущий к прекращению страдания, — Восьмеричный путь.

Действительно, в конце истории Пол освободился от боли и отчаяния. Отчаяние растворилось в вспыхнувшем желании, а желание затем превратилось в сострадание, оставившее его тем не менее «бестелесным духом, призраком вне гнева и желаний». Кутзее оставляет вопрос открытым: было ли решение Пола победой нравственности или же оно продиктовано недостатком мужества? Смог ли он найти достойный выход своим чувствам, который приносит ему истинную радость и в то же время не вредит медсестре и ее семье? И могла ли его старая неприязнь к страсти заставить его логически обосновывать отказ от своих желаний и по собственной воле превратить себя в бестелесного духа? Знаменитый американский философ и психолог Уильям Джеймс считал, что человечеству необходим нравственный эквивалент войны. Можно ли считать сострадание моральным эквивалентом страсти? Несомненно, жизнь, подчиненная страсти, может быть аморальной и эгоистичной, но можем ли мы считать то сострадание, которое испытывает Пол, пускай и безоговорочно моральное, подходящим эмоциональным эквивалентом тому чувству, от которого он отказывается?

Разумеется, потеря ноги причинила Полу страдание. С буддийской точки зрения, произошедший с ним несчастный случай иллюстрирует, насколько хрупка и зависима от многих обстоятельств человеческая жизнь. Тем не менее, больше всего страданий Полу доставляет не физическая травма, а отчаяние из-за его неспособности примириться с ней. Его самостоятельность и независимость безвозвратно утрачены, и вместе с ними он потерял часть себя. Опять же, следуя философии буддизма, желание или привязанность, главная причина страдания такого уровня, заключается не в вожделении, которое он испытывает к Марьяне. Его желание заключается в том, чтобы всегда оставаться определенным человеком и всегда иметь незыблемую свободу и независимость. В действительности отношения с медсестрой позволяют

ему примириться с тем, что он смертное, зависимое создание, у которого есть потребности и подавляемые годами сожаления и желания. Немного парадоксально, но его чувства к Марьяне нельзя просто свести к тому роду привязанности, который буддисты считают корнем всех страданий, ведь эта любовь — это еще и выражение его готовности возвратиться в мир несовершенных и зависимых людей. И как только он позволил себе снова стать просто человеком, возник вопрос, как себя вести и справляться со своими чувствами. Его выбор в пользу роли крестного отца можно расценивать как попытку совершить Правильное действие — одну из ступеней Восьмеричного пути (другие семь ступеней: Правильное воззрение, Правильное намерение, Правильная речь, Правильный образ жизни, Правильное усилие, Правильное памятование и Правильное сосредоточение). «Правильными» элементы Восьмеричного пути называются оттого, что они предполагают отсутствие эгоистичных мотивов в каждом действии, то есть согласуются с утверждением Будды о том, что личность сама по себе пуста и недолговечна. Поэтому если рассматривать действия Пола с буддийской точки зрения, то вопрос будет скорее таким: можно ли назвать его желание стать крестным отцом (в его понимании это означает жить без гнева и желаний) уместным проявлением отказа от эгоизма или же его принятие своей новой «призрачной, бестелесной» личности — это на самом деле лишь извращенное воплощение этого идеала?

Литературный образ Пола и Марьяны неожиданно переключается с историей из реальной жизни Томаса Мертон, американского поэта и монаха-трапписта, который в последние годы жизни тоже был влюблен в свою медсестру. В 1941 году в возрасте 27 лет он стал монахом в аббатстве в сельском районе Кентукки. В 1948 году была опубликована его автобиография «Семиярусная гора», позднее ставшая одной из самых продаваемых книг в жанре религиозных мемуаров. В течение всей последующей жизни монах Мертон писал не только о религии и духовности, но и о социальной справедливости, мире и гражданских правах. Он умер в 1968 году в Бангкоке, куда отправился для встречи с буддийскими учителями. Это была одна из его немногочисленных поездок за пределы

родного монастыря. Причиной его смерти стал несчастный случай: Мертон ненароком дотронулся до электрического вентилятора, находясь в ванной с водой.

Еще задолго до своего последнего путешествия в Азию Мертон находил время для уединенной медитации в обстановке монашеского сообщества, где совместная молитва и служба всегда были традиционными обрядами. Со временем ему позволили проводить больше времени в уединении в специально построенном для него ските на холме с видом на монастырь. Парадоксально, но уединенная обитель позволила ему принимать у себя все возрастающий поток посетителей для более продолжительной личной беседы вдаль от пристального взгляда консервативного настоятеля.

В 1966 году у Мертона возникли серьезные проблемы со спиной и его направили на операцию в клинику в Луисвилле. После операции за ним ухаживала молодая медсестра-практикантка по имени Марджи. И хотя поначалу он даже не стремился завязать беседу с девушкой, с каждым днем он ждал ее прихода все больше и больше. Что-то в ней пробуждало в нем глубокое желание, раньше ему неведомое. По ходу развития этих отношений Мертон делал подробные записи в своем личном дневнике. Несмотря на то, что он мог жить в уединении и не испытывать одиночества или потребности в общении с другими монахами, он осознал, что «испытывал глубокую потребность в женском внимании и привязанности. Понимание того, что, будучи монахом, он «обязан безоговорочно отказаться от этого, было намного более болезненным, чем операция»», — писал он в своем дневнике (Griffin 1983: 78).

Когда Марджи была рядом, «комната была наполнена светом свободы и радости» (ibid.: 9). На протяжении двух лет после выписки из клиники они продолжали тайно общаться и время от времени встречались в его ските. Всю оставшуюся жизнь Мертон пытался сопоставить свое личное счастье с той благодатью, которую он искал в Боге. Обеты безбрачия и послушания сталкивали две стороны его жизни в непреодолимом конфликте, но Мертон все же не прекращал поиски способа прожить их обе. Снова и снова он размышлял о том, как «вписать эту мирскую любовь в его монашескую жизнь» (ibid.: 100), но все мысли улетучивались, стоило

ему увидеть или заговорить с ней. Он отчаянно хотел найти способ придать их отношениям духовность, но плотская страсть и желание не поддавались превращению в бесплотное чувство «крестного отца». В отличие от героя Кутзее Пола, Мертон осознанно хотел, чтобы его любовь была нематериальной, чистой и сочувственной.

Мы убеждены, что наша любовь должна быть духовной и целомудренной, но желание быть с ней и порождаемый им конфликт пугают меня», — писал он в своем дневнике (ibid.: 93). Вопреки своей воле они «все сильнее и сильнее влюблялись». Однажды Марджи припомнила ему слова об «отчужденности», и он признал, что «бессмысленно говорить об отчужденности, когда ты сам влюблен. Он признался, что был привязан к ней и что эта привязанность в корне изменила его жизнь.

(ibid.: 98)

Соседство духовности и эротики в поэзии — это древняя традиция, восходящая как минимум к «Песне песней» Соломона. В реальной жизни же совмещать их гораздо труднее, и в этом на своем примере убедился Мертон. Мог ли быть в истории Пола какой-то недостающий элемент, который позволил бы ему согласовать свою безответную любовь с ролью крестного отца? Возможно, он не смог найти ответ, а может быть и Кутзее намеренно не позволил ему этого сделать. Реляционный подход Стивена Митчелла стремится найти именно такой способ разрешения конфликтов путем поиска возможностей для объединения частей на более высоком уровне. Именно такое единство священной и мирской любви искал Мертон, но вынужден был констатировать, что это — утопия.

В модели эгопсихологии и в мотивационных системах Лихтенберга есть негласное утверждение о том, что человек способен развивать и совмещать ценности, стремления и идеалы в течение всей жизни. Как показывает классическая модель, наши основные потребности не вступают в конфликт друг с другом или с реальностью сами по себе. «Человек трагический» Хайнца Кохута (Kohut 1976) столкнется с необходимостью примириться со своим несоответствием собственным идеалам, но жизненная трагедия Мертона

скорее ближе к концепции И. Берлина, который утверждал, что некоторые наши ценности могут быть несовместимы друг с другом.

Исайя Берлин был выдающимся представителем морально-плюрализма. Он считал, что наши суждения о природе правды и ценностей определяются тремя утверждениями, встречающимися как в религиозной, так и в научной модели мышления. Первое утверждение: на все подлинные вопросы, будь то эмпирические научные или этические, должен быть лишь один верный ответ, все остальные ошибочны. Второе: существует безотказный путь или метод поиска правды. Найденная правда должна быть цельной. Третье: все правдивые ответы должны обязательно согласовываться друг с другом. Берлин писал, что впервые его безоговорочная вера в эти утверждения пошатнулась после прочтения трудов Николо Макиавелли. Итальянский мыслитель отстаивал классические ценности Римской республики: смелость, патриотизм и способность захватывать и удерживать власть. Он противопоставлял эти качества традиционным христианским добродетелям

... унижения, принятия страдания, ухода из мира и надежды на награду в загробной жизни. Макиавелли показал, что две эти системы этических норм несовместимы и не существует никакого всеобъемлющего критерия, основываясь на котором можно было бы сделать выбор в пользу одной или другой.

(Berlin 1991: 8)

В своих заметках Берлин писал:

Я осознал, что не все великие ценности человечества всех времен были в согласии друг с другом, и эта мысль потрясла меня. Она подорвала мое ранее убеждение, что не может быть конфликта между правдивыми ответами на главные вопросы жизни.

(ibid.: 8)

Я ясно увидел, что ценности могут сталкиваться... Свобода и равенство на протяжении многих веков были главной целью человеческой расы, но свобода для волка — это гибель для овец.

(ibid.: 12)

На мой взгляд, одно из преимуществ междисциплинарного диалога заключается в том, что недостатки одного подхода компенсируются преимуществами другого. В романе Кутзее я вижу напоминание о том, что ни один из подходов по отдельности не может открыть всей правды. Более того, правда одной модели может не согласовываться с правдой другой. И вместо того чтобы настаивать на том, что правда должна быть единой для всех, нам следует признать, что наши глубокие убеждения во всем, что касается психоанализа, буддизма или любой религии, на самом деле неполноценны и вступают в противоречие друг с другом. И психоанализ, и буддизм претендуют на звание теории обо всем в вопросах, касающихся причины, значения и избавления от страдания. В своей ранней работе (Magid 2002) я пытался показать, как философия буддизма и психоанализ могут сотрудничать и обогащать друг друга, однако я считаю также, что между многими аспектами этих учений могут возникать неразрешимые противоречия.

Обстоятельства вынудили Пола принимать одно решение за другим в определенном порядке, но это совсем не значит, что они выстраиваются в какую бы то ни было иерархическую последовательность. Наоборот, его стадии развития представляют три различные схемы, каждую из которых можно в равной степени считать зрелой, удовлетворительной и этичной. Но каждая из них уязвима перед превратностями судьбы и ни одна не дает исчерпывающего ответа на вопрос о том, как избавиться от страдания. Свобода воли, любовь и сострадание важны для хорошей жизни, но в каждом из этих понятий сочетаются различные, зачастую враждующие ценности и принципы.

Истории Пола и Мертона показывают, что желание, в отличие от сострадания, определяется разборчивостью, а не отчуждением, ведь желаем мы всегда что-то конкретное: это, а не другое. Особенно ярко это проявляется, когда речь заходит о романтических отношениях. Как однажды сказал Джордж Бернард Шоу, «любовь — это грубое преувеличение различия между одним человеком и всеми остальными». Моя бывшая преподавательница дзэн, Шарлотта Йоко Бек, возможно согласилась бы с этим утверждением, но сделала бы иной вывод. Однажды, когда ей было

уже около семидесяти, она сказала, что поняла, что могла бы жить с кем угодно. Спросить, могла ли она тридцать лет назад и спать с кем угодно при таком подходе, я тогда не решился. Этот разговор пришелся как раз кстати к обсуждению того, что ученики должны определиться, что хотели бы увидеть в своем будущем партнере или супруге. Она считала, что ошибочно полагать, что отношения принесут тебе все, чего ты хочешь. Одна из ее лекций даже называлась «Отношения не работают». Для нее лучшим способом строить отношения, не важно какие, было дарить любовь другому человеку, не надеясь получить что-то взамен. Не раз подобный сценарий приводил к превращению отношений из бескорыстной самоотдачи в настоящий мазохизм.

Герой романа Пол Реймент, так же как и Мертон, большую часть жизни предпочитал страсти отчужденность. И не важно, как мы оцениваем его выбор: считаем ли мы его примером простой и независимой жизни или же видим в нем омертвление в погоне за автономией от окружающих. Травма лишила его не только ноги, но и возможности исповедовать многие жизненные принципы, вопреки его воле заставляя принять факт существования своих желаний и потребностей. При этом его желаниям не суждено воплотиться: для Марьяны он всего лишь пациент, она не рассматривает его как потенциального любовника. И что же ему делать со своими новыми чувствами? Было ли его стремление к роли крестного отца лишь знаком того, что он слишком быстро сдался и снова скатился в свое привычное отрицание?

Что было бы, если бы Пол все-таки прижал к себе Марьяну, завоевал ее и занялся с ней любовью, позволив ей возратить его к жизни как мужчину? Такая развязка хороша для кино, но пожелали бы мы такого в своей жизни? Согласились бы мы на любовь, страстную, но омраченную изменой? В книге любовь и измена представлены как взаимоисключающие вещи. Но не может ли это быть всего лишь решением автора? В жизни не может ли быть так, что мы всегда в какой-то степени стоим перед выбором? Как мы воспринимаем роман Мертона и Марджи? Освободил ли он ту сторону личности монаха, которая нуждалась в любви и дремала многие годы, или же подвергнул опасности его клятвы

и послушание? Мертон видел в любви к Марджи и то, и другое. В конце концов он решил остаться верным своим обетам и остался в обители. Марджи закончила школу медсестер, переехала в другой штат, вышла замуж за стоматолога и, насколько нам известно, жила долго и счастливо.

Будучи практикующими буддистами, христианами или приверженцами любого другого духовного пути, выберем ли мы сострадание, которое требует от нас становиться бестелесными существами? Так ли необходимо быть вне гнева и желаний, чтобы быть способным на истинное сострадание? Не будет ли достаточно уйти только от гнева? На протяжении многих лет моей работы психоаналитиком я находился в роли крестного отца для пациентов и студентов и всегда находил способ способствовать их развитию, не давая волю своему гневу и желаниям.

А как же наши собственные потребности, которые тоже нуждаются во внимании? Нас всегда учили, что нужно стремиться быть внимательными к окружающим, но насколько сильно мы сами нуждаемся в заботе окружающих?

В ответ на непостоянство жизни и тех людей, на заботу и любовь которых мы рассчитываем, мы зачастую, прямо или косвенно, придаемся фантазиям, что психологические или духовные практики сделают нас неуязвимыми перед страданием, избавляя нас от зависимости от других. Эта воображаемая трансформация, которую часто называют просветлением, обещает превратить потребность в любви и желания, связанные с другими людьми, в способность дарить любовь и сопереживать ближнему. Буддийская литература уделяет мало внимания потребности получать заботу, в то время как литература психоанализа провозглашает важность понимания и любви в жизни человека.

Несколько лет назад я предпринял попытку восстановить равновесие в этой сфере (Magid 2002) и рассмотрел ту сторону практики буддизма, которая связана с Я-объектом, на примере учителя и группы студентов. Сопоставление ценностей и идеалов, связанных с практикой, позволяет психоаналитику работать с большим количеством Я-объектных переживаний. Если сопоставить их полностью, то наша способность сопереживать полностью впишется в то

Я-объектное пространство, которое мы для себя создали. Добродетель — сама по себе награда за праведную жизнь. Буддисты здесь сказали бы, что просветленной личности легко жить без надрыва, ведь ему или ей помогает сострадание ко всему происходящему, вызывающее к их правильным самоутверждающим ценностям и идеалам, а дальше, как в песне: «нужно просто быть собой».

А что с нашей потребностью быть желанными? Насколько необходимо для нашего самосознания чувствовать, что мы можем вызвать желание у других? Согласился бы кто-нибудь из нас любить, быть любимым, но не желанным? Философия буддизма и других аскетических религиозных традиций утверждает, что, даже приняв такой компромисс, мы можем быть абсолютно счастливы. Однако у психоанализа есть серьезные сомнения насчет того, что подобный выбор может принести удовлетворение жизнью многим людям. Мертон считал, что ему удалось справиться с этим противоречием, но Марджи доказала обратное. Буддизм предлагает нам воспринимать мир так, как будто бы нам ничего не нужно. Желание, наоборот, всегда возникает от ощущения, что нам чего-то не хватает в жизни. В «Пире» Платона Аристофан рассказывает притчу о том, что предки человечества вызвали гнев богов, и те разрубили их пополам, обрекая все последующие поколения людей на вечный поиск пропавшей половины себя. То, что мы называем любовью, Аристофан считал желанием и поиском утраченной целостности. Взгляды Платона и буддийского учения на потерю целостности и роль желания в ее разрушении и возможном восстановлении очень разнятся.

В начале романа Пола тоже разорвало пополам, но конечно же, не настолько буквально и ровно, как в рассказе Аристофана. Он никогда больше не будет таким, как раньше, его целостность утрачена. Он даже отказывается от протеза, который будет только создавать видимость его полноценности. Это его потеря, его страдание, которое открывает ему путь к желанию. Ампутация ноги стала самой большой потерей в его жизни. Также ему не хватает сына, и это самое большое его сожаление, связанное с распавшимся браком. Сын, которого у него никогда не было, представляется ему лучшей, более целостной версией себя самого.

Буддийская практика медитации позволяет испытать другую версию целостности, в которой мы чувствуем себя частью всего сущего и не нуждаемся ни в чем. Нам ничего не нужно, мы больше не стремимся к любви, чтобы найти недостающий элемент. Любовь возникает в виде сострадания, выражения единства с ближними и со всем миром. Это неиссякаемый поток: чем больше любви мы отдадим, тем больше останется у нас. Так выглядит идеальная буддийская любовь.

Психоанализ в любом своем проявлении, будь то психологическая, реляционная или классическая модель, показывает, что желание нельзя перевести в категорию сострадания или заменить им. Одна сторона нашей личности способна на абсолютную любовь и сострадание и наверное именно к этой способности взывают все религии мира. При этом, тем не менее, желание и разборчивость никуда не исчезают. Я считаю, что желание приобретает крайне неконтролируемые и сфокусированные на сексе формы, только если перекрыты все остальные каналы для выхода человеческих эмоций. Возможно, все те трудности в общении и конфликты, с которыми столкнулись столь многие учителя медитации и психоаналитики, показывают, что жизнь без гнева и желания невозможна и недостижима. Каждому из нас необходимо найти способность сохранять эмоциональную стабильность и оставаться в рамках морали, сталкиваясь с нашими желаниями. Крайне важно оставаться собой и уживаться со всеми нашими чертами характера, симпатиями и антипатиями, причудами и привычками. Лучшее, чему можно научиться у упомянутой истории, — это желание просто жить и принимать все свои желания и привычки, не стремясь к идеализированному образу возвышенного бестелесного существа.

Мы — люди, и у нас всегда будут неутоленные желания и неиспользованные возможности. Мы не можем вечно избегать встречи со страданием в постоянной погоне за наслаждениями или наоборот, в уходе в потусторонний мир духовного, где не существует боли. Как и во многих других сферах, здесь мы должны найти нашу собственную золотую середину, где будет место и желаниям и боли, а сострадание будет возникать не путем

сублимации страсти, а благодаря растущему осознанию нашей сопричастности друг к другу, как зависимых друг от друга страдающих созданий.

Литература

- Berlin, I. (1991) *The Crooked Timber of Humanity*, New York: Knopf.
- Coetzee, J. M. (2005) *Slow Man*, London: Seeker and Warburg.
- Griffin, J. H. (1983) *Follow the Ecstasy*, Forth Worth, TX: Latitudes Press.
- Kohut, H. (1976) 'The Tragic Man', in *The Restoration of the Self*. New York: IUP.
- Magid, B. (2002) *Ordinary Mind: Exploring the Common Ground of Zen and Psycho-analysis*, Boston, MA: Wisdom Publications.
- Merton, T. (1948) *The Seven Storey Mountain*, New York: Harcourt Brace.
- Mitchell, S. (1988) *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Глава 5

«ДЗЭН И “АМАЭРУ”»: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ДЗЭН

Содо Ясунага Роси

Книга доктора Такэо Дои «Анатомия зависимости», впервые изданная в 1971 году и переведенная на английский в 1973 году, остается непревзойденным бестселлером в своей области как в Японии, так и на Западе. Наряду с такими работами, как «Хризантема и меч» Рут Бенедикт (Bendict 1946) и «Японское общество» Тиэ Накане (Nakane 1970), эту книгу можно считать классикой литературы о нравах японцев. Дои, основываясь на своем опыте работы психиатром, знании японских стратегий воспитания детей и опыте жизни в США, утверждает, что для понимания социальных отношений, моделей поведения и групповой динамики в японском обществе необходимо представлять себе, что такое *амаэ* — особая японская форма межличностной зависимости. Сам Т. Дои, будучи католиком, также интересуется вопросом соотношения *амаэ* и христианской веры.

В другой своей книге он пишет:

Как я уже говорил, отношение между *амаэ* и верой также важно, как отношение между рациональностью и верой, однако никто в эту проблематику не углублялся. Единственное исключение — это отец Уильям Джонстон, практикующий дзэн иезуит, который вдохновился одной из моих англоязычных статей об *амаэ* и написал эссе «Дзэн и “Амаэру”».

(Doi 1990: 154–155)

Это эссе потом было включено в качестве седьмой главы в книгу отца Джонстона «Точка покоя» (Johnston 1970). Уильям

Джонстон родился в Ирландии в 1925 году, а первый раз оказался в Японии в 1951 году в качестве преподавателя Университета Софии в Токио. Он был тут же вовлечен в масштабный межрелигиозный диалог, и потом написал много книг о связи и соотношении буддизма и христианства. Он также известен тем, что перевел на английский язык роман Сюсаку Эндо «Тишина».

Помимо интересных мыслей о религиозной вере, в своем эссе «Дзэн и “Амаэру”» Джонстон анализирует дзэн-буддизм с точки зрения западного верующего человека и через призму понятия *амаэ*. Заинтересовавшись взглядами отца Джонстона, я попросил его разрешения перевести статью на японский для опубликования в журнале «Культура дзэн» (*Zen bunka* 2003) и получил его согласие. В эссе Джонстона я нашел утверждения, с которыми охотно согласился, но и мысли, которые вызывали возражения. Здесь мне хотелось бы о них поговорить.

Потеря себя в переживании полноты

Дзэнское просветление определяется Джонстоном как «потеря себя в переживании полноты» (Johnston 1970: 121; *Zen bunka* 187: 19). Джонстон отмечает, ссылаясь на Дои, что многие из тех, кто ищет *сатори*, хочет восстановить отношения между матерью и младенцем. Таким образом, *сатори* подразумевает опыт исчезновения «Я» и погружения в бесконечную сущность «вселенной» или «космического сознания» (подобно тому, как младенец «исчезает» в матери). Следующая за этим потеря индивидуального чувства «Я», пишет далее Джонстон, описывается в традиции дзэн терминами *муга* («не-Я», или Анатман на санскрите), *мусин* (неум), *му* (ничто, пустота и *шуньята* на санскрите).

Интересное наблюдение, однако я осмелюсь предположить, что то состояние, которое Джонстон описал всеми этими терминами, на самом деле называется *бога* (дословно: забытое «Я») или *дацуга* (дословно: отброшенное «Я»). Именно эти термины используются в традиции дзэн для описания религиозного экстаза.

Во многих мистических традициях говорится о смерти «малого Я» и рождении «подлинного Я», происходящего в самом ядре мистического переживания — экстазе. Наше эмпирическое «Я» — малое «Я» — растворяется, сливаясь с бесконечной сущностью, в которой исчезают разделения на «Я» и Другого, на субъект и объект.

Если же следовать мистической интерпретации Джонстона, то *муга* будет относиться к этому простому процессу исчезновения малого «Я». Однако термин *муга* имеет другое значение, он относится к осознанию принципиальной невещественности всех вещей. Даже та бесконечная сущность, с которой сливается малое «Я», не может считаться подлинным «не-Я». На место малого «Я» приходит большое «Я», состоящее из пустоты и бесконечной сущности.

Чистое сознание зависимости или сознание чистой зависимости

Далее в своем эссе Джонстон пишет (Johnston 1970: 125; *Zen bunka* 187: 23), что его беспокоит следующий вопрос: переживает ли достигший *сатори* медитирующий «чистое сознание зависимости (или сознание чистой зависимости) без знания того, от чего он зависит». Эти слова заставляют вспомнить «чувство абсолютной зависимости», о котором писал Фридрих Шлейермахер (1768—1834). Джонстон же, ожидая критики со стороны мастеров дзэн, продолжает: «не ищут ли медитирующие того, чему нет никакого имени, кроме одного — Бог?»

Великий китайский патриарх дзэн Линьцзи Исюань отмечает субъективность понятия абсолютной свободы:

Существует лишь не зависящий ни от чего человек, [постигающий] Дао, слушающий мою проповедь. Это он — мать всех Будд. Стало быть, Будда произошел от независимости.

Если вы осознали независимость, то [осознали], что никакого Будду нельзя обнаружить. Если вы стали на такую точку

зрения, то это и есть «истинный взгляд»¹.

(Yoshitaka 1993: 59)

Подобное утверждение не оставляет сомнений, что в дзэн не может быть и речи ни о какой зависимости, даже абсолютной зависимости (о которой сказал Джонстон). Тем не менее, даже в традиции дзэн с ее акцентом на собственные силы есть понятие трансцендентной силы, «Другого», который может поддерживать «Я» в его работе. И хотя Богом эту силу никто не называет, она имеет нечто общее с тем, на что указывал Джонстон (Johnston 1970: 128).

Тенденция к признанию трансцендентной силы гораздо отчетливее присутствует в японском, а не китайском дзэн-буддизме. Впервые нечто подобное отмечал ученый-буддолог Накамура Хадзиме (1912—1999). Накамура, ссылаясь на патриарха дзэн Догэна (1200—1235), писал, что освобождение в японском дзэн-буддизме связано не с решительным достижением *сатори*, а с капитуляцией перед Буддой, олицетворяющим абсолют. В главе «Содзи» (о рождении и смерти) своего труда *Себогэндзо* («Сокровищница глаза истинной дхармы») Догэн пишет:

Просто оставьте в стороне свои тело и ум, забудьте их, отбросьте их в дом Будды. Тогда все будет сделано Буддой. Когда вы следуете этому, вы свободны от рождения и смерти и становитесь Буддой без усилия и расчета².

(Trans. Waddel and Abe 2002: 106—107)

Как же непохожи эти слова на то, что говорит нам китайский учитель, дзэн VIII века Дачжу Хуйхай:

Знай же, что наделенные разумом существа должны освободиться сами, Будда за них этого не сделает. Пытайтесь! Упражняйтесь, не уповая на силы внешнего Будды.

¹ Перевод И. С. Гуревич.

² Догэн. «Луна в капле росы» / Перевод А. Котлера и К. Танахаси. Рязань, 2000. — С. 94.

(Sojun 1970: 99)

Джонстон прекрасно показал, как понятие *амаэ*, одно из ключевых в японской психологии, сыграло свою роль при переходе буддизма из Китая в Японию.

Христианские мистики часто говорят о Боге как дзэн-буддисты

Дзэн действительно во многом схож с христианской мистикой (Johnston 1970: 125; *Zen bunka* 187: 23). Однако мне бы хотелось сделать ряд замечаний, предостерегающих от поверхностного отождествления двух традиций.

На мой взгляд, мистика является религиозной попыткой удовлетворить желание вернуться в материнское лоно. Другими словами, мистик ищет духовного перерождения через опыт мистического единства со Священным Лоном. В традиции дзэн ничего похожего нет. Любое аналогичное переживание практикующий дзэн воспринимает только как временную точку перехода, необходимое зло. Дзэн учит тому, что «простой ум и есть Путь», а конечная истина должна быть обретена в повседневных делах. Учитель дзэн Изуцу Тосихико (1914—1993) писал:

В традиции дзэн важен не мистический союз субъекта и объекта, а динамическое функционирование всеохватывающего сознания, проявляющегося, когда субъект и объект поглощены сверху, находясь в состоянии, схожем с мистическим союзом.

(Toshihiko 1989: 360)

На другое различие двух традиций указывал Джонстон:

Возможно, христианские мистики тоже достигают сознания чистой зависимости, и только темная вера заставляет их считать, что зависят они от трансцендентного Бога, которого нельзя познать и которого нужно любить, не зная.

(Johnston 1970: 125)

Другими словами, сила, толкающая мистиков на единение с Богом, — это любовь к Нему. Тот тип эмоциональной энергии, который чужд практикующему дзэн. Достижение *сатори* сопряжено с интеллектуальной энергией Великого сомнения. Как мы видим, глубокий анализ двух традиций выявляет ряд значимых отличий.

И дзэн, и христианскую мистику считают целительными

Оставив пока в стороне вопрос о терапевтических свойствах христианской мистики, попробуем обнаружить их в практике дзэн (Johnston 1970: 128; *Zen bunka* 187: 26). Стандартные ассоциации с ранней китайской традицией (чань-буддизм) — затворничество, индивидуализм и даже жестокость (учитель мог кричать на ученика и бить его палкой). Японский дзэн-буддизм, изначально привязанный к классу воинов, стал более ориентированным на практику и стоические упражнения. Несмотря на это, Джонстон завершает свое эссе словами:

Опыт практикующих дзэн и представителей мистического апофатического христианства предлагает решение проблемы зависимости за счет отказа от того, что я назвал наркотиками, в пользу зависимости от абсолютного и предельного. Главная идея заключается в обретении истинного смысла зависимости. Возможно, именно благодаря этому традиции дзэн и христианской мистики называют целительными.

Если действительно пытаться нащупать нечто терапевтическое в традиции дзэн, то я бы выделил практики *найкан* (самонаблюдения) и *нансо* («мягкое масло»), введенные учителем Хакуином Экаку (1685—1768) в знаменитой книге «Дикий плющ». Он впервые заговорил о том, что на пути к просветлению необходимо заботиться о здоровье и жизни:

Даже если ищущий проникнет в великие тайны Пяти Домов и Семи Школ, какой в этом смысл, если жизнь коротка?

(*Hakuin 1934: 128*)

Хакуин впервые заговорил о важности жить здоровой и долгой жизнью для тех, кто вступил на путь просветления. Разработанные им техники суть не что иное как *упайа* (средства), необходимые для достижения цели. Однако, говоря о целительности, Джонстон не имел в виду физическое здоровье и практики, а подразумевал психологическое/духовное понятие «истинного смысла зависимости», приводящее к внутреннему покою абсолютного доверия. Не указал ли нам Джонстон горизонт соединения и взаимодополнения сфер религиозного переживания и терапевтического исцеления?

Выводы

В этой главе я обратил внимание на фундаментальные различия между *муга* и *бога*, а также указал на те понятия дзэн, которые можно было бы соотнести с переживанием зависимости. Я также попытался показать различия между традицией дзэн и мистикой, отталкиваясь от идеи Джонстона о целительных свойствах чувства зависимости.

И в завершении мне бы хотелось высказать несколько собственных идей, касающихся вопроса соотношения религии и психотерапии. Вопрос это не простой. В то время как всякая терапия нацелена на облегчение временных симптомов, религия занимается спасением человека в более широком экзистенциальном смысле. Пациенты, приходящие к психотерапевту, не ищут любви к Богу или своего подлинного «Я».

Более того, в самом моменте трансформации (будь то исцеление или спасение) есть нечто, что не может быть логически объяснено, некое движение силы, превосходящей человеческое понимание. Религия, признавая рациональные, научные объяснения и методы, сама больше занимается областью иррационального. Мы даже могли бы сказать, что сами ищем в религии именно иррационального. В отличие от психотерапии. И этим особым измерением мы не должны пренебрегать.

Литература

Benedict, R. (1946) *The Chrysanthemum and the Sword*, Rutland, VT: Charles Tuttle.

- Dōgen (2002) *The Heart of Dōgen's Shobogenzo*, trans. N. Waddell and M. Abe, Albany, NY: SUNY Press.
- Doi, T. (1973) *The Anatomy of Dependence*, New York: Kodansha International.
- (1990) *Shinco and 'Amae'* [Religious faith and amae], Tokyo: Shunjusha.
- Endo, S. (1969) *Silence*, trans. W. Johnston, Rutland: Tuttle.
- Hakuin, E. (1934) *Hakuin Osho zenshi* [The complete works of Hakuin], vol. 5, p. 128, Tokyo: Ryaginsha.
- Johnston, W. (1970) *The Still Point: Reflections on Zen and Christian Mysticism*, New York: Fordham University Press.
- Nakane, C. (1970) *Japanese Society*, New York: Pelican.
- Sojun, H. (1970) *Tongo yomon* [Essentials of sudden enlightenment], Tokyo: Chikuma Shobo.
- Toshihiko, I. (1989) *Kosumosu to anchi kosumosu* [Cosmos and anti-cosmos], Tokyo: Iwanami Shoten.
- Yasunaga, S. (trans.) (2003) *Zen Bunka*, 187.
- Yoshitaka, I. *Rinzairoku* [The record of Linji], Tokyo: Iwanami Bunko.

ЭГО В ПСИХОЛОГИИ ДЗЭН: ЯПОНСКИЕ УЧИТЕЛЯ ДЗЭН ДЕЛЯТСЯ ОПЫТОМ ПЕРЕЖИВАНИЯ «НЕ-Я»

Регги Пауле

Цель данной главы — поспособствовать диалогу между японским дзэн-буддизмом и западной психологией. Конференция в Киото 2006 года была организована именно ради этих целей. Действительно, вопрос о понятиях «Я» и «не-Я» является основным горизонтом различий между западной психологией и буддийской традицией. В западной психологии считается, что в структуре всякого психического состояния можно выделить субъект и объект. Франц Brentano, например, утверждал, что любое психическое состояние с чем-то связано, то есть «относится к некоему содержанию», «направлена на объект» (Brentano 1873: 88). Карл Юнг также использовал разделение на субъект и объект, считая, что в роли субъекта выступает эго. Полемизируя с буддийской и йогической традицией, он подверг критике то, как он понимал цель этих практик, а именно устранение эго для достижения «не-Я». Юнг считал, что это невозможно. Он утверждал, что в результате уничтожения эго психика будет затоплена бессознательным (Clarke 1994: 146–149).

Однако в буддизме на протяжении веков источником всякого душевного расстройства считалось как раз разделение на субъект и объект, а исцеление (просветление) предполагало выход за пределы этих категорий. В качестве примера можно привести мысли одного из основателей школы *Йогачара* Васубандху. Свой трактат «Тридцать строф» он начинает с определения проблемы «разделенного [на субъект и объект] сознания», а затем дает советы

по преодолению этого состояния (Kochumuttom 1982: 128–134). Так, если в западной психологии ум без эго считался бы чем-то вроде патологии, то в буддизме и конкретно в традиции дзэн само эго-сознание считается тем, что необходимо превзойти. Именно обретенное в этом процессе трансцендентное сознание и называется в дзэне «не-Я».

Различия между дзэн-буддизмом и западной психологией

Перед тем как далее углубляться в сравнение эго и «не-Я», необходимо, на наш взгляд, отметить несколько принципиальных отличий между традицией дзэн и психологией. Предметный диалог — не простое дело, поскольку между двумя традициями есть ряд значительных культурных и практических различий.

Во-первых, дзэн-буддизм — это религия. Об этом надо постоянно помнить, ведь, будучи религией, он не пытается дать ответы на вопросы, как работают наши ум и психика. Так, например, проблема психологического развития как таковая в дзэн-буддизме не ставится. И это было бы неправильно назвать, как это делают некоторые (Engler 1998: 118), ограничением. Дзэн также не работает с рядом психологических патологий, а дзэнские монастыри никак нельзя сравнивать с больницами для душевно больных. Именно поэтому я считаю, что термин «дзэн-психология» не имеет права на существование. В традиции дзэн есть своя психология, которая чаще всего присутствует имплицитно. Поэтому более точно было бы говорить о «психологии дзэн».

Другое важное различие можно назвать культурным. Дзэн укоренен в индокитайской и дальневосточной культуре, которая значительно отличается от того контекста, в котором зародилась западная психология. Именно поэтому похожие, а иногда и аналогичные термины могут иметь очень разное значение. Яркий пример: различные сферы и способы употребления слова «эго», или «Я», в двух традициях.

Третье важное различие можно было бы назвать эпистемологическим. В дзэн традиции считается, что понять учение может лишь

тот, кто полностью «впитал» основные доктрины буддизма. Я это слышал неоднократно. Поэтому встает вопрос: может ли любой «непросветленный» психолог понимать «просветленные» истины дзэн? На этот вопрос можно ответить по-разному — кто-то даже называет это социальным оппортунизмом (Faure 1991: 21–23) — однако я бы сказал, что это важно с чисто методологической точки зрения.

Коль скоро между дзэн-буддизмом и западной психологией столько различий, мне кажется, что для адекватного понимания психологии дзэн необходимо понять, как работают наш ум и наша психика с точки зрения традиции дзэн. В культурной антропологии это называется «эмическим подходом», когда нечто рассматривается как бы изнутри изучаемого контекста. На мой взгляд, по-другому дзэн не понять. Поэтому в этой главе одной из наших методологических предпосылок будет исключительная опора на опыт. Основным материалом стали записи моих встреч и бесед с японскими мастерами и монахами, которые делились своим мыслями по поводу понятий «не-Я» и «Я» (эго) (Pawle 2003).

«Нет» как часть «не-Я»

Начнем с цели обучения дзэн — достижения «не-Я». Мне много раз приходилось слышать, что практика дзэн не может начаться, пока человек полностью не осознает, что его жизнью управляет его «Я». И в повседневной жизни дзэн как раз и заключается в этом осознании. В терминологии дзэн подлинное «Я» есть «не-Я». Приведем несколько описаний «не-Я».

Кэйдо Фукусима Роси описывал «не-Я» как «самость *му*», поясняя, что проживание «не-Я» можно описать как «бытие *му*, ничем» (Pawle 2003: 218). *Му* — это слог в японском языке, функционирующий как отрицательная частица (например, *му-син* переводится как «не-ум»). Фукусима Роси заметил, что *му* более многозначно, чем наше «не» (ibid.: 107).

Для того чтобы понять значение *му*, нужно сначала понять, что оно не означает буквально ничто или пустоту (как многие его интерпретируют). Скорее оно означает, по словам Секкея Харара

Роси, «не пустоту в буквальном смысле, а нечто, что ум не способен постигнуть» (ibid.: 99). Другими словами, *му* нельзя описать словами и вообще понять. Оно есть пустота, в смысле невозможности применить к нему никакую интерпретацию. Известный буддолог Эдвард Конзе писал:

Будда никогда не учил, что «Я не есть», но лишь тому, что его нельзя помыслить.

(Conze 1970: 39)

Во всех этих словах о том, что такое «не-Я», или «Я» *му*, есть как отрицание, так и утверждение. Отрицание апофатически описывает, чем «не-Я» не является, что вообще характерно для дзэн традиции. Это в широком смысле мысль об ограниченности человеческого ума. Каждый раз, оказываясь в аэропорту Осака, я вспоминаю об этом. Я смотрю на собак, которые должны вынюхивать наркотики, и осознаю, что я как человек не обладаю подобным умением. Есть и утвердительное описание «не-Я», однако подобрать слова очень трудно. Можно сказать, что «не-Я» безгранично, потому что наш ум не способен его объять.

«Я» *му* сочетает в себе подобные отрицательные и положительные суждения. Фукусима Роси описывал это так:

Я думаю, что лучше сохранить слово *му*, потому что оно не просто отрицает, оно включает оба смысла.

(Pawle 2003: 107)

Об этом говорится в одном из ключевых текстов — Сутре сердца: «Форма есть пустота, и пустота есть форма» (Sasaki 1974). Это означает, что в психологии дзэн «Я» есть нечто, но при этом это нечто безгранично. Таким образом, термин «не-Я», «Я» *му*, означает бытие и не бытие одновременно.

Конечно, мастера дзэн с неохотой отвечают на вопрос, что такое «не-Я». Однако под моим напором двое все-таки согласились дать некое определение. Харада Роси описал «не-Я» как нечто «таинственное». Он сказал: «Оно имеет огромную важность, оно там и оно погружено в тайну». Затем он предостерег меня, призвав

слишком глубоко не анализировать его слова, а «оставить его [не-Я] за завесой тайны» (Pawle 2003: 1).

Второе описание, к моему удивлению, совпало с моими собственными мыслями — «не-Я» было названо в буквальном смысле пустотой. Гикан Накадзима Роси описал пустоту как «жизнь». Я переспросил, правильно ли я понял его слова. Он кивнул и сказал: «Дзэн полагается на саму жизнь, которую нельзя помыслить. Обучаясь дзэн, мы изучаем жизнь внутри нее самой» (ibid.: 107). Исходя из этого описания, я бы рискнул сказать, что «Я» *му*, или «не-Я», есть деятельность жизни внутри человеческой личности, или некое безграничное ничто/все. «Я» личности не может быть познано, оно поистине «таинственно».

Проживание «не-Я»

Так как же мастера дзэн описывают проживание «не-Я»? Как психологически можно описать функционирование ума как «не-Я»?

Фукусима Роси объяснил, что проживание «не-Я» — это проживание свободы ума, т. е. не «свобода от», а «свобода для». «Свобода от» — это типичное понимание свободы как освобождения от некоей гнетущей силы, негативных влияний среды. «Свобода для» — это способность свободно функционировать, выбирать правильный путь в той или иной ситуации. В негативном смысле «свобода для» означают любую из функций психики, которая не привязана к другим. Типичный пример отсутствия «свободы для» — это восприятие чего-то исключительно со своей точки зрения, когда вещь видится не такой, какая она есть на самом деле. В этом контексте «не-Я» есть свобода действия. Другой способ проживания «не-Я» — это ощущение пустоты. Харада Роси сказал мне об этом, когда объяснял мне, как пять чувств функционируют как «не-Я»:

Это то же самое, что смотреть на звезды или на цветок, или слышать звуки, когда две невещественности сливаются вместе. «Я», которое слушает, и то, что оно слышит. Они невещественны и поэтому не становятся одним.

(ibid.: 214).

Так, независимое «Я» растворяется, исчезает. «Не-Я» в этом смысле есть способность разума функционировать, позволяя отходить от любых черт, присущих субъекту и объекту. Невещественность означает, что ум функционирует без привязки к определенному «Я». Так исчезает разделение на субъект и объект, и появляется состояние единичности.

Такое психическое состояние, если использовать терминологию Ф. Брентано, «ни с чем не соотносено», «ни на что не направлено» (Brentano 1973: 88). Это — одно из психологических пониманий пустоты как некоего психического состояния, в котором отсутствует какая-либо интенциональность. Этот психический потенциал имеет решающее значение для психологии дзэн, ибо он дает человеку возможность отбросить ориентацию на эго и стать действительно открытым психологически, переживая любой опыт с точки зрения, которая намного больше, чем ограниченный личный ракурс.

Психическое состояние единства себя и окружающей среды позволяет развиваться чувству сострадания в буддийском смысле этого слова. Накадзима Роси так описал этот опыт:

Во всем можно видеть себя. Поэтому, когда я смотрю цветок, то это мой цветок, потому что этот цветок и есть я. Поэтому мы и называем это великим «Я», расширившимся до размеров вселенной. Так что даже если я чувствую боль, эта боль не имеет отношения к моей личности. Я также принимаю боль других. Так что если вам больно, я чувствую эту боль.

(Pawle 2003: 113–114)

С точки зрения психологии дзэн, такое функционирование ума оптимально.

Таким образом, проживание «не-Я» не есть отрицание жизни или побег от нее, это — полноценное участие в жизни. «Не-Я» — это гибкий ум, который нормально функционирует. При этом он этими функциями не ограничивается и способен адекватно реагировать на каждую новую ситуацию.

Эго и «не-Я»

Обычно эго в традиции дзэн описывают негативно, в частности, как нечто, что должно быть устранено. Юнг и большая часть представителей западной психологии, как уже упоминалось ранее, рассматривают исчезновение эго как патологию. Поэтому и возникает вопрос: об одном и том же говорят дзэн-буддизм и психология?

Из разговоров с мастерами дзэн становится сразу ясно, что проживание «не-Я» включает многое из того, что западная психология обычно приписывает эго. Например, любой учитель дзэн прекрасно знает, кто он, у него нет проблем с самоопределением! Кроме того, они способны координировать и свои действия так, что не возникает никаких сомнений, что их ум помимо прочего способен прекрасно функционировать в обыденных и бытовых ситуациях. Такого рода функционирование ума в традиции дзэн не относят к эго (как в психологии), а скорее считают частью естественного функционирования. В тибетском буддизме это называется «просто Я» (Hayward and Varela 2001: 118). В традиции дзэн это также называют «повседневным умом», работу которого относят к проживанию «не-Я». Примером этого в литературе дзэн является история под номером девятнадцать из «Мумонкан», в которой один китайский учитель дзэн Нансен (748–835) описывает повседневный ум как «путь дзэн» (Huikai 1977: 73). В рамках психологии дзэн я бы назвал это «естественным эго».

В традиции дзэн, эго обычно описывают как то, что мешает проживанию «не-Я». Таким образом, устранение эго рассматривается как важный шаг в психологическом развитии. Так, Фукусима Роси описывает проживание «не-Я» как «образ жизни без эго. Переживание отсечения эго» (Pawle 2003: 195). Другие мастера дзэн говорили примерно то же самое. Накадзима Роси говорил об «убийстве» эго, Кандзу Танака Роси говорил о том, что эго «исчезает», Содо Ясунага Роси говорил, что «старое эго возгорается и разрывается», а Секкей Харада Роси говорил о «смерти эго» (ibid.: 206–223).

Ранее я приводил слова Харада Роси, который описал процесс, в котором субъект и объект сливаются в состоянии психического

единства. Затем он более подробно объяснил мне это переживание:

Если есть мысль о существовании «Я» с одной из сторон, то [единства] не будет.

(ibid.: 214)

То «Я», о котором говорит Харада Роси, и есть обычное понимание эго в традиции дзэн. Эго в традиции дзэн — это некое дополнение к естественному эго, которое препятствует естественному функционированию ума. Естественное эго является функцией определенного типа сознания, и оно не необходимо для всех типов сознания. Эго в традиции дзэн — это такой тип сознания, который постоянно утверждает свое присутствие, тем самым не давая возникнуть психическим состояниям слияния субъекта и объекта.

Ключевая роль эго в структуре психики

В психологии дзэн эго, с его привычкой вмешиваться в жизни «не-Я», является ключевой функцией ума. Фукусима Роси говорил:

Не избавившись от эго, мы не можем двигаться дальше. Я имею в виду, что это — основа основ.

(ibid.: 235)

В традиции дзэн так же как и в западной психологии считается, что эго играет ключевую роль в функционировании личности. Однако в традиции дзэн также утверждается, что эго, выполняя эту центральную функцию, может «накрывать» (Guenther 1989: 30) всю систему мышления. Таким образом, весь ум зависит от того, как функционирует эго. Примером может служить буддийская трактовка эмоций, согласно которой эмоциям всегда присуща оценочность: приятно/неприятно/нейтрально, в зависимости от оценки со стороны эго. Другим примером может служить восприятие. В буддийской традиции считается, что люди — только то, что эго считает важным. Таким образом, вместо того чтобы воспринимать вещи такими, какие они есть, человек воспринимает их через призму суждений эго.

Эго, которое вмешивается в проживание «не-Я», функционирует как патология. Согласно традиции дзэн, это происходит, потому что люди обычно считают свое естественное эго существом, а не функцией, создавая тем самым иллюзию отдельной личности. Они идентифицируют себя с эго и считают, что эго является неким бытием, которое нужно кормить, защищать и поддерживать в течение долгого времени любой ценой. Они неправильно понимают субъективность как нечто отличное от того, что они воспринимают как объективное, и, таким образом, упускают взаимосвязь между субъектом и объектом. С точки зрения дзэн, это — когнитивное заблуждение, которое является основным источником психических страданий.

Харада Роси сказал:

Не желание является проблемой, но тот, кто желает того, чтобы это было проблемой.

(Pawle 2003: 353)

Желание является частью естественного ума. Тот, кто желает, и есть эго, и именно оно, согласно психологии дзэн, является источником патологии ума. С этой точки зрения эго может рассматриваться как основа всех проблем в мире.

Патология эго может быть двух видов. Первый вид — познавательная патология, заблуждение, в соответствии с которым эго является самостоятельным объектом. Это мы только что обсудили. Второй вид — эмоциональная патология, привязанность к эго. Харада Роси сказал, что «мир состоит из условий и привязанности» (*ibid.*: 146). Тем не менее, если человек становится привязанным к привязанности, и сохраняет свою привязанность в течение долгого времени, то привязанность становится нездоровой. С другой стороны, если человек освобождается от привязанности, то он отрицает нечто основополагающее. Таким образом, традиция дзэн говорит о непривязанности, что означает быть полностью привязанным, не пытаясь при этом поддерживать форму этой привязанности. Психологически это можно сравнить с ситуацией, когда мы к чему-то относимся очень серьезно и увлеченно, но при этом остаемся спокойными и расслабленными. В плане действия

непривязанность означает полноценное участие без привязанности к результату. Непривязанность относится к своего рода «естественной привязанности», особому качеству естественного эго.

Непривязанность является одним из способов выразить проживание «не-Я». Ясунага Роси описал непривязанность следующим образом:

Будучи не-привязанным значит быть привязанным ко всему сразу. Поэтому, не желая ничего, ты желаешь все. Привязанность продолжает существовать, но в совершенно ином качестве.

(*ibid.*: 182)

Смерть эго

Привязанности и иллюзии — это способы, с помощью которых эго «накрывает» систему ума, вмещается в нее. Это относится и к бессознательному, которое, с буддийской точки зрения, также состоит из привязанностей и иллюзий, о которых человек не знает. Устранение этих привязанностей и иллюзий и является целью практики дзэн. Считается, что с бессознательными привязанностями особенно трудно работать, так как для этого нужно выйти за пределы естественного эго-сознания. Фукусима Роси сказал:

Если вы в вашей практике не дойдете до точки выхода за пределы сознания, то не получится пройти через бессознательные привязанности.

(*ibid.*: 148)

Когда мастера дзэн говорят об «убийстве» эго, то они имеют в виду устранение привязанностей и иллюзии, источником которых является эго. Фукусима Роси сказал: «быть самим собой *му* означает избавиться от всякой привязанности к эго... отрезав все иллюзии эго» (*ibid.*: 167). Он сказал, что в результате многолетней практики дзэн «вы сможете действительно добраться до той точки, где все из них [иллюзии и вложения] действительно будут отрезаны. И тогда эго больше не сможет возникнуть» (*ibid.*: 220). Два дзэнских монаха поделились со мной своим опытом исчезновения, или смерти, эго.

Танака Роси сказал:

Так, в один прекрасный день, когда я размышлял о себе, я понял, что не могу найти себя. Мое малое эго полностью исчезло. Это переживание было полным. Я искал себя, но не мог найти. Это было приятное чувство.

(*ibid.*: 196)

Харада Роси говорил о том, как «смерть эго эго» случилась во время разговора за чашкой чая:

Если попытаться выразить это словами, то в моем случае это произошло мысленно. Кто-то спросил меня: «В чем путь Будды?» А потом я подумал про себя: «В чем путь Будды?» Я не мог сказать, что знал, но, ах... я вдруг осознал не единство, а как будто бы все исчезло.

(*ibid.*: 214)

Харада Роси сказал, что смерть эго «происходит один раз и является окончательной» (*ibid.*: 220).

Заметное различие в этих описаниях заключается в следующем: Харада Роси говорит о конкретном событии, а Танака Роси описывает процесс. Это может говорить об отличиях разных школ дзэн. Тем не менее, оба описали исчезновение эго, описали его как живой опыт, назвав важным шагом в психологическом развитии.

Индивидуализм / коллективизм

Мне бы хотелось ненадолго поместить психологию дзэн в более широкий контекст межкультурной психологии. В этой области большую роль играет противопоставление индивидуализма и коллективизма. Один из подходов к этой концепции называется концепцией «самостоятельной ориентации» (Kagitcibasi 1997: 19–22), согласно которой «Я» может быть индивидуальным или коллективным. Интересно рассмотреть психологию дзэн с ее идеей «не-Я» как выражение психологии коллективного «Я». Мне кажется, что это помогло бы демифологизировать психологию дзэн, поместив понятие «не-Я» в широкий культурный контекст. В этом

смысле «не-Я» символизирует, используя юнгианскую терминологию, архетип коллективной Самости. «Не-Я» выражает идеальное коллективное «Я» — «Я» взаимозависимое, ситуативное, гибкое, чьи умственные способности доступны по мере необходимости в зависимости от ситуации. Личность в традиции дзэн называют японским словом *ninjen*, буквально переводящимся как «между людьми». Таким образом, личность понимается как нечто предельно человеческое.

В преподавании я использую Индекс Хофстеде (Hofstede and Hofstede 2005: 78–79). Студенты из коллективно ориентированных стран с легкостью понимают идею «не-Я» как выражение коллективной психологии, в то время как студенты из индивидуалистически ориентированных стран, как правило, идею «не-Я» ухватить не могут. Когда человек устраняет эго (в дзэнском смысле), а не просто исчезает, внутреннее «Я» начинает расти естественным путем. Я это понял после встреч с эксцентричными учителями дзэн. Каждый из них — яркая индивидуальность, но при этом все они обладают сильнейшим коллективным чувством «Я».

Психологическое исцеление в традиции дзэн

Исцеление в традиции дзэн включает в себя разъяснение механизмов функционирования эго, которое позволяет почувствовать внутри себя безграничное «Я». Основная трудность в этом разъяснении заключается в том, что эго нельзя увидеть непосредственно или объективно. Эго само по себе функционирует как глаза, поэтому увидеть его можно только в отражении или через его связи с другими психическими функциями.

Одной из основных таких функций, которые в традиции дзэн используются для работы с эго, является внимание. Я бы хотел немного остановиться на этом, так как считаю, что отношения между эго и вниманием, как правило, психологией игнорируется: основное внимание уделяется биологической основе процесса концентрации внимания (Safren 2006), но не так много говорится о его связи с эго. Один из способов проживания «не-Я», о которых мы говорили ранее, это «свобода ума для». В традиции дзэн психическая патология часто описывается как зацикленное внимание,

т. е. такое внимание, которое при необходимости недоступно для использования. С другой стороны, психическое здоровье, или проживание «не-Я», описывается как свободное внимание, которое всегда доступно. Сосредоточив внимание на одном объекте, мы можем видеть, как оно работает: нетрудно обнаружить, что внимание функционирует исключительно на основе разделения на субъект и объект, коренящемся в эго, или «Я». «Не-Я» разрушает патологическую зацикленность внимания, и оно становится свободным для работы в оптимальном режиме. Работа с вниманием, таким образом, является средством для прояснения эго.

В дзэн традиции есть два ключа к работе с вниманием. Первый — концентрировать внимание, не выходя за пределы себя и наблюдая только за своей собственной деятельностью. И второй — не выносить никаких суждений относительно того, что возникает в ходе этой практики. Харада Роси сказал, что такого рода практики — это как «связать себя веревкой, а затем, в таком состоянии, начать искать свободу» (при личном общении, 6 мая 1991). Эта методика позволяет человеку сосредоточиться на деятельности в настоящем, а не думать о влиянии прошлого, и работать непосредственно с сознанием, не входя в трансное или гипнотическое состояние. Так, терапевт будет работать исключительно с пережитым опытом. Человек работает с текущими переживаниями: сначала переживает, потом оценивает. Такой подход может заметно обогатить стандартную терапевтическую методологию.

Выводы

В западной психологии считается, что ум психически здорового человека функционирует как субъект и объект. Психология дзэн предлагает альтернативный способ понимания функционирования ума. В этой главе мы проанализировали слова учителей дзэн об их опыте проживания «не-Я» и жизни без эго. Интеграция этих идей психологией дает нам новый взгляд на психическое здоровье, включающий идеи о границах ума, об устранении эго как важном этапе психологического развития, а также может дать альтернативный подход в терапевтической работе. Дальнейшее изучение этой темы позволит расширить возможности психологической работы.

Литература

- Brentano, F. (1973) *Psychology from an Empirical Standpoint*, London: Routledge and Kegan Paul.
- Clarke, J. (1994) *Jung and Eastern Thought: A Dialogue with the Orient*. New York: Routledge.
- Hinze, E. (1970) *Buddhist Thought in India*. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press.
- Engler, J. (1998) 'Buddhist psychology: Contributions to Western psychological theory,' pp. 111–118 in A. Molino (ed.), *The Couch and the Tree*, New York: North Point Press.
- Faure, B. (1991) *The Rhetoric of Immediacy*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Guenther, H. (1989) *From Reductionism to Creativity: rDzogs-chen and the New Sciences of Mind*, Boston, MA: Shambhala.
- Hayward, J. and Varela, F. (eds) (2001) *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind*, Boston, MA: Shambhala.
- Hofstede, G. and Hofstede, G.J. (2005) *Cultures and Organizations. "Software of the Mind"*, 2nd ed., New York: McGraw-Hill.
- Huikai, W. (1977) 'Mumonkan,' trans. K. Sekida, in K. Sekida, *Two Zen Classics: Mumonkan and Hekiganroku*, Tokyo: Weatherhill. (Original work 1228.)
- Kagitcibasi, C. (1997) 'Individualism and collectivism,' in J. Berry, M. Segall and C. Kagitcibasi (eds), *Handbook of Cross-Cultural Psychology: Social Behaviour and Applications* (vol. 3), Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Kochumuttom, T. (1982) *A Buddhist Doctrine of Experience: A New Translation and Interpretation of the Works of Vasubandhu the Yogacarin*, Delhi, India: Motilal Banarsidass.
- Pawle, R. (2003) 'The No-self Psychology of Zen Buddhism: Causality, Attachment, and the Manifestation of Fundamental Aliveness,' *Dissertation*, UMI Dissertation Services, Number 3080423.
- Safren, S. (2006) 'Cognitive-behavioural approaches to ADHD treatment in adulthood.' *Journal of Clinical Psychiatry*, 67, supplement 8, 46–50.
- Sasaki, J. (1974) *Buddha is the Centre of Gravity*, trans. F. Akino, San Cristobal, New Mexico: Lama Foundation.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: МОСТЫ

Глава 7

ОБЫЧНОЕ ЧУВСТВО «Я»: РАЗЛИЧНЫЕ АСПЕКТЫ «НЕ-Я» ВО ВРЕМЯ СОСТОЯНИЙ ПОГРУЖЕННОСТИ В СЕБЯ И КЭНСЁ

Джеймс Остин

Растворение высокомерной причуды «Я есть» — вот воистину величайшее блаженство.

(Удана 2:1)

Практикующие медитацию дзэн тренируют внимание и в сидячих позах, и в повседневной жизни. Как мы можем концептуализировать длительный процесс обучения медитативным практикам дзэн? Одна из теорий заключается в следующем: в первую очередь происходит процесс разрушения всех имеющихся привычек и приспособительных реакций эгоцентрической личности (дезадаптация). Затем в течение не одного десятка лет мы постепенно перестраиваем наш режим внимания, способность к интроспекции, к постепенному и внезапному пробуждению. Только так может появиться личность, свободная от эгоцентризма. В ходе такого длительного «перепрограммирования» человек может стать более сознательным, спокойным, устойчивым, сострадательным и гуманным (Austin 1998).

С точки зрения дезадаптации, эго любого человека изначально является некоей активной, осязаемой сущностью. Рис. 1 иллюстрирует обычное психическое поле такого человека.

Младенцы и дети становятся заложниками внешних условий слишком рано, не успев обнаружить внутри себя личных активов



Рис. 1. Обычное психическое поле. Стимулы приходят из внешнего мира и проходят через внутренние проприоцептивные акты. Поддерживается ощущение, что «Я» является центром всех чувств и переживаний

и пассивов (выражаясь бухгалтерским языком). Среди пассивов, которые развиваются впоследствии, имеют место три дисфункции «Я». Говоря упрощенным языком, их можно назвать «Я — Меня — Мое». На рис. 2 показано, как эта триада занимает осевой центр, выглядывая наружу в мир внешней среды.

Пассивы утвердительного суверенного «Я» проявляются в актах высокомерия и агрессии. Те, что принадлежат уязвимому «Меня», порождают внутреннее смятение, беспокойство и чувство обделенности жизнью. «Меня» — это объект, мишень всех превратностей жизни. Дисфункции назойливого «Мое» менее очевидны. Они наблюдаются в поведении детей и взрослых, которые цепляются за все, что им принадлежит, за материальные блага, и лелеют свои собственные неизменные мнения. Эта вредная триада «Я — Меня — Мое» причиняет страдания не только в детстве, но и во взрослой жизни. Она становится основой для

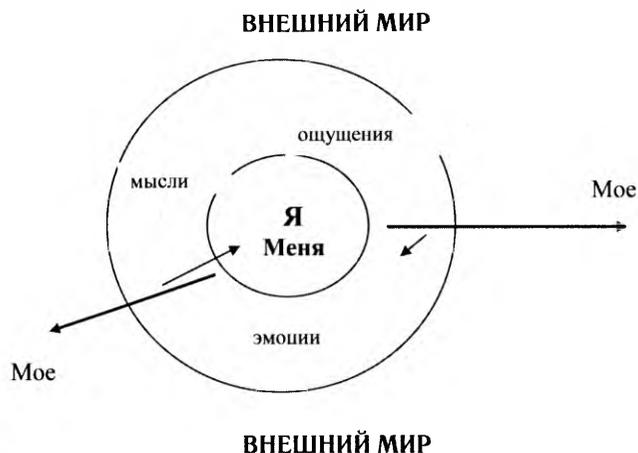


Рис. 2. Обычный мир «Я – меня – мое», разделенный на «Я» и Другого. Триада «Я – меня – мое» очень крепко сплетена. Ее сложные атрибуты связывают наше ощущение собственного тела с мыслями и эмоциями. «Я» является правителем. «Меня» – несчастная жертва. «Мое» – стяжатель и захватчик. Обратите внимание на маленькие стрелочки, привязывающие объекты внешнего мира, которыми мы пытаемся овладеть, с субъективными, предвзятыми и ригидными ценностями «Я»

переживания объектов как желанных и нежеланных, порождая тупиковые, сверхобусловленные, эгоцентрические аспекты нашей личности.

Последние исследования показывают, что большинство аспектов нашей многогранной личности могут быть отнесены к определенным сетям, смешивающим их взаимодействия в различных сложно устроенных функциях (Austin 2000, 2006). Так, например, большая часть высших уровней нашего телесного образа себя – нашей сомы – обычно представлены вдоль задних путей, которые ведут вверх к верхней теменной области. Тем не менее, эта сенсорная информация сначала должна пройти через более глубокие контуры таламуса. В этом отношении таламус служит своеобразным бутылочным горлышком. Ингибирующая функция

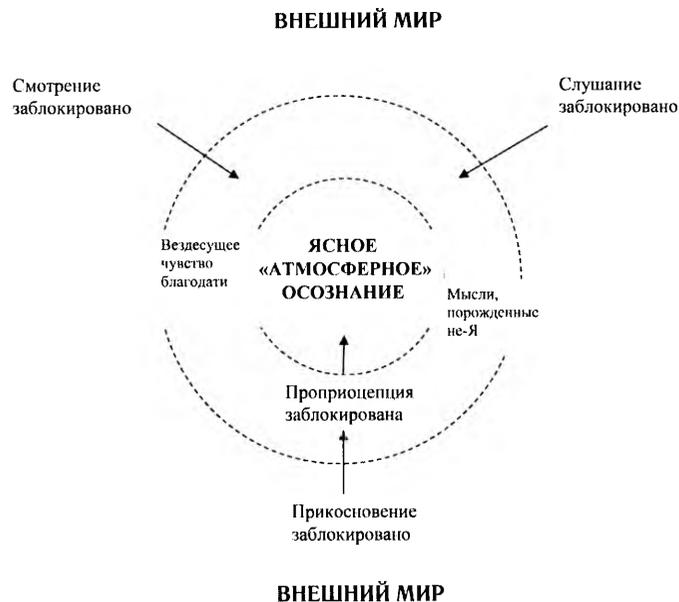


Рис. 3. Ментальное поле погруженности в себя с потерей телесного самоощущения. Погруженность в себя разрушает телесное «Я». В свою очередь, размываются физические границы «Я – Меня – Мое». Что же остается? Присутствие, молчание, интенсивное, ясное «атмосферное» осознание. Блокировка пяти чувств отключает не только стимулы из внешнего мира. Она также отключает поступление проприоцептивной информации, идущей вверх от головы и тела

становится важной, когда мы задаем вопрос: Как может чувственное, физическое «Я» исчезать в особом состоянии, известном как «погруженность в себя»? Рис. 3 иллюстрирует психическое поле во время погруженности в себя, когда обычное чувство соматического «Я» выпадает из сознания.

Тем не менее, наши обычные психические атрибуты – т.е. те атрибуты, которые принадлежат нашей психике, – устроены сложнее. Хотя их функции выражения более высокого уровня нашей психики более относимы к сетям, связывающим различные области. Эти связи развиваются во время взаимодействия между



Рис. 4. Психическое поле прозрения-мудрости (кэнсё-сатори). Интуитивные способности мозга достигают пика. Субъективность исчезает. Внешний мир воспринимается через единообразное объективное видение. Впечатление: все вещи таковы, какие они есть. Чувство имманентного, вечного совершенства. Страх уходит, потому как весь комплекс «Я — Меня — Мое» перестает функционировать (пунктирные линии обозначают места, где раньше были границы)

корой лобных и височных долей, также принимают участие во взаимодействии с другими теменными, таламическими, лимбическими и паралимбическими системами. Какие «обычные» психологические функции включены в эту вторую психическую категорию? Они представляют собой объединения более высокого уровня функций, являющихся одновременно когнитивными, эмоциональными и инстинктивными. Реже из-за необычных изменений в нашей психики возникают совершенно особые переживания.

Эти новые состояния расширяют предвнимательные и интуитивные функции. Лежащая в их основе дезадаптация «Я» раскрывает более глубокое понимание процесса переживания

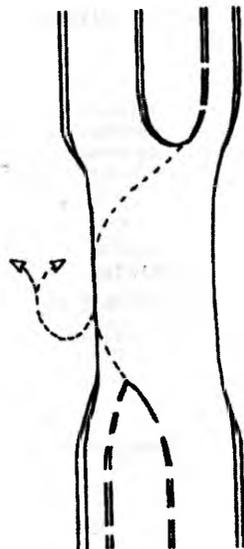
реальности. Исключительное состояние кэнсё-сатори служат примером редкого момента подобной осознанности. Рис. 4 иллюстрирует психическое поле мудрости-прозрения во время кэнсё-сатори. Пожалуйста, обратите внимание, как это более продвинутое состояние «пробуждения» отличается от предыдущего состояния погруженности в себя. Кроме того, погруженности в себя также не хватает потенциала для преобразования черт характера.

Будучи замурованными в стенах нашего обычного эгоцентрического сознания, можем ли с помощью интеллекта оценить сущность столь непривычного состояния? Нет. Но почему? Потому что мы всегда жили в двойственном, созданном нами сознательно и подсознательно, мире. У нас есть взгляд на тот, «другой» внешний мир, но он формируется исходя из все той же дихотомии «Я-Другой». Тем не менее, давайте предположим, что это обычное субъективное ощущение внутренней, эгоцентрической личности может исчезнуть. Подразумевает ли переживание «не-Я» исчезновение сознания? Нет. Тогда что происходит в результате этого сдвига? Остаточное осознание теперь открыто для переживания — предельно ясного и глубинного — того самого ДРУГОГО аспекта двойственности. Для описания такого несубъективного восприятия мы будем использовать технический термин аллоцентрическая осознанность (алло- означает «другой/другое»).

Как это «не-Я», аллоцентрическое поле по-иному централизованного восприятия входит в процесс переживания? В необычном состоянии, известном как кэнсё-сатори, оно непосредственно переживается как «таковость». Таковость — это осознание того, что «все вещи таковы, какие они есть на самом деле». На рис. 5 показано, как в состоянии кэнсё-сатори обычное ощущение параллелизма «Я» и Другого уступает место переживанию «Единства».

После переживания кэнсё индивид может вступить в более полные отношения с повседневной жизнью. Начинается процесс постоянного самоанализа. Практика становится более объективной, ее результаты становятся ощутимее с каждым днем. На этом долгом пути тренировки медитации и интроспекции некогда

Рис. 5. Параллельные вселенные. В верхней части этого рисунка находится привычный режим: собственно «Я-Другой». В нем выстраиваются две отдельные параллельные вселенные. На левой стороне этой двойственности располагается наша Я-центрическая вселенная. Мы всегда ставили ее в приоритет. Чуть правее лежит весь остальной мир «вне» нас. Однако ниже в над-регулярном состоянии сознания эго-центрированность исчезает. Обычный мир («сансара») и ноуменальный мир («нирвана») теперь воспринимаются как общее впечатление «единства». В нижней части, после кэнсё, ранее раздутое «Я» (на рисунке слева) становится «тоньше». Крупные поры существуют в прежних жестких границах. Они предназначены для того, чтобы дать знать о том, что новое «Я» начинает по-другому воспринимать внешний мир. И теперь «Я» будет вступать с ним в новые, более полные, активные и непосредственные отношения



всесильное гордое «Я» претерпевает трансформацию. Прежде тревожное «Меня» становится бодрее и энергичнее. А неуступчивая хапуга «Мое» развивает способность к состраданию. Таким образом, эгоцентричность переходит в аллоцентричность.

Алло — это не какой-то эзотерический префикс. К примеру, недавно был введен термин «аллофилия», обозначающий открытость для переживания опыта другого, схожего с опытом проживания себя (Positive prejudice 2007). Последние исследования в области нейровизуализации проясняют функциональную анатомию сетей, которые коррелируют с нашим обычным чувством двойственности «Я-Другой». Эти новые наработки открывают новые перспективы, с помощью которых можно интерпретировать механизмы, лежащие в основе более глубоких уровней нестандартного

восприятия. Эти редкие состояния, включающие моменты прозрения-мудрости, обладают потенциалом преобразования черт характера, отношений и поведения (Austin 2009).

Литература

- Austin, J. H. (1998) *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*, Cambridge, MA: MIT Press.
- (2000) 'Consciousness evolves when the self dissolves,' *Journal of Consciousness Studies*, 7(11–12), 209–230.
 - (2006) *Zen-Brain Reflections: Reviewing Recent Developments in Meditation and States of Consciousness*, Cambridge, MA: MIT Press.
 - (2009) *Selfless Insight: Zen and the Meditative Transformations of Consciousness*, Cambridge, MA: MIT Press.
- 'Positive prejudice: Really loving your neighbor' (2007) *The Economist*, March 17, 66.

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ОТНОШЕНИЯМИ ПАЦИЕНТ – АНАЛИТИК И УЧЕНИК – ДУХОВНЫЙ УЧИТЕЛЬ

Стэнли Перельман

Отношения между пациентом и аналитиком и между учеником и духовным учителем — одни из самых интенсивных, тесных и влиятельных. Намерения и цели могут различаться, однако такие отношения всегда включают близость и взаимовлияние, а значит они чреватые искажениями и проекциями. Переносу, с помощью которого все искажения и проекции становятся понятными, посвящено огромное количество специальной литературы. Однако он всегда рассматривается с точки зрения терапевта, как некая функция сопротивления и патологии. Также много было написано и об отношениях ученика и духовного учителя, однако всегда в исключительно дидактическом ключе. Есть, конечно, и исследования, описывающие непосредственный опыт (Berzin 2000; Rig'dzin 2003), однако они малочисленны и не систематизированы.

Многие из тех, кто занимается духовными практиками (особенно на Западе), часто обращались к психотерапевту или психоаналитику. Я занимаюсь медитацией сорок лет, а практиками тибетского буддизма — десять лет. В 1987 году я закончил повышение квалификации в области юнгианского анализа, сам его проходил. Многие приходят к духовным практикам через психотерапию, другие в юности занимаются духовными практиками, а потом в итоге обращаются к терапевту. Мы знаем, что эти две традиции не исключают, а часто дополняют друг друга. В чем же сходства и различия?

И в психотерапии, и в духовных практиках само качество отношений является одним из объектов проработки. Юнгианцы говорят о проекциях Самости на аналитика (Edinger 1972; Humbert 1984). В буддийских духовных практиках учителя называют воплощением «естества Будды». Что бы это могло означать? И как подходить к этому вопросу с позиции ученика и пациента? На эти и ряд других вопросов я попытался ответить в данной работе. Для этого я проинтервьюировал людей, проходящих аналитическую терапию, а также долгое время практикующих различные духовные техники, задав ряд вопросов об их аналитиках и учителях. Мне хотелось сравнить и сопоставить их опыт, особенно в аспекте переноса и переживания инаковости.

Для этого я сформулировал ряд вопросов, касающихся протекания и качества отношений, ожиданий, возникающих чувств и сновидений. Мое исследование нельзя назвать исчерпывающим — было опрошено совсем небольшое число людей. Анализируя данные, я обратился к специальной литературе о понятиях «Я» и «не-Я» в отношениях с духовным учителем, и также о переносе. Поскольку глубже всего я знаком с тибетским буддизмом и юнгианской психологией, то именно они стали для меня необходимой теоретической основой.

Я опросил семь человек, записывая на диктофон, а затем транскрибируя наши беседы: четверых мужчин и трех женщины в возрасте от сорока до шестидесяти лет. Все они имели богатый и разнообразный опыт в области духовных практик, пятеро были главным образом приверженцами тибетского буддизма, один практиковал випассану после долгих лет увлечения дзэном, а один был последователем эзотерического иудаизма, а до этого в течение долгих лет обучался у индуистских гуру. Все они — профессиональные психологи.

Вот список вопросов, которые я им задавал. Читая их, представьте, что я прошу и вас на них ответить. Запишите все мысли, воспоминания, ассоциации и образы, приходящие в голову. И тогда вы сможете посмотреть, как ваш личный опыт соотносится с моими наблюдениями и обобщениями. Вопросы одинаковы для отношений с терапевтом и духовным учителем.

- ❖ В какой ситуации вы обратились к психотерапевту и пришли к духовному учителю?
- ❖ Как вы о нем узнали? Каковы были ваши первые впечатления?
- ❖ Как ваши отношения развивались со временем? Опишите моменты наиболее интенсивных переживаний.
- ❖ Были ли у вас какие-нибудь сомнения? Если да, как вы с ними поступали?
- ❖ Как вы работали со своими чувствами по отношению к терапевту и духовному учителю?
- ❖ Какие сновидения вы видели о своем терапевте и духовном учителе?
- ❖ Как вы работали с этими сновидениями?
- ❖ При каких обстоятельствах вам пришлось прервать отношения с терапевтом и духовным учителем?
- ❖ Какие чувства и мысли возникнут у вас, если вы сейчас подумаете об этом терапевте и духовном учителе?
- ❖ Как ваш взгляд на самого себя поменялся за годы терапии и духовной работы?

Эти вопросы провоцировали людей на открытые и даже задушевные разговоры. И я благодарю всех участников за доверие и их глубокий опыт.

В ходе этих интервью всплыло много важных тем. Я бы хотел выделить пять из них. Первая тема связана с понятием контейнера; вторая — с целью; третья тема — сама природа отношений; четвертая тема касается переживания инаковости, опыта Другого; и, наконец, пятая тема — сновидения, и эта тема так или иначе пересекается со всеми предыдущими. Именно эти вопросы станут базой для наших наблюдений и размышлений.

Контейнер

Контейнер представляет собой особый контекст для терапевтической или духовной работы. Юнгианцы иногда называют его теменос — это греческое слово означает сакральный участок

вокруг храма (Edinger 1972). Другие психотерапевты сравнивают его с определенными рамками, границами. Мы можем также считать контейнер своего рода необходимой средой. Анализ данных выявил заметные сходства в переживании отношений с терапевтом и духовным учителем именно в аспекте создания и функционирования контейнера. Терапевты и духовные учителя создавали атмосферу комфорта, заботы, давали почувствовать свою открытость и способность контейнировать любые переживания. Один из опрошенных так сказал о своем терапевте: «Я чувствовал, что он позволяет мне все». Другой говорил о восприимчивости своего учителя. Были также сходства в переживании отношений с терапевтом и духовным учителем в аспекте нахождения в некоем «пространстве». Один из опрошенных так сказал об учителе: «Он как бы удерживает пространство для моего существа». Другой участник заявил, что «я ожидал, что она удержит это пространство для меня и позволит работать со всеми проблемами моего эго».

Имело место важное различие между характером поддержки со стороны терапевта и со стороны духовного учителя. Было ясно, что опыт переживания терапевта как создателя безопасного пространства для работы сильно зависит от его/ее личности. Ни в одном интервью не было ни слова о теоретических знаниях терапевта. Тем не менее, все участники единодушно говорили о том, что духовные учителя при создании контейнера поддерживали связи со всей своей традицией.

Например, один из них сказал: «Это было что-то вроде более широкого контекста. Вся линия учителя как бы поддерживала меня. Он является частью всей энергии этой линии. На нашу работу влияло все — манера организации, программа, учение, хореографические особенности». Другой сказал, что, находясь в присутствии своего учителя, он чувствовал «лавины обрушивающихся на него учений». Для меня это был первый намек на наличие особого трансперсонального элемента в отношениях с духовным учителем.

Имел место также опыт трансгрессивных разрывов в контейнере, когда терапевт или духовный учитель не мог сохранять пространство безопасным или достаточно комфортным для того,

чтобы взаимодействовать с трудным материалом. Проблема заключалась в целостности самого терапевта или духовного учителя. Когда эта целостность распадалась, контейнер рушился, и человек уходил. Распады целостности были связаны с нарушением сексуальных границ и психологической безопасности. Интересно, что вопрос о целостности всегда воспринимался как очень личный. Как правило, нарушение целостности терапевта портило весь опыт пациента. Это нарушение уже не прорабатывалось. В ситуации с духовным учителем нарушение личной целостности, похоже, не разрушало уважения и веры в авторитет учителя и его способность передавать дхарму. Важность личности учителя под вопрос не ставилась, даже в том случае, когда человек уходил от него. Опыт обучения не был испорчен, как в случае с терапевтом.

Цель

В описании участниками целей обращения к терапии и к духовному учителю было много общего. Один человек сравнивал поиски терапевта с поисками хорошего отца, то же самое он сказал и про духовного учителя. Другой участник сказал, что пошел к терапевту не для того, чтобы облегчить какие-либо конкретные симптомы, но с целью «узнать больше о себе и о жизни». Он также сказал, что специально не искал духовного учителя, но хотел лучше изучить свой разум. Но в ретроспективе можно сказать о тенденции поисков терапевта по личным причинам. Один из них сказал: «Я интуитивно знал, что у меня в прошлом была травма». Другой сказал, что пришел в терапию «диким человеком». В отношении поисков духовного учителя большинство людей сказали, что они хотели найти чего-то по ту сторону личных проблем и забот. Одна женщина сказала, что «хотела больше знать об отношениях. Мои личные проблемы казались мне пробкой, плавающей на поверхности огромного океана». Я думаю, что вся эта путаница связана с многосторонностью и частой неосознанностью мотивов нашего поведения. Люди совершают поступки, принимают решения, и только потом понимают смысл и мотивацию своих действий.

Природа отношений

Все участники могли видеть, что большая часть их опыта отношений с терапевтом была основана на, как это описал один из них, «реакциях и чувствах, которые возникали в моей собственной психике». Люди описывали своих терапевтов по-разному: как «хорошего наставника», «еврейскую мать», «понимающую мать», «доброе и уважительное отца». При этом все осознавали, что это часть их идеализированных переносов. Отношение к терапевту и перенос занимали центральное место в терапии. Многие из участников обратили внимание на важность способности терапевта терпеть и обрабатывать интенсивные эмоции.

Один из них сказал: «Я могла напрямую обо всем говорить, даже о не самых приятных вещах. Отношения поспособствовали нескольким моим инсайтам». Некоторые активно работали над искажениями в отношениях, анализируя перенос, который высвечивал некоторые аспекты их собственной психики. Другие просто пользовались восстановительными аспектами готовности терапевта поддерживать идеализирующий перенос. Уважение к пациенту крайне важно в терапевтических отношениях. В случае же, когда перенос использовался для поддержания безличности и дистанции, человек чувствовал себя задетым, униженным и никчемным. Когда с переносом работали умело и гуманно, терапия имела положительный эффект, проходя в атмосфере взаимного уважения и даже любви.

Отношения с духовным учителем имеют некоторые сходства с отношениями с терапевтом. Однако интенсивность аффектов была иной. Одни и те же люди, которые говорили о своих психотерапевтах с чувством благодарности и любви, чуть ли не плакали, переходя на отношения с духовным учителем. Один человек сказал: «В его присутствии мне постоянно хотелось плакать». Другая женщина отметила: «Я почувствовала слезы радости». Другой, вспоминая опыт совместной медитации, сказал: «Я чувствовал, как наворачиваются слезы благодарности и радости, хотя в некотором смысле это не было связано с учителем». Наконец, одна из участниц сказала, что во время первой встречи с учителем «я разговаривала с ним и плакала». Все участники выразили чувства сильной

любви, благодарности и преданности. Один рассказывал, как его учитель заметил, что целью учений было «заставить вас плакать», и он плакал. Другой спросил своего учителя: «Почему каждый раз, когда вы говорите, я плачу?» Учитель ответил: «Потому что вы вернулись домой». Таким образом, интенсивность эмоций налицо. Первые встречи характеризовались такой интенсивностью чувств.

В случаях с терапевтами участники говорили о комфорте, небольшом разочаровании или о своих впечатлениях от их навыков и знаний. Тон и качество первых встреч с духовным учителем были совершенно иными. Например, один человек сказал: «Когда я посмотрел на него, я почувствовал, что мое сердце открылось. Он начал говорить, и я сказал себе: Вот мой учитель. Признание было мгновенным». Несмотря на то, что участники понимали, что эти чувства также связаны с переносом, опыт воспринимался как подлинный. «Он начал говорить, и я почувствовала, что влюблена в него. Это был отцовский перенос. Я чувствовала очень тесную связь. Когда он начал говорить, я почувствовала, что мое сердце открыто, как будто я уже давно его знала». Любопытно, что потом эта участница добавила: «В начале не было ничего личного».

И, наконец, я хотел бы описать опыт одного участника, у которого было два разных учителя. Интенсивность была сходной, но энергия опыта была совершенно иной. С его первым учителем его первый разговор состоялся, когда он подошел к нему выразить свою благодарность. Он произнес:

Я посмотрел ему в глаза, он был весь в настоящем мгновении. Это было похоже на обширное пространство, бескрайнее тепло. Потом он схватил меня за мои длинные волосы. И мой ум остановился. Потом он ударил своей головой по моей — в тибетском буддизме это был символ близости. Мой разум был ясным как никогда. Там не было ни единой мысли; не было ничего, кроме блеска.

Он также описывает случай, который произошел много лет спустя, с его нынешним учителем. Они шли вместе по улице:

Из ниоткуда перед нами выпрыгнул старый облезлый пес. Он был весь покрыт гнойниками, язвами, от него воняло, а вокруг

жужжали мухи. Он открыл пасть, и я замер. Без колебаний мой учитель упал на колени, начал говорить спонтанную мантру и дуть на гной и язвы на лапах пса. Глаза животного расширились, оно застыло, оно просто стояло на трех работоспособных ногах, и вскоре начало вилять хвостом. Учитель неожиданно встал и пошел прочь. Я все еще пребывал в подвешенном состоянии. В этот момент я почувствовал, как привязан к этому человеку, как я восхищаюсь его спонтанностью и великим состраданием. Я чувствовал себя маленьким и незначительным, но только в том смысле, что я увидел огромные возможности, существующие в нашей Вселенной.

Хотя участники описали свои отношения с учителями как очень личные, это не было связано с продолжительностью времени, проведенного вместе, или с тем, что они обсуждали какие-то личные проблемы. Один из участников сказал: «Беседы были очень личными. Я осознавал присутствие какого-то трансперсонального знания». Основное внимание при работе с духовным учителем уделяется практике; ни личные проблемы, ни проблемы переноса не обсуждаются. Например, один из них сказал: «Он учит в другой плоскости. Он говорит о практике. Он ответил на все мои вопросы о практике. Он не спрашивает о личном». Другой сказал: «Я интенсивно чувствовал, что меня любят, но только как ученика». Наконец, один из участников сказал, что, когда возникали вопросы переноса, учитель говорил ему: «Разбирайся с этим сам. Подключай эти вопросы к практике». Он рассказал о том, как один ученик пожаловался учителю, что тот проводит мало личного времени с ним. Учитель сделал жест рукой, как будто бы выбрасывал бумагу в мусорное ведро. Просто отпусти.

Еще одно качество в отношениях, в описании которого участники были единодушны, это переживание учителя в сам момент обучения. Постоянно звучали слова «Чтобы он ни делал, он учил», или «Он не мог не научить», или «Он постоянно учил меня», «Его способности и спонтанность воплощают учение». И тем не менее, все участники смогли ясно различать в учителе обычного человека с его проблемами и духовного гуру, воплощающего учение и традиции. Одна из участниц сказала об учителе: «Он был самым

настоящим человеком. Он мог ругать других людей. Но он был очень добр ко мне» или «Я не могу сказать, что он идеален как человек. Он очень навязчивый. Но он ответил на все мои вопросы». Другой участник сказал: «Я не хотел бы быть похожим на него. Он был намного лучше, когда соблюдал дистанцию».

Сновидения

Все участники вспомнили, что сны, как правило, приветствуются в терапии. Если они возникли, то прорабатывались в рамках переноса. Многие из участников последний раз обращались к терапевту много лет назад, и возможно поэтому никто из них не смог вспомнить значимого сна, который занимал бы центральное место в отношениях с терапевтами. С другой стороны, с духовными учителями были связаны яркие сновидения. Учителя последовательно отвечали на вопросы о сновидениях, хотя и относились к ним по-своему. Некоторые из учителей говорили, что сны не имеют отношения к практике и являются лишь продуктами заблуждающегося ума. Другие ценили их в качестве ориентиров. Все учителя вежливо выслушивали рассказы о сновидениях, не комментируя никаких личных аспектов. Интересно отметить, что всем участникам было совершенно ясно, что эти сны были в меньшей степени связаны с личностью духовного учителя, а относились к его роли наставника и продолжателя древних традиций. Часто сны воспринимались как учения. Приведем здесь несколько примеров.

Я был вместе с ним на стоянке, это могло происходить во время наших совместных практик. Он был там, всего в нескольких футах от нас двоих. И я посмотрел на него, и он подмигнул мне. Я сказал ему: «Почему мне так трудно воспринимать себя Буддой?» И тут же мой учитель ответил: «Потому что я так похож на тебя».

Сам участник проанализировал сон следующим образом: «Я проецировал на учителя свое обычное “Я”, но поскольку я идентифицируюсь только с этим “Я”, то мне трудно увидеть что-то еще, то есть мое “Я” Будды». Другая участница после долгих лет ушла от учителя, а потом встретила с ним снова:

«Он учил меня во сне в течение пяти ночей подряд. Я сказал ему об этом, и он был впечатлен. Но он не хотел это обсуждать. Я думала, что наверстываю упущенное время». Наконец, был и такой сон, который как бы суммирует опыт отношений участников с духовным учителем:

Вокруг — красивые травянистые холмы. Везде стоят палатки, факелы — как в средневековье, внизу лежит прекрасная долина. Я подхожу к людям, стоящим в ряд под навесом, они прислуживают мне за столом — еда превосходна, вокруг — музыка и танцы. И вдруг появляется мой учитель, он протягивает мне поднос и говорит: «Это для тебя». Затем он начинает раскладывать одно за одним много разноцветных, изысканных блюд на большом круглом подносе. Потом следуют различные фрукты. Я вижу, что все это — пища, но она не похожа на человеческую. А я смотрю вниз и вижу большую мандалу. Я смотрю на учителя, он подмигивает мне, а затем обнимает. Это было похоже на прощание, церемонию посвящения. Все выглядело завершенным. Я смотрю вниз, и прекрасные блюда превращаются в радугу. И это был мой последний сон о нем. На тот момент он уже много лет как умер.

Опыт «инаковости»

Все участники испытали проекции разного типа и интенсивности. В случае с терапевтами можно говорить о материнском и отцовском переносе, и, возможно, о переносах, связанных с тем, что юнгианцы называют Самостью. Под «Самостью» я имею в виду здесь юнговское понятие высшего принципа организации психики, объединяющего сознание и бессознательное и, как правило, изображаемого в виде мандал, Бого-образов или мудрых существ. Самость переживается как чувство полноты и целостности или связи с божественным. Важно понять не в чем заключался перенос, а был ли он вообще, было ли искажение реальности отношений и образа терапевта. Каждый из участников посчитал, что опыт переноса и его анализа был полезным в аспекте самопознания, особенно, когда он был использован умело и деликатно.

Участники имели возможность дифференцировать опыт, связанный с переносом, и личности своих терапевтов.

Отношения с духовным учителем оказались более сложными. Тибетское буддийское учение ясно говорит о силе переноса. Считается, что если в опыте общения вы воспринимаете своего учителя как человека, то и благословение будете получать от человека. Если же вы воспринимаете учителя как Бодхисаттву, живого Будду, который поклялся перевоплощаться, пока все живые существа не достигнут просветления, то вы получите благословение Бодхисаттвы. Это означает, что ученик привносит свою субъективность в отношения с учителем. В главной тантрической практике Гуру-йоги ученик визуализирует Гуру вне своего тела, переживает проекцию во всей интенсивности и реинтегрирует эти качества в себе. В предисловии переводчиков к книге учителя тибетского буддизма Лонгчемпы «Вы — глаза мира» Гуру-йога описывается как «работа с архетипом Самости, своей целостностью, через механизмы переноса и проекции» (Longchempa 2000: 62). Кроме того, там говорится, что «очень важно понимать, что гуру не следует путать с личностью учителя» (ibid.: 63). Участники этого исследования, будучи опытными практиками, были в состоянии провести эту дифференциацию и работать с архетипическими, надличностными энергиями.

Было бы интересно обнаружить в этих интервью что-то еще. Например, есть ли разница между проецированием собственной сущности Будды, или «не-Я», на учителя и признанием учителя как проявлением его собственной недвойственности реальности (Magid 2002; Meckel and Moore, 1992; Muramoto and Young-Eisendrath 2002)? Есть ли разница между «признанием» и «проекцией»? Если учителя устойчивы в «природе ума» (так это состояние называется в тибетском буддизме) и абсолютно укоренены в реальности, или «не-Я», то переживаемый учениками опыт уже не может быть описан в терминах переноса или проекций, а значит не может быть легко вписан в категориальный аппарат западной психологии. В своей работе «Современный психоанализ и восточная мысль» (Suler 1993) Джон Сулер касается понятий «Я» и «не-Я» и пишет, что «“не-Я” представляет собой

бесформенный контекст, в котором происходит переживание, особый тип допсихологического пространства, в котором формируется структура “Я”» (op. cit.: 51). Кроме того, он предполагает, что тот, кто действует из этого «пространства», в каждодневных делах будет действовать «спонтанно и без напряжения сознания», оставаясь укорененным в бесконечном (ibid.: 52).

Учитывая все эти идеи, мы можем вновь обратиться к тибетской буддийской мысли и попытаться понять, что испытывали участники нашего исследования. В буддийской литературе описаны три аспекта человека: проявление личности, проявление энергии и проявление мудрости. Проявление личности — это наша обычная человеческая природа, основанная на ощущениях нашего тела, на нашем опыте и культуре. В соответствии с этой нашей природой мы можем быть навязчивыми, добрыми, раздражительными, не такими как все или любыми другими. Все эти характеристики личности были упомянуты при описании как духовных учителей, так и терапевтов. Проявления энергии описать уже труднее. Например, один учитель наполнен энергией сострадания, другой же наполнен энергией требований, приказов и гнева. Один учитель был непредсказуем «как молния». То же самое можно сказать и о терапевтах. Это те качества, которые имеют важное значение в «межличностной подгонке», которая обязательно должна быть установлена и отрегулирована в отношениях с терапевтом или духовным учителем.

Проявление мудрости — это нечто совсем другое. Это — «не-Я», основа бытия, Дхармакая (Namdak 1992; Wangyal 1993). Увидеть и различить личность и энергию своих терапевтов участникам было легко. Проявление мудрости может быть спроецировано как на терапевта, так и на духовного учителя (образ мудреца и наставника). Когда проекции снимаются и интегрируются, терапевт начинает переживаться более реалистично. Но с духовным учителем все это и так было ясно. Хотя характер учителя может быть трудным, а энергии — не всегда положительными, проявление мудрости учителя всеми переживалось как величина постоянная. Все участники описывали учителей в соответствии с идеями Сулера — укорененными одновременно и в повседневной жизни,

и в «иной плоскости». И именно это в итоге порождало чувства глубокой благодарности и преданности. Так что же это — проекция или признание?

Конечно же, с точки зрения западной психологии, понятия проекции и идентификации представляются наиболее адекватными для объяснения подобных процессов. Тем не менее, я считаю, что данные проведенных мной интервью указывают на необходимость открыть наши умы для иных, интересных и многообещающих возможностей.

Литература

- Berzin, A. (2000) *Relating to a Spiritual Teacher*, Ithaca, NY: Snow Lion Press.
- Edinger, E. (1972) *Ego and Archetype*, New York: Penguin Books.
- Humbert, E. (1984) *C. G. Jung*, trans. R. J. Jalbert, Wilmette, IL: Chiron.
- Longchempa (2000) *You Are the Eyes of the World*, trans. K. Lipman and M. Peterson, Ithaca, NY: Snow Lion Press.
- Magid, B. (2002) *Ordinary Mind*, Boston, MA: Wisdom Publications.
- Meckel, D.J. and Moore, R.L. (eds) (1992) *Self and Liberation: The Jung Buddhism Dialogue*, New York: Paulist Press.
- Muramoto, S. and Young-Eisendrath, P. (eds) (2002) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, New York: Taylor and Francis.
- Namdak, L. T. (1992) *Bonpo Dzochon Teachings*, trans. and ed. J. M. Reynolds, Amsterdam: Bonpo Translation Project.
- Rig'dzin, D. (2003) *Dangerous Friend: The Teacher/Student Relationship in Vajrayana Buddhism*, Boston, MA: Shambhala Press.
- Suler, J.R. (1993) *Contemporary Psychoanalysis and Eastern Thought*, New York: SUNY.
- Trungpa, C. (1976) *The Myth of Freedom*, Boulder, CO: Shambhala Press.
- Wangyal, T. (1993) *Wonders of the Natural Mind*, New York: Station Hill Press.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ

НЕ-Я И ПУСТОТА БОГА: ЖИЗНЬ В ПРОСТРАНСТВЕ ПУСТОТЫ

Мелвин Э. Миллер

Форма есть пустота, а пустота есть форма...

(Сутра Сердца)

Нечто может быть, только если оно одновременно есть и его нет.

(Bion 1965: 103)

От незаходящего [вечного огня] — как ускользнуть кому?¹

(Heraclitus, *Fragments*, 2001: 19)

В 1999 году в Киото на первой конференции, посвященной буддизму и психоанализу, я высказал мысль, что психоаналитическая нейтральность и психоаналитические отношения вместе образуют некую базу, отталкиваясь от которой пациент может начать переживать пустоту и осознание пустоты, или *шуньяты* (Miller 2002). Для этого необходима нейтральная среда в сочетании с безопасными и надежными отношениями с психоаналитиком, учителем или общиной (*Сангха*). Только в таком контексте, по моему утверждению, могла возникнуть осознанность, близкая к *шуньяте* — главной теме этой главы. Заметьте, что я не просто так сказал «близкая к *шуньяте*».

Здесь мне бы хотелось поговорить о феноменологических и клинических аспектах осознания *шуньяты*, тех обстоятельствах и условиях, в которых это возможно, а также необходимым для этого образе мышления. Возможно ли в принципе осознание

шуньяты? Способны ли люди находиться в пространстве пустоты? Нужны ли подобные переживания или от них лучше держаться подальше? Мы обязательно рассмотрим разного рода страхи и тревоги, связанные с подобными процессами внутриспсихического исследования. Должен ли каждый человек заглянуть в пропасть пустоты? Или же нам следует отвернуться от острого переживания пустоты и, подобно Моисею, закрыть лицо, боясь воззреть на Бога? (Исх. 3:6).

В этой статье я выступаю с позиций психолога и психоаналитика, а не богослова или специалиста по буддизму. Прошу обратить особое внимание на это уточнение. Мой подход — это подход клинициста, который разделял со своими пациентами переживание пустоты, близкое к буддийскому понятию *шуньяты*.

Определения шуньяты

Понятие *шуньяты*, или пустоты, обсуждалось буддийскими мыслителями в течение двух тысяч лет — по поводу ее сути высказывал свои мысли сам Будда. В некоторых буддийских течениях *шуньята* означает «предельную реальность». Рассуждая в терминах монотеизма, *шуньята* — это не древний образ Бога-отца, а скорее развитое понимание Бога как непостижимой творческой силы (ср. Cobb and Ives и *The Emptying God*). Если говорить в терминах иудейской мистики XIII века, то *шуньята* это Бог без границ, Бог, о котором ничего не может быть сказано. Мы «его» не видим, не можем описать и пережить: «Бог есть тот, о котором ничего не может быть сказано, ибо любое высказывание есть уже ограничение» (Bogowitz 1990: 87).

Масао Абэ (Abe 1990) и другие отмечали, что дзэнское понимание *шуньяты* восходит к учению Нагарджуны. В своем трактате «Мула-мадхьямака-карики» («Коренные строфы о срединности»; Garfield 1995) Нагарджуна живописует разные лики пустоты. Турман (Thurman 1991) перечислил более двадцати проявлений пустоты — от метафизических до бытовых. В течение многих лет *шуньята*, или пустота, описывалась как некое метафизическое понятие — иконическое представление Предельной реальности. Остин, в целом принимающий метафизическую трактовку, тем

¹ Перевод В. Нилендера.

не менее, пишет: «Пустоты дзэн нельзя постигнуть снаружи — ее нужно пережить» (Austin 1998: 570).

Теолог и практикующий дзэн Роберт Ганн (Gunn 2000) напрямую связал переживание пустоты с переживанием потери — будь то потеря возлюбленного, утрата идентичности, связанного самоощущения, чувства будущего или смысла жизни. Он также писал о том, что переживания пустоты были весьма характерны для многих великих духовных учителей от Догэна до Юнга и Томаса Мертона. Каждый из них не раз переживал «темную ночь души» (периоды пустоты и утраты смыслов). Теолог и специалист по буддизму Р.К. Пейн (Payne 2002) немного скорректировал и развил предложенную Ганном трактовку пустоты:

Нет такой вещи как пустота, которая сама по себе может быть пережита. Невозможно переживать отсутствие... Разговоры о «переживании пустоты» опасны тем, что пустота примет форму чего-то, что действительно может быть пережито.

(*op. cit.*: 182–183)

Пейн также отметил, что в некоторых буддийских группах говорят о «непосредственном, интуитивном понимании пустоты» (*ibid.*: 183). Это замечание соотносится с философской позицией Масао Абэ, который описал понятие «динамической *шуньяты*»:

В буддизме предельная реальность называется Шуньятой. Буквально это слово обозначает «пустоту», «опустошенность», «лишенность». Шуньята необъективируема, неконцептуализируема и недоступна разуму и воле... Шуньята опустошает все, в том числе и себя. То есть, истинная Шуньята есть *безупречная работа по абсолютному опустошению*.

(*Цит. Абэ по Cobb and Ives 1990: 27, курсив мой.* — М.М.)

Для того чтобы показать «необъективируемость» *шуньяты*, Абэ ставит знак X над словом — точно также делал Хайдеггер со своим термином *Sein*, «бытие» (см. Heidegger 1962).

Вокруг понятий *шуньята*, пустота и ничто, было много споров. Мне кажется, что широкий контекст поможет нам самим лучше во всем разобраться. Итак, на мой взгляд, *шуньяту* можно рассматривать как: а) метафизическое понятие; б) переживание.

В своей наводящей на глубокие размышления работе «Еще раз о Ниситани» Ван Брагт пришел к аналогичному выводу. Он спрашивает:

Тождественна ли пустота как деконструкция ложных взглядов, приводящих к привязанности и страданию, пустоте как первопринципу реальности?

(*Van Bragt 1998: 80*)

Мы вновь видим те же две стороны монеты — опытную и метафизическую.

Как психолог, я больше склоняюсь к трактовке *шуньяты* как особого типа переживаемого опыта. Мне интересно знать, как человек может прийти к более глубокому переживанию *шуньяты*. Именно эти первые опытные шаги уже потом могут привести к философскому пониманию *шуньяты* как предельной реальности. Теперь рассмотрим более подробно процесс осознания развивающейся пустоты, осознания ничто.

Введенное Бином понятие О

Психоаналитик Уилфред Бион много размышлял над схожими вопросами. Его интересовали религиозные, мистические и фрагментированные психологические переживания на разных ключевых этапах человеческого развития. Он известен тем, что использовал буквенные сокращения для обозначения некоторых динамических характеристик глубинной психологической жизни: В для Веры, З для Знания, Л для Любви (Bion 1965, 1970). Нас же более всего интересует введенное им понятие О, означающее предельную непознаваемую реальность (Bion 1965: 140). Как пишет Эйген (Eigen 1998: 77):

Бионовское О — это нулевое состояние, пустота, ничто... аналитическая открытость, чреватость пустоты, творческая тьма,

сила небытия, благо абсолютного отсутствия, матрица самоощущения, божественная основа бытия, переживание дыхания.

И далее:

О означает оргазмическую составляющую всякого переживания. О — это Один, Бог, мир, эманациями которого мы являемся. О — это и Окружность, циклы и ритмы жизни, вечные вращения и повороты, пересекающиеся потоки, геометрическое представление созидательно-контейнирующего сознания.

(Eigen 1998: 39–40)

Бионовское О — очень сложное понятие, такое же универсальное и двусмысленное как *шуньята*. Оно тоже может пониматься и как некая отправная точка метафизических построений, и как комплекс психологических переживаний. Я вовсе не хочу сказать, что О и *шуньята* обозначают одно и то же, хотя такие предположения высказывались (ср. Eigen, Milner 1987, Lacan). Я хочу сказать следующее: бионовское понятие О может нам помочь понять психологические переживания *шуньяты*. Я также выдвигаю тезис о том, что некоторые переживания О, возникающие в процессе психотерапии или медитации, способны подготовить человека к более глубоким переживаниям *шуньяты*.

Самое краткое определение, которое Бион дал О (и которое он сам не любил), звучит так:

О есть *предельный Объект*.

(Bion 1965: 151)

Далее он пишет:

...это, конечно, большое упрощение... и... возможно, сравнение его с бесконечностью было бы слишком математическим, с бесконечным — слишком мистическим, а с Божеством — слишком религиозным.

(*ibid.*: 150)

Как мы видим, самому Биону с трудом дается описание его О. Как будто бы он постоянно спрашивает сам себя: «Насколько мистическим и насколько, с другой стороны, психопатологическим мое понятие О может быть?» Самое емкое и, возможно, самое близкое к *шуньяте* описание Бион дал, приводя цитату из «Потерянного рая» Мильтона:

Возникший из безвидной пустоты

Безмерной, — мир глубоких, черных вод¹.

(Книга третья)

Эти слова проникают ближе к сути О. Бион также пишет: «О представляет собой реальность чего бы то ни было» (Bion 1965: 147), которую люди боятся. «Мы по-настоящему боимся того, что реально — чего-то или кого-то действительно существующего» (Eigen 1998: 82; ср. Lacan 1977, 1978). В данном контексте О — это «психическая реальность», то, что реально психически (Bion 1965: 125). Люди (аналитики, пациенты, учителя и ученики) желают и боятся переживания Реального (слияния с материнским, страха невыразимой травмы). Это и означает — смотреть Богу прямо в глаза.

Современный представитель школы Биона М. Эйген продолжает цепочку размышлений о соотношении мистического и психологического:

Бион отдает должное мистикам прошлого — он пишет о Неизменном и вечном бесконечном, о бесформенной пустоте, О. Но он добавляет мистическому О и динамические аспекты. О предстает перед нами как *турбулентность, сметающий поток*. Нам трудно следовать за его постоянной переменчивостью... Но что если О или какая-то его часть — безумны?

(Eigen 1998: 20)

¹ Перевод А. Штейнберга.

Бион часто выделял негативные стороны О, например, потенциальную дезинтеграцию «Я» (или эго): «Характерное для О эмоциональное состояние трансформации сродни ужасу...» (Bion 1970: 46). А вот отрывок из переживаний одного из моих пациентов, иллюстрирующий описанный Бионом ужас:

Я не могу пока туда пойти. Пока нет. Я затеряюсь, упаду в бездну, я исчезну в ничто. Что если пустота бесконечна? Там нет границ. Не за что ухватиться, я не смогу ни за что держаться во время моего полета. Это просто ужасно. Мне нужно остановиться. Не отпускайте меня туда. Я затеряюсь в пустоте.

Итак, отметим: О многолико и многолики переживания О. Они могут различаться по глубине и интенсивности, но самому переживающему О всегда кажется чем-то огромным и всепревосходящим. Бион также писал о том, что О всегда чревато трансформацией (Bion 1965). Переживания О разрушают старые механизмы защиты, старое «Я» и запускают процесс трансформации.

В том, что мы в данный момент обсуждаем, можно найти много важных мыслей для более широкой темы о «Я» и «не-Я». Так, например, способность переживать «не-Я» (Анатман) является короллариумом, необходимой предпосылкой для глубинного осознания *шуньяты*. Бионовское понятие О, возможно, и не аналогично *шуньяте*, однако их сопоставление помогает нам лучше разобраться в тех экзистенциальных и эмоциональных переживаниях, которые кипят в наших «котлах преобразований» — в кабинетах и буддийских общинах.

Встреча с пустотой

В первую очередь меня интересует, как экзистенциальные, опытные характеристики *шуньяты*, осознания вечной пустоты, ничто (Heidegger 1962; Tillich 1959) влияют на мысли и эмоции пациентов и медитирующих. Так вот, меня интересуют те мгновения, когда человек сталкивается лоб в лоб с этой осознанностью. То, что пациенты называют пустотой, обычно сильно дестабилизирует, дезинтегрирует, деморализует. Особенно это характерно для нас, людей западного мира, которые не привыкли сталкиваться

с подобного рода переживаниями. Столкновения с О, с пустотой и связанные с ними переживания и потенциальные возможности трансформации — вот о чем эта глава.

Давайте еще раз представим себе человека, обратившегося к психотерапевту или серьезно занявшегося практикой дзэн. Не важно, насколько глубоко в его сознании или бессознательном (Freud 1920) лежит желание осознать пустоту, ничто, *шуньяту* — ведь действительная встреча с ним превосходит любые ожидания и представления. В этих столкновениях с пустотой всегда есть нечто ошеломляющее, если не травмирующее — особенно если человек к этому совсем не готов. И снова приведу слова пациента:

Там очень темно. Я чувствую пустоту... Мне там было очень тяжело... я не мог там оставаться... Не отпускайте меня туда больше никогда. Я боюсь... Я боюсь потеряться. Боюсь умереть.

Люди приходят к психотерапевту или психоаналитику по разным причинам. Точно так же разными могут быть и мотивы начать заниматься медитацией. Однако почти все хотят коренных перемен в жизни, люди ищут возможности трансформации. Некоторые хотят избавиться от конкретных невротических симптомов (фобий, навязчивостей). Другие хотят навсегда освободиться от гнетущей и дезориентирующей тревоги. Люди чувствуют, что застряли, что не знают, куда и как дальше двигаться. В традиционной психологии это называют депрессией или психозом, или даже безумием.

Я бы, однако, хотел присоединиться к другому направлению мысли — к автору биографии Святого Иоанна Креста Мирабаи Старр (Starr 2002) и Бернардетте Робертс (Roberts 1982, 9189, 1991). Эти и другие авторы настаивают на том, что ужасающее переживание пустоты (О, ничто) есть необходимый шаг на пути к более глубоким осознанности и пониманию (пусть метафизическому) Предельной реальности (*шуньяты*).

Даже те, кто обращается к терапевту по бытовым вопросам, в процессе работы все равно достигают тех неизведанных и пугающих глубин, о которых мы здесь говорим. Воспоминание прошлых травм, вытесненного материала — все это сопряжено с переживанием пугающего опыта. Порой такие переживания сродни

реальной встречи с чудовищем, демоном, божеством, даже смертью. Терапевтические отношения создают безопасную среду для обсуждения этих проблем и работы с ними. Так, пациент становится способен встретиться с О и пережить трансформацию. Далее я представлю материал из собственной практики — мы на примерах рассмотрим опыт переживания пустоты во время психотерапии.

Примеры из практики

С этой пациенткой мы встречались несколько раз в неделю в течение последних четырех или пяти лет. Она — образованная, интересуется религиозными и духовными вопросами, а также постоянно ищет переживания опыта трансформации, хотя и боится его. Я представлю все примеры в хронологическом порядке. Иногда переживания возникали одно за другим, иногда между ними проходили недели и даже месяцы. Итак, мы работали уже второй год, когда на одном из сеансов она сказала:

Такое изучение себя пугающе. Чем глубже я погружаюсь в себя, тем меньше понимаю. Там очень темно, все такое бесформенное. Кто я? Я не знаю. Я чувствую пустоту. Если мне надо в нее погрузиться... Мне там было тяжело... Не отпускайте меня туда снова! Не заставляйте. Я боюсь... Я боюсь, что потеряюсь. Боюсь умереть... Но мне нужно это сделать... Но там не за что ухватиться. Как страшно. Я как будто падаю в бездонную пропасть.

До этого момента она сидела на кресле, сеанс за сеансом, день за днем. Она смотрела на меня, как будто держалась, чтобы не упасть в ничто. Этот страх она высказывала напрямую. Иногда она говорила о том, что падает в пропасть, иногда — более прозаично — что опускается на дно бочки. Через некоторое время она начала чувствовать себя более комфортно, и уже почти лежала на кушетке в процессе свободного ассоциирования. Она всегда удивлялась тому, какой необычный психический материал выходил у нее из головы.

Глубокие переживания раскачали самые основания ее мира. Хождения по краю пропасти эмоционально ее истощали, но она

держалась, сеанс за сеансом, неделю за неделей. Она часто просила «обезопасить ее», «не отпускать ее туда одну». Она считала меня полностью ответственным за все, что происходит с ней во время сеансов. Мы прорабатывали ее страхи и устремления, все важные интерпретации делались с учетом переноса. Например, иногда она видела во мне строгого отца, иногда — олицетворяющего Супер-эго священника, но чаще всего — прораба, дающего задания. Все это мы прорабатывали в контексте переноса и контрпереноса. И именно эти межличностные аспекты играли важную роль в процессе терапии.

Однажды я предложил ей использовать кушетку, для того чтобы она могла глубже погружаться в свои переживания. Я хотел сделать процесс свободного ассоциирования еще более свободным. Она не согласилась и на коленях просила меня не заставлять ее ложиться на кушетку.

Я не могу пока туда пойти. Пока нет. Я затеряюсь, упаду в бездну, я исчезну в ничто. Что если пустота бесконечна? Там нет границ. Не за что ухватиться, я не смогу ни за что держаться во время моего полета. Это просто ужасно. Мне нужно остановиться. Не отпускайте меня туда. Я затеряюсь в пустоте.

Большая часть этого материала согласуется с описаниями Ганна (Gunn 2000), когда он говорит о тождестве буддийской пустоты с чувством потери или утраты. Так или иначе, подобные переживания скрывают в себе потенциал для трансформации. Старый вытесненный материал (ранние потери или травмы) должны выйти на поверхность индивидуального бессознательного, осознаться, чтобы затем их можно было проработать (ср. Miller 2006).

На одном из сеансов она с любопытством и без страха заметила:

Я думаю, что там за пустотой, в самой пустоте что-то есть... нечто истинное, мое подлинное «Я»... Но я не всегда в этом уверена, все это так странно...

Ее оптимизм всегда длился недолго, но она продолжала ходить ко мне. Несмотря на то, что она совсем не была уверена, куда мы в итоге движемся, она вела себя очень храбро. И у нее

вовсе не было психоза, хотя мы и пытались разрушить ее старые защитные психотические организации (Steiner 1993). Да, она пережила много личных потерь, но дело было не только в них. Неделю за неделей она все больше осознавала, откуда приходит весь этот болезненный материал, как она пыталась отгородиться от него. Но имело место и нечто большее — она начала понимать необходимость происходящего, осознавать, что мы — на пути к трансформации, к которой она и стремилась. Она одновременно переживала пустоту — О — и избавлялась от вытесненных воспоминаний и старых травм. Старое «Я» разрушалось, старые защиты отбрасывались. Иногда она боялась, но она знала, что стоит на пути трансформации, который ведет ее к жизни, истине и реальности.

Ее решимость воодушевляла. Я же помогал ей тем, что демонстрировал спокойствие во время ее пугающих описаний. И главное — я никогда не суеился и был терпелив. Я показывал, что для меня важна «бездонность каждого мгновения» (Maraldo 1998: 97).

Так, она держалась. Однажды она спросила: «Я на грани умопомешательства?» Однако это было не важно. Она была полна решимости добраться до «ядра психоза» (Eigen 1986), раствориться в пустоте, потерять себя окончательно — если это было необходимо для обретения более глубокого осознания Предельной реальности. Позже она согласилась лежать на кушетке. Качество ее переживаний изменилось:

Я вижу бездну пустоты. Снова она. И эта бездна — большая часть моей жизни. Я буквально вижу ее — огромное, черное, пустое пространство. Она похожа на пещеру, там так темно, что я не вижу своих рук. Что я делаю? Слишком страшно, но я хочу пережить ее, почувствовать. Остаться там... Но это осознание... оно потрясает и пугает.

А затем позже, во время того же сеанса:

Я хочу закрыть ее и избавиться от нее. Я хочу накричать на свой страх. Вы можете мне прогнать ее?

И затем, с оттенком иронии:

Я вам заплачу за это...

Слишком многое здесь требует понимания. Пациентка чувствовала панику при встрече с пустотой, но ей хватило храбрости работать с этими переживаниями. Она была одержима психодуховной трансформацией. И в этом я вижу признаки психического здоровья. К тому же, имели место амбивалентные чувства (порой даже гнев) по отношению ко мне, поскольку именно я познакомил ее с этой пустотой. Она научилась выражать свои чувства напрямую — и в этом я вижу еще один признак психического здоровья. Она злилась на меня так же, как Синдзен Янг (наш учитель випассаны) в свое время злился на своего учителя, когда что-то шло не так, как он ожидал (Young 1997).

Не раз она отмечала, что мое присутствие позволяло ей быть открытой своим внутренним переживаниям. Оно помогало ей чувствовать себя в безопасности. Она проецировала на меня свои страх и гнев — и это помогало ей оставаться одновременно уязвимой и защищенной. Порой мне трудно было выносить ее страх и тревогу. Но — у нас все получилось. Мы вместе смотрели в пропасть и пустоту, чувствовали ее железную хватку, вместе прорабатывали ее сдвливающее влияние. Мне вспоминаются слова Эйгена, когда он описывал мысли Биона о трудности задачи аналитика:

Даже аналитику не просто быть аналитиком. Мало кто из нас способен проявлять В [веру] в О. Страшно отказываться от привычных образов мышления и бытия.

(Eigen 1998: 77)

Конечно же, Блон утверждал, что опыт может быть пугающим и для пациента, и для аналитика — как если бы они вместе оказались на грани самоуничтожения. И именно с этим я столкнулся во время работы с этой пациенткой. Мог ли я быть рядом, когда она сражалась со страхом и неизвестностью? Верил ли я в процесс — в О? Мог ли последовать за ней и поддержать так же, как это делают члены буддийской общины?

На одном из последних сеансов она сказала:

Я знаю, что мне теперь надо делать. Я должна научиться принимать неопределенность, оставаясь вовлеченной в переживание. Я должна научиться чувствовать себя в своей тарелке при встрече с неожиданным, неизвестным. И мне кажется, что мне это по плечу, хотя и совсем непросто... С вами сделать это будет легче.

Выводы

Я в долгу у этой пациентки, потому что она позволила мне вместе с ней углубиться в переживание *О* и *шуньяты*. Этот аналитический процесс был тяжелым, но в нем была и радость духовного пробуждения. Она наконец достигла того места, где переживания *О* не были такими уж невыносимыми. Иногда даже казалось, что она ждет их. Она дала мне отчетливо понять, что пациентам (как и тем, кто практикует медитацию) требуется немало отваги, чтобы следовать по этому пути. Однажды она сказала:

Мне кажется, что я уже начинаю привыкать к этим переживаниям пустоты. И еще мне кажется, что я стала по-разному думать о смерти и жизни... жизни и смерти. Материальное интересует меня все меньше и меньше. Все это нелегко, но я начинаю видеть все больше смысла.

Здесь мы видим, что ей удалось хотя бы частично отбросить земные привязанности и энергетическое сосредоточение на старом «Я». Подобная капитуляция перед переживанием (ср. Ghent 1999: 236) является необходимой предпосылкой углубления работы. Отвага и способность капитулировать — это те качества, которые нужны нам при погружении в психическую реальность, по ту сторону языка, в невыразимую пустоту.

В описанном мной анализе была напряженность между надеждой и отречением, верой (*В* в *О*) и ее отсутствием. Снимая это напряжение, я подталкивал ее к «безупречной работе по абсолютному опустошению», к истинной *шуньяте* (Abe 1990: 27). И она отлично с этим справилась. Мне также стало совершенно ясно, какую большую роль играют отношения. Все происходило внутри

наших с ней отношений. Трансформация всегда требует поддержки, иногда просто ободрения, и в принципе работа возможна только при полной обоюдной вовлеченности.

Мы, терапевты и учителя, можем проявить себя только поддерживая других на их нелегком пути трансформации и проходя этот путь вместе с ними. Броня часто говорил о том, что аналитику необходимо поддерживать и развивать собственные отношения с *О* (Eigen 1998: 20–77). Это — общее путешествие, чреватое взаимным влиянием и взаимным уважением. Если пациент качественно меняет свое отношение к *О*, то это же происходит с аналитиком, и наоборот. Если аналитик умеет капитулировать перед *О*, то и пациент научится этому. Эта динамика в контексте отношений позволяет путешествию становиться более захватывающим и значимым. Важно также создавать поддерживающее, но нейтральное пространство, внутри которого легче сдаться пустоте, и научиться ненадолго в нем задерживаться.

Литература

- Abe, M. (1990) 'Kenotic god and dynamic sunyata,' pp. 3–65 in J. B. Cobb and C. Ives (eds) *The Emptying God: A Buddhist-Jewish-Christian Conversation*, Maryknoll, NY: Orbis Books.
- Abe, M. (1998) 'The Self in Jung and Zen,' pp. 276–289 in A. Molino (ed.) *The Couch and the Tree: Dialogues in Psychoanalysis and Buddhism*, New York: North Point Press.
- Austin, J. H. (1998) *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*, Boston, MA: MIT Press.
- Bion, W. R. (1965) *Transformations*, London: William Heinemann. (New York: Jason Aronson, 1977.)
- (1970) *Attention and Interpretation*, London: Tavistock Publications (New York: Jason Aronson, 1977.)
- Borowitz, E. B. (1990) 'Dynamic sunyata and the god whose glory fills the universe,' pp. 79–90 in J. B. Cobb and C. Ives (eds) *The Emptying God: A Buddhist-Jewish-Christian Conversation*, Maryknoll, NY: Orbis Books.
- Cobb, J. B. and Ives, C. (eds) (1990) *The Emptying God: A Buddhist-Jewish-Christian Conversation*, Maryknoll, NY: Orbis Books.

- Eigen, M. (1986) *The Psychotic Core*, Northvale, NJ: Jason Aronson.
- (1998) *The Psychoanalytic Mystic*, New York: Free Association Books.
- Freud, S. (1920) 'Beyond the pleasure principle,' pp. 594–626 in P. Gay (ed.) *The Freud Reader* (1989) New York: W. W. Norton & Company.
- Garfield, J. L. (trans) (1995) *The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nagarjuna's Mulamadhyamakakarika*, Oxford: Oxford University Press.
- Ghent, E. (1999) 'Masochism, submission, surrender: masochism as a perversion of surrender,' pp. 211–242 in S. A. Mitchell and I. Aron (eds) *Relational Psychoanalysis: The Emergence of a Tradition*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Gunn, R. J. (2000) *Journeys into Emptiness: Dogen, Merton, Jung and the Quest for Transformation*, New York: Paulist Press.
- Heidegger, M. (1962) *Being and Time* (original 1927), trans. J. Macquarrie and E. Robinson, New York: Harper & Row.
- Heraclitus (2001) *Fragments: The Collected Wisdom of Heraclitus*, trans. B. Haxton, New York: Viking.
- Lacan, J. (1977) *Écrits*, trans. A. Sheridan, New York: Norton.
- (1978) *The Four Fundamental Concepts of Psycho-Analysis*, trans. A. Sheridan ed. J.-A. Miller, New York: Norton.
- Maraldo, J. C. (1998) 'Emptiness, history, accountability: a critical examination of Nishitani Keiji's standpoint,' *Zen Buddhism Today: Annual Report of the Kyoto Zen Symposium*, 15, 97–117.
- Miller, M. E. (2002) 'Zen and psychotherapy: from neutrality, through relationship, to the emptying place,' pp. 81–92 in P. Young-Eisendrath and S. Muramoto (eds) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, London: Brunner-Routledge.
- (2006) 'Adult development, learning, and insight through psychotherapy: the cultivation of change and transformation,' pp. 219–239 in C. Hoare (ed.) *Handbook of Adult Development and Learning*, New York: Oxford University Press.
- Milner, M. (1987) *The Suppressed Madness of Sane Men: Forty-Four Years of Exploring Psychoanalysis*, London: Routledge.
- Payne, R. K. (2002) 'Locating Buddhism, locating psychology,' pp. 172–186 in P. Young-Eisendrath and S. Muramoto (eds) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, London: Brunner-Routledge.

- Roberts, B. (1982) *The Experience of No-Self: A Contemplative Journey*, Boulder, CO: Shambhala Publications.
- (1989) *What is Self? A Study of the Spiritual Journey in Terms of Consciousness*, Austin, TX: Mary Botsford Goens.
- (1991) *The Path to No-Self: Life at the Center*, Albany, NY: State University of New York Press.
- Starr, M. (2002) *Dark Night of the Soul*, by St John of the Cross, trans. and introduced by M. Starr, New York: Riverhead Books.
- Steiner, J. (1993) *Psychic Retreats: Pathological Organizations in Psychotic, Neurotic, and Borderline Patients*, London: Routledge.
- Thurman, R. (1991) *Central Philosophy of Tibet*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Tillich, P. (1959) *Theology of Culture*, New York: Oxford University Press.
- Van Bragt, J. (1998) 'Nishitani revisited,' *Zen Buddhism Today: Annual Report of the Kyoto Zen Symposium*, 15, 77–95.
- Young, S. (1997) *The Science of Enlightenment*, Boulder, CO: Sounds True.

Глава 10

ПУСТЫЕ ЛОДКИ: ОТКАЗ ОТ ПОИСКА ВИНОВАТЫХ И ДРУГИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СТОРОНЫ «НЕ-Я» В ДОЛГОСРОЧНОМ ПСИХОАНАЛИЗЕ

Полли Янг-Айзендрат

Буддийская практика учит нас тому, что «Я» есть нечто пустое — как звук колокола. Подобные прозрения древней традиции могут быть полезными для парадигмы двухсторонних терапевтических отношений. В этой небольшой главе мне бы хотелось показать, что буддийское понятие «не-Я», будучи интегрированным психотерапевтической теорией, может внести весомый вклад в наши старания преобразовать страдание пациента.

По моему мнению, о целях аналитической терапии можно рассуждать с двух точек зрения: позиции «Я» и позиции «не-Я». Современную повсеместно распространенную позицию «Я» хорошо сформулировал Фрэнк Саммерс:

Говоря от лица «Я», мы выполняем свое предназначение. Когда важные компоненты «Я» остаются неосознанными, то жизненный путь перестает быть предназначенной нам судьбой, но становится фатумом — уделом, навязанным извне... Можно сказать, что бессознательное как потенциал состоит из неосознанного предназначения.

(Sammers 2005: 31)

В теориях объектных отношений Д.В. Винникотта, К. Болла, А. Моделла и К.Г. Юнга психопатология описана как задержка в развитии «Я» (или эго). Бессознательное, таким образом,

представляет собой нечто вроде эскиза будущего. При этом через комплексы оно связано и с прошлым. В рамках этого подхода главная цель — разблокировать и возродить «Я», пробудить подлинное творческое «Я».

Подход «не-Я», о котором я собственно и буду говорить в этой главе, не подразумевает ничего подобного наброску будущего подлинного «Я». Вместо подобной телеологии он включает акцент на обоюдном открытии внутри терапевтических отношений. Страдание, симптомы и тревоги становятся объектом исследования. И в процессе этого исследования пациент и аналитик встречаются множество преград, сталкиваются с дилеммами, и в ходе этой работы они начинают видеть, как «Я» сначала распадается, а потом восстанавливается. Если терапевт вооружен навыками и методами для работы с «не-Я», то ему удастся нащупать и высветить материал, укорененный в чем-то отличном от эго. Такие навыки включают: осознание субъективности и межсубъектности, глубокую веру в открытие (дополняющее индивидуальный инсайт), готовность работать с неопределенностью и неизвестным, а также чувство юмора. Случаи наблюдения за «не-Я» в психотерапии и психоанализе позволяют как аналитику, так и пациенту оттачивать вышеперечисленные навыки. Однако «не-Я» в любом случае остается явлением, которое очень трудно как-либо концептуализировать.

Пустая лодка и дзэнские коаны

Итак, мне бы хотелось привести здесь дзэнскую притчу, которая поможет передать идею терапевтической важности «не-Я». Перескажу ее своими словами. Представьте себе, как вы пересекаете озеро на лодке, вы усиленно гребете, потому что куда-то спешите — например, на встречу с другом, который живет на другом берегу. И вдруг! Бабах! Вы сталкиваетесь с другой лодкой! В гневе вы пытаетесь найти того, кто по своей халатности испортил вам весь вечер, как вдруг вы обнаруживаете, что другая лодка пуста... Какое облегчение. Не надо искать виноватого.

Такое облегчение обладает мощным терапевтическим воздействием. Однако не так-то просто принять его во всей необозримости. Буддизм учит нас, что постоянная озлобленность

и неудовлетворенность — часть нашей природы, что мы всегда недовольны миром, жизнью и другими людьми. Мы всегда ищем виноватого. Однако иногда получается так, что обвинить попросту некого. И это открытие приносит нам чувство непривычного спокойствия — мы принимаем все и вся как есть.

История про лодку рельефно показывает нам это принятие ситуации, в которой мы должны были бы разозлиться. Но это — история о конкретном человеке в конкретной ситуации. Далее мне бы хотелось рассказать другую историю, которая поможет нам почувствовать динамику «не-Я». Это — известный дзэнский коан про старуху. В дзэнских историях старуха часто учит других своей мудрости.

Итак, в коане рассказывается о том, как одна старуха поддерживала некоего монаха в течение двадцати лет, посылая ему еду через своих служанок. Ее помощь позволяла монаху жить в затворничестве. Однажды она решает проверить духовную стойкость монаха. И она подучивает свою красивую шестнадцатилетнюю служанку, в очередной раз доставляя ему еду, зайти в хижину, обнять его и приласкать. А затем спросить: «Что ты чувствуешь?» Девушка сделала все, как сказала старуха. Услышав вопрос, монах отскочил и ответил: «Я чувствую себя старым, засохшим деревом, которое в самый разгар зимы прислонилось к холодным скалам». Девушка вернулась и передала все старухе. Та же воскликнула: «Никчемный монах! Он ничего не достиг. Двадцать лет я кормила и содержала его, а он отплатил мне ложью!» Она тут же пошла к нему, выдворила его из хижины и сожгла ее.

Каков смысл ее действий? Почему ответ монаха был неверным? Как бы вы поступили, если бы после двадцати лет воздержания вас неожиданно приласкала бы молодая красивая девушка?

Все психотерапевты и психоаналитики сталкиваются с ситуациями, когда пациенты выражают свое сексуальное желание, критику, гнев. Например, один пациент сказал мне: «Я люблю вас. Я ничего не могу с этим поделать. С тех пор, как я с вами познакомился, никто меня больше не возбуждает». Если бы я (ошибочно) истолковала бы это как перенос, то пациент бы подобно старухе

обрушил на меня свой гнев. Если бы юница была бы пациенткой монаха, то его поэтические слова отвержения вогнали бы ее в глубокую депрессию. Но если бы он ответил на ее ласки, она бы почувствовала, что он пользуется своим положением. Коан показывает нам дилемму, смысл которой выходит за рамки наших привычных моделей поведения. Когда «не-Я» без стука входит в терапевтические отношения, то нам нужно проникнуть в нашу самую человеческую искренность, иначе мы будем отчуждены от своего глубокого источника, не говоря уже о пациенте.

Невозможность того, о чем я говорю

Когда я пишу эту главу, то чувствую себя тем самым монахом. Я пытаюсь передать смысл понятий «Я» и «не-Я» словами, хотя знаю, что это невозможно. Может показаться, что «Я» описать не так уж и трудно, но если вы спросите «что такое Я?» у десяти человек, то получите десять разных ответов. Как говорил Будда, когда мы начинаем искать свидетельства «Я», то не можем ничего обнаружить. Мы не можем его ни увидеть, ни попробовать, ни понюхать, ни потрогать, ни познать. Даже психоаналитики, посвятившие не один год изучению и описанию эго (или «Я»), не могут его четко и ясно определить.

Определять «Я» очень трудно, однако определять «не-Я» вообще невозможно (и с духовной точки зрения опасно). Действительно, буддийские мудрецы и учителя дзэн призывают нас не пытаться концептуализировать «не-Я». Известный специалист по буддизму, профессор Масао Абэ говорил: «не-Я есть истинная природа или истинное Я человечества, которое не может быть описано и находится по ту сторону я и не-я» (Molino 1998: 186). Пытаясь что-то расспрашивать о сути «не-Я», в ответ ученики получают молчание или даже угрозы.

Другой специалист по буддизму, профессор религиоведения Ричард Пейн также высвечивает эту проблему:

Нет такой пустоты, которую можно было бы пережить. Невозможно пережить отсутствие чего-либо.

(Young-Eisendrath and Muramoto 2002: 183)

Пейн, который не согласен с чересчур гуманистическим определением Абэ, ссылается на великого буддийского патриарха и философа Нагарджуна, основателя школы Мадхьямаки, занимающейся эпистемологией пустоты. Производя исчерпывающий логический анализ, Нагарджуна делает вывод, что непустых вещей не существует (Garfield 1995: 69). Пейн комментирует эту мысль следующим образом:

От других религиозных культур Индии буддизм отличается именно этим радикальным отвержением любых сущностей. Пустота «Я» не относится к не-существованию личности — скорее речь идет об отсутствии сущности в принципе. Другими словами, мы получаем тот же смысл, что заложен в учениях о непостоянстве и взаимозависимости.

(Young-Eisendrath and Muramoto 2002: 182)

Все буддийские учителя настаивают на том, что любые разговоры об «опыте» пустоты так или иначе придают пустоте непри-сущую ей воплощенность. Согласно учению школы Мадхьямаки сама пустота тоже необходимо пуста. Однако, если бы о ней совсем ничего нельзя было сказать, то мы бы не верили — а я верю — что можем использовать ее мудрость в психотерапии.

«Я» и «не-Я»

Моя цель — описать функцию «не-Я» в психотерапии и психоанализе, поэтому я начну с описания «Я» (как посоветовал бы сам Нагарджуна). Надо помнить о том, что «не-Я» есть отсутствие «Я». И, пожалуйста, не забывайте, что все мои размышления основаны на многолетней практике и изучении буддизма. Дзэном я начала заниматься в 1971 году, затем изучала психологию и психотерапию, получив в итоге в 1980 году степень доктора. В 1986 году я закончила обучение юнгианскому анализу.

Итак, для начала я хотела бы отметить, что человеческое «Я» — это в первую очередь действие. «Я» — это не то, что мы есть, а то, что мы делаем, объединяя нашу субъективность в пространстве и времени и абстрагируя себя от потока переживаний. В основном

мы делаем это бессознательно, микро-движениями наших восприятий. Эта функция не дана нам при рождении, но есть потенциал — архетип — для ее развития.

Начиная с полутора лет, когда у ребенка только начинают появляться осознанные эмоции, он начинает осваивать разделение на «вот здесь» и «вон там». Нарождающееся эго заявляет о себе, выдвигая требования безопасности переживания своей отдельности. Двухлетний малыш кричит «мне!», «мое!» или «нет!», сигнализируя присутствие чего-то нового. С этого момента начинается развитие комплекса аффективных образов, идей и телесных ощущений, которые становятся нашим личным самосознанием и историей нашей жизни.

Способность поддерживать воплощенное чувство бытия индивидом зависит от функционирования мозга и тела, а также от отношений, языка и общества. Мы развиваем все привычки «Я» в отношениях с другими. Думая, действуя и чувствуя как некие отдельные и непрерывные субъекты, мы по сути создаем наше «Я» автоматически, как если бы мы вели машину, но не замечали этого. Когда мы осознаем и даже само-осознаем — в моменты стыда, зависти, гордыни, замешательства и ревности — мы защищаем и как бы материализуем нашу отдельность и нашу идентичность. В такие моменты мы отгораживаемся от всего, что происходит вокруг и погружаемся в наши сознательные реакции.

Годы исследований «переживания потока», проводимых Чиксентмихайи и его учениками (Csikszentmihalyi 1991, 197, 2000), показали, что самосознание нарушает состояние высокой концентрации и невозмутимости. Именно эти два качества, характерные для оптимального переживания потока, создают более положительные ощущения, чем самосознание. В состояниях потока, характерных для занятий любовью, альпинизма, игры в шахматы или медитации (а также многих других разных видов деятельности), мы сталкиваемся с пустой лодкой «не-Я». Последние исследования обучению осознанию, проводимые под эгидой Института «Ум и жизнь» и самого Далай-ламы, также показали, что стимулированные состояния «не-Я» вызывают исключительно положительные эмоции.

Тем не менее, порой встречи с «не-Я» оказывают на нас негативное воздействие. Когда в состоянии бодрствования мы вдруг теряем нормальное функционирование нашего «Я», то начинаем испытывать страх, замешательство и тревогу. Теряя ощущение времени, ощущение нахождения в собственном теле, способность независимо действовать, мы как бы теряем свою личность. Понятия вроде термина «деперсонализация» подчеркивают патологическую природу подобных переживаний. Для того чтобы отличать их от медитативных состояний и встреч с пустой лодкой, я решила называть эти негативные состояния «нет-Я». Эти состояния являются нежелательными последствиями неожиданных или продолжительных травм.

В этой главе я уже употребляла два термина юнгианской психологии — архетип и комплекс. Теперь мне хотелось бы дать им определение. Под *архетипом* я подразумеваю универсальный императив организации образов, действующий во время состояний эмоционального возбуждения. Архетипические образы обладают способностью мотивировать, повторяться и «запускать» лимбический механизм «бей или беги». Теория психической первичности аффективно заряженных образов и структур их осознания была изначально разработана Юнгом, а недавно пережила второе рождение в работах лингвистов Лакоффа и Джонсона (Lakoff 1990; Lakoff and Johnson 1999), которые провели множество научных исследований метафорической подоплеку языка и мышления. В своей книге о воображении и порождающем смысле мозге Арнольд Моделл (Modell 2003) подробно описывает нейрофизиологические механизмы порождения метафорических образов.

Архетипический потенциал разворачивается в течение всей жизни в бессознательных и полусознательных скоплениях эмоционально заряженных образов. Юнг называл эти скопления *психологическими комплексами*. Будучи заряженными невербальными смыслами и чувствами, комплексы ложатся в основу человеческой личности. Их почти невозможно ухватить с помощью вербального анализа или побороть усилием воли. Активируясь, комплекс полностью захватывает наши восприятие и осознание. У каждого комплекса есть полюс субъекта и полюс объекта. Например,

идеализированный отцовский комплекс может включать и очаровательного, соблазняющего отца и нуждающегося в заботе ребенка. Во взрослой жизни каждый из полюсов может стать и проекцией, и идентификацией.

В отношениях комплекс заставляет ненамеренно и бессознательно передавать некое эмоциональное сообщение. Так запускается проигрывание проецируемого материала. Получатель проекции как бы оказывается захвачен эмоцией и начинает идентифицироваться с транслируемым сообщением. Если получатель отыгрывает динамику проекции, то становится актером в театре другого. Например, пациент, страстно заявляющий «я люблю вас», вынуждает меня принять роль родителя-соблазнителя. И, поддавшись, я могу начать процесс повторения и воспроизведения старой травмы.

Краеугольный камень человеческой личности — это эго-комплекс, который начинает формироваться в возрасте полутора лет. Ядром эго-комплекса является архетип Самости. В каждом из нас этот архетип развивается в контексте культуры, а также контексте отношений с другими. Эго-комплекс естественно включает и полюс объекта — все то, что мы с собой не ассоциируем. Юнг называл это Тенью.

В течение жизни архетип Самости продолжает мотивировать наши стремления к самосознанию, само-осознанию, само-признанию, ответственности и саморефлексии. Так, архетип Самости подталкивает нас к целостности, в то время как другие комплексы пытаются разорвать нас на части. Именно поэтому так трудно быть личностью. Наша фундаментальная свобода, однако, позволяет осознать и взять на себя ответственность за все конфликтующие мотивации. Конечно же, психотерапия и психоанализ призваны увеличить объем наших знаний о себе и развить способность принимать себя. Отказ от поисков виноватого, способность реагировать со всей осознанностью в эмоционально трудных ситуациях — бесценные качества. Именно поэтому я уверена, что «не-Я» может играть большую роль в психотерапии.

«Не-Я» относится к отсутствию границ субъективности на уровне архетипа Самости (связности, непрерывности, целостности),

но для этого необходима осознанность. Для этого «Я» и личность нужно различать. Личность, или персона, есть наши ум и тело, функционирующие в обществе, среди других. «Я» же является функцией личности. Когда процесс создания «Я» прекращается, личность сталкивается с «не-Я» — если для этого у нее есть достаточно осознанности. Многие буддийские практики как раз направлены на тренировку способности воспринимать «не-Я». В такие мгновения субъект и объект, познающий и познаваемое должны слиться воедино. Буддизм знакомит нас с феноменами «не-Я», предлагает нам их изучать — не обожествлять, но научиться их слушать. И эти практики должны приводить к мудрости, а не чувству духовного возвышения. Анатта — термин, переводящийся с санскрита как отсутствие сущности всех вещей — относится к межбытийности реальности. Всё (включая нас) зависит от обстоятельств. Из-за нашей привычки создавать устойчивое «Я» (и поддерживать его с помощью эго-комплекса) у нас возникают трудности с постижением Анатты.

Этические и медитативные практики буддизма, акцентирующие внимание на «не-Я», призваны также показать нам, когда и как мы создаем и поддерживаем наше «Я». Осознание этого процесса позволяет нам по-другому выстраивать отношения с тем, что нас окружает. Мы получаем больше свободы и возможность отвечать за наши действия, почти не включая при этом самосознание. Эго-комплекс больше не управляет нами, а тревоги перестают нас беспокоить.

Из-за ограничений в объеме я, к сожалению, не могу привести здесь конкретный случай из практики. В клинической практике моменты «не-Я» обычно приходят в виде пустых лодок — когда мы перестаем искать виноватого. Также моменты «не-Я» возникают, когда нечто внешнее вмешивается в терапевтический процесс (отключается электричество, не приходит письмо, пациент слышит какие-то сплетни о своем терапевте). Встреча срывается, винить некого, но мы должны помочь друг другу разобраться в смысле происходящего. Как в истории про старуху и монаха различные обстоятельства испытывают наш характер и нашу способность использовать осознанность перед лицом неопределенности, встречая

ее с чувством юмора. В такие моменты мы глубоко осознаем нашу взаимозависимость и межбытийность — наше «не-Я».

В конечном итоге, моменты «не-Я» в психотерапии, когда они правильно используются, производят большое воздействие — человек начинает понимать, что *другой* не есть *объект*, он является товарищем по совместному открытию. Действительно, глубочайший терапевтический эффект «не-Я» выражается в радостном осознании того, что и пациент, и терапевт — две пустые лодки, дрейфующие в полном неожиданностей море человеческой жизни.

Литература

- Csikszentmihalyi, M. (1991) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper Perennial.
- (1997) *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York: Harper Perennial.
- (2000) *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Garfield, J. (trans.) (1995) *The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nagarjuna's Mulamadyamakakarika*, Oxford: Oxford University Press.
- Lakoff, G. (1990) *Women, Fire and Dangerous Things: What Categories Reveal About the Mind*, Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Lakoff, G. and Johnson, M. (1999) *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*, New York: HarperCollins.
- Modell, A. (2003) *Imagination and the Meaningful Brain*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Molino, A. (ed.) (1998) *The Couch and the Tree: Dialogues in Psychoanalysis and Buddhism*, New York: North Point Press.
- Summers, F. (2005) *Self Creation: Psychoanalytic Therapy and the Art of the Possible*, New York: Analytic Press.
- Young-Eisendrath, P. and Muramoto, S. (2002) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, London: Routledge.

ТРЕВОГА, БОРЬБА И ЭГО-ПРОЦЕССЫ

Брюс Тифт

Многие из нас чувствуют, что переживаемую боль зачастую создаем мы сами. Подспудно понимая это, мы хотим, чтобы кто-нибудь помог нам в этом разобраться. Буддизм и психотерапия предлагают нам хорошо развитые теории и наборы техник и практик, помогающих избавиться от страдания. И оба подхода работают с тревогой и борьбой, а также их связью с эго-процессами.

Переживание тревоги в первую очередь связано с чувством угрозы. Возникают интенсивные физические ощущения, заостряется внимание, пытаюсь обнаружить источник опасности. Также мы чувствуем приближение некоей неминуемой внутренней катастрофы. Кажется, что во всех нас заложен биологический инстинкт уклонения и как можно более скорого избавления от тревоги. Однако мы — люди, и функционируем, помимо биологического, также на эмоциональном, когнитивном и духовном уровнях. И на тревогу мы реагируем на всех этих уровнях, как будто бы вопрос на самом деле стоит о нашем буквальном выживании. Действительно, многие из нас организуют свой опыт, во многом пытаюсь уклониться от тех энергий, которые связаны с переживанием тревоги.

Психотерапевтический подход к тревоге связан с проблемами возраста и развития. В первые годы жизни мы подвержены интенсивным эмоциям и ощущениям, которые нам трудно «переварить» и которые грозят разрушить наше хрупкое чувство своего «Я» — отсюда и возникает тревога. Для защиты от нее мы изобретаем защитные механизмы, которые ослабляют тревогу, «отключая» нас от определенных энергий. Такое принесение в жертву части себя позволяет нашему сознательному эго действовать спокойно. Однако платой за это становится расщепление собственного бытия.

В форме структуры характера мы выстраиваем положительное «Я», или эго, обладающее способностью жить и выживать, и негативное «не-Я», угрожающее этой способности. Попытки избежать тревоги — признаки здоровья и наличия разума, однако обычные попытки избежать интенсивных переживаний горя, ярости и страха парадоксальным образом ставят худшие страхи в самое средоточие нашего «Я». Это, в свою очередь, порождает хроническую, хотя в основном и неосознаваемую, тревогу и паранойю, отсутствие веры в себя, чувство того, что что-то изначально неправильно.

Буддийский подход к тревоге исходит из следующей базовой предпосылки: причиной ненужных страданий выступает не сама реальность, а наше отношение к ней. Поскольку мы относимся к яркому и живому переживанию «Я» как к свидетельству существования некоей отдельной сущности, мы естественным образом пытаемся защитить эту сущность. Это я и называю эго-процессом — тот процесс, с помощью которого мы создаем и поддерживаем переживание цельного, непрерывного, значимого и личного «Я». К сожалению, этот проект по созданию «Я» редко заканчивается чем-то хорошим. Более доскональное изучение наших переживаний показывает, что перед нами — постоянно изменяющийся поток из тревог и страданий, в котором трудно ухватиться хоть за что-то постоянное. Неизбежным следствием идентификации с «Я» становится хроническая тревога, поскольку наше стремление быть в безопасности чаще всего остается только стремлением. Тревогу в таком случае можно понимать как точное восприятие истинной природы жизни, разума, но с точки зрения эго-процесса. Тревога оказывается самым переживанием открытости разума, искаженным, однако, попытками избежать этой открытости, поскольку она несовместима со стабильностью. Таким образом, открытое осознание требует сознательного участия в переживании тревоги.

В любом случае мы сталкиваемся с дилеммой. Попытки избежать истины выливаются в хроническую тревогу. Мы бессознательно проявляем симптомы, которые так или иначе объясняют эту тревогу. Мы пытаемся освободиться от этих симптомов, однако

без них мы остаемся с тревогой один на один. С психотерапевтической точки зрения в этом случае мы сталкиваемся с худшими страхами, ядром нашей эмоциональной уязвимости. С буддийской точки зрения, правильнее говорить об исходной, непосредственном опыте, внутри которого для эго-процесса нет никакой поддержки. И дилемма тогда заключается в следующем: либо мы избегаем истины переживания и зарабатываем себе хроническую тревогу, либо мы встречаем истину лицом к лицу, рискуя потерять хрупкое личное самосознание. Пока мы не научимся спокойно пребывать в состоянии тревоги, пока мы не признаем это состояние как полноправную часть нашей жизни, мы будем бессознательно ее избегать, искать универсальный способ защиты или наиболее мощный отвлекающий фактор. Фундаментальный ответ на эту дилемму — создание разнонаправленных жизненных драм. Страх — это истина нашей тревоги, надежда — это истина нашего желания уйти от тревоги и оказаться в безопасности. Добавив сюда фантазию «разрешения» этих, очевидно, взаимоисключающих переживаний, мы оказываемся в самом центре этой драмы. А поскольку тревога связана с нашими страхами, у нас обычно есть смутное чувство того, что развязка драмы имеет для нас жизненно важное значение, что ее исход определит ценность нашей личности и смысл нашего существования. Именно в этот момент появляется крайне жизнеспособная и устойчивая психическая структура — борьба.

Борьбу можно определить как непрекращающиеся попытки противостоять силе или освободиться от принуждения. Главная борьба в жизни всех нас — желание того, чтобы все было не так, как оно есть. Мы не хотим страха и негативных эмоций, мы не хотим болеть и умирать, мы не хотим необъяснимого насилия и т. д. Невротическая борьба, таким образом, есть непрерывное сопротивление реальности и попытки освободиться от ее оков. Для лучшей эффективности противостояние реальности должно идти на бессознательном уровне, инкорпорируя текущие переживания без их проработки. В этом — утонченная изящность борьбы. Хотя мы и верим, что хотим перестать бороться, бессознательное обеспечивает непрерывность сопротивления, поддерживая функцию избегания тревоги. Признав реальное наличие бесхозной энергии,

существующей в форме страха, мы начинаем понимать, что правда имеет дело с реальностью, в которую пока не готовы погрузиться. И наш отказ признать реальность создает переживание отчуждения, которое, в свою очередь, порождает хроническую тревогу, *которая* заставляет нас чувствовать угрозу, *которая* разрушает нашу веру в себя и в жизнь, *которая* затем оправдывает все наши способы укрытия от реальности, а дальше — отчуждение и так до бесконечности.

Борьба идет на трех уровнях: содержательном, процессуальном и базовом. Проходит она на всех уровнях одновременно, хотя энергетический центр тяжести смещается от содержания к процессу и к основе (если мы встаем на путь пробуждения). Это движение также можно назвать освоением бесхозной энергии с последующим отказом от понятия принадлежности энергии в принципе.

Содержательный уровень борьбы связан с особым рода страхами. Речь идет об улучшении истории жизни, устранении угрожающих нам проблем. С терапевтической точки зрения, можно говорить о предневротических переживаниях, задача которых — развить навыки и структуры, позволяющие нашему «Я» адекватно функционировать. С буддийской точки зрения, содержательный уровень — это уровень работы с переживаниями *нирманакая* — историями о том, чем мы владеем и чего мы сторонимся. В обоих подходах возможным продвижением вперед считается попытка наладить непосредственную связь с открытым осознанием. Поскольку «Я» видится исключительно проблематичным, постоянная борьба по устранению проблем, заживлению ран, разрушению препятствий принимается без обсуждений.

Процессуальный уровень борьбы связан с той атмосферой, которая создается при расщеплении на сознание и бессознательное, тело и душу. Такие разрывы приводят к беспричинному чувству тревоги. Развив более или менее прочное и устойчивое чувство своего бытия, мы можем рискнуть соотнести себя с «другим». Это прорабатывается на самых глубоких уровнях терапии, цель которой — сделать сознательным то, что в данный момент не осознается. С буддийской точки зрения, процессуальный уровень — это уровень работы с переживанием *Самбхогакая* — эмоциональной

энергией, позволяющей осознать себя через переживание «другого». Хотя в обоих подходах мы видим рост уверенности в себе, все же остаются идентификация с сознательным опытом и заикленность на идее улучшения, на борьбе за возможность стать более осознанным, более воплощенным и пробужденным.

Базовый уровень борьбы связан с бессознательным отвлечением от открытости ума с помощью восприятия формы. И с этим уровнем в психотерапии, как правило, не работают. Из-за всеобщей веры в отдельное «Я» большинство психотерапевтов именно этим «Я» и занимаются. С буддийской точки зрения, связь опыта формы с абсолютным опытом открытого ума и свободы может быть объяснена через понятие переживания *Дхармакаи*. Постоянная соотнесенность переживания со своим «Я», а не к непосредственной открытой осознанности по сути является бессознательной практикой, с помощью которой создается иллюзия значимого и устойчивого «Я». И самым эффективным типом самоотнесения оказывается борьба. Поддерживая ощущение дилеммы, необходимости разрешить неразрешимую задачу, сдобренные осознанием того, что от исхода борьбы зависит наша жизнь, мы гарантируем себе пребывание в состоянии гипербдительности и концентрации по отношению к содержанию переживания. Такая ритуализированная борьба эффективна, она способствует развитию жизнеспособности и адаптивности к бесконечно меняющимся обстоятельствам. В буддизме вообще понятие «эго» напрямую ассоциируется с борьбой.

Неразрешимый диалог между психотерапевтическими и буддийскими позициями уже имеет богатую историю — но это касается содержательного и процессуального уровней. Базовый уровень пока остается неизученным. Работа на этом уровне с обеих перспектив должна иметь общую цель — остановить (или, по крайней мере, ослабить) борьбу. Так, мы смогли бы избавиться от большого количества противоречий и двойственностей. Позволяя надеждам и страхам сосуществовать, мы в итоге убеждаемся, что никакого разрешения этих противоречий быть не может. Непосредственное переживание худшего из наших страхов не убивает нас, а непосредственное переживание прекраснейшей из надежд

нас не спасает. И то, и другое — преходящие, переходные энергии. Соглашаясь в равной степени участвовать в переживании как положительного, так и отрицательного опыта, мы начинаем культивировать беспристрастие. Начиная ослаблять предельную концентрацию внимания на создании прочного «Я», мы начинаем осознавать, что незнание ничего о себе не приводит к беспомощности и бездействию, а наоборот — дает нам переживание свободы, безусловной уверенности и великодушия.

На пути психотерапии главной целью является улучшение состояния «Я», поэтому задачу ослабления борьбы в ее рамках поставить непросто. Попытки охарактеризовать борьбу как неправильную или бесполезную приводят к началу новой, хотя и менее очевидной и открытой борьбы. Поэтому главной целью становится призвание как можно большей осознанности, понимания того, что уже сделано и какой функции это служило. Важно дать понять, что в неврозе нет ничего дурного, что это — одно из проявлений деятельности нашего ума. И не должно быть идеи о том, что человек находится на некоей предварительной ступени развития. С точки зрения развития, наше поведение — каким бы оно ни было — скорее всего является лучшим способом бороться с текущими проблемами, разве что этот способ может быть немного устаревшим. Так, например, в конкретный момент таким способом является отказ сталкиваться со страхом, который может нас уничтожить. В любом случае наиболее полное осознание текущего переживания позволит понять главную идею — жизнь всегда проблематична. Подобного рода терапевтическая работа носит скорее общий характер без упора на отдельные симптомы. Мы снова и снова возвращаемся к воплощенной непосредственности переживания и попыткам понять, действительно ли что-то нам угрожает, или чего-то не хватает.

Буддийский путь начинается с интуитивного понимания того, что чувство «Я» есть источник ненужных страданий. Чаще всего это приводит к попыткам достичь состояния «не-Я», как будто бы оно сразу могло бы освободить нас от всех забот. Потенциальная проблема заключается в том, что по сути мы получаем ту же борьбу, только более духовного плана. Человек может стать зависимым

от буддийского пути, считая «Я» плохим, а «не-Я» — хорошим. Учения и техники пытаются работать на этом базовом уровне. Практика дзэнских коанов, к примеру, гипертрофирует эго-процесс борьбы, приводя к разрушению бесплодной фантазии. Практики осознанности с акцентами на ясности ума и сострадании сердца также блокируют основные интерпретации опыта, характерные для состояния борьбы. Возможно, самый простой подход — направить внимание на само осознание, неотделимое от работы ума, включающей, помимо прочего, и драму борьбы.

По ходу того как борьба ослабевает, мы начинаем понимать, что работа ума при этом не прекращается. Однако со временем появляется еще и осознание того, что уровень форм неотделим от бесформенного осознания, в котором эти формы и возникают. Как нельзя принципиально примирить идею относительного «Я» и абсолютный разум, в котором нет твердого места для установки устойчивого «Я», также нет необходимости устранять очевидное противоречие между работой над укреплением «Я» и пониманием того, что эта работа не имеет никакого смысла. Вместо того чтобы над этим рефлексировать, мы должны пытаться сочувствовать и искать пути избавления от ненужного страдания. Ведь именно это намерение лежит в основе и психотерапии, и буддизма.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Глава 12

ПРОРАБОТКА ПОЛЯРНОСТЕЙ: Я/НЕ-Я, ТРАНСЦЕНДЕНТНАЯ ФУНКЦИЯ И ЦЕЛОСТНОСТЬ

Деон ван Зел

В самом, на мой взгляд, многоговорящем абзаце книги «*Mysterium Coniunctionis*» Юнг сравнивает алхимические операции с психологическим процессом активного воображения и отмечает, что внимательные наблюдения за бессознательными процессами (спонтанными фантазиями, сновидениями, иррациональными переменами настроения) показывают, что все эти проявления самодостаточны (Jung CW 14: para 749). Кен Холмс, выполнивший перевод учения Бодхисаттвы Майтреи о природе Будды, в своих комментариях пишет: «Начиная подлинно изучать что-либо, мы постигаем суть всего» (Holmes and Holmes 1999: 28).

Особое внимание и осознанность помогут понять, что и личные (переживания «Я»), и фундаментальные, универсальные (кто есть «Я», какова динамика развития человечества в целом) вопросы входят во всякое переживание, сознательное или бессознательное. Итак, главный тезис данной главы: всякое переживание при глубоком изучении выявляет содержание как каждодневную личную, так и универсальную проблематику. Всё есть везде.

Сталкиваясь с фундаментальными вопросами или абсолютной истиной переживания, мы начинаем понимать, что оно может быть описано только в парадоксальных терминах примирения противоположностей. Парадокс оказывается единственным способом выражения сути переживания. По убеждению Юнга, именно по этой причине алхимики так любили парадоксы. Давайте для примера рассмотрим переживание боли.

Парадоксы и полярности боли и страдания

Боль как личностный опыт (буддисты называли бы его непостоянной истиной) переживается как исключительно неприятное ощущение. Если же взять абсолютную истину боли, то сразу становятся очевидны все ее парадоксы и противоречия. В парадоксальном переживании боли равновесие между двумя полярностями постоянно нарушается из-за чрезмерного акцента на одной из сторон. Гармония диалектики противоположностей (границы и их проницаемость) — «срединный путь» (если говорить в терминах буддизма Махаяны и Ваджраяны) — разрушается. Это соотносится с санскритским термином «дуккха», обозначающим страдание (Young-Eisendrath 2002: 72). Болезненный дисбаланс вызван привязанностями, фиксациями и ригидной односторонностью. Боль преувеличивает одну из полярностей и соответственно преуменьшает другую. С другой стороны, чрезмерный упор на проникновении отрицает саму границу, выливаясь в болезненное вторжение.

Будда приписывал страдание сопротивлению всеобщей взаимосвязанности, которое порождается привязанностью к одной вещи и отвержению другой. Так, наша открытость разрушается и зарождается страдание (Heunekaamp 2002). Юнг цитирует Чжуан-цзы, когда пишет: «Дао затмевается, когда ты фиксируешь взгляд на отдельных кусках существования... что приводит к односторонним привязанностям» (Jung CW 8: para 923). Однако привязанность к одной стороне никак не отменяет существование второй. В итоге имеет место «контр-движение» (Jung CW 14: para 603). Некая форма вторжения всегда сопровождает процесс ограничения и сдерживания, и наоборот. Раковые клетки-метастазы одновременно и разрушают границы и создают их. Деспотичный начальник, плящущийся в экран монитора из-за вашей спины, одновременно и вторгается, и ограничивает. Политика апартеида в ЮАР (исчезнувшего только в 1994 году) основывалась на создании границ, но при этом ужасно вмешивалась в свободы людей.

Такая динамика взаимозависимости противоположностей боли обращает наше внимание на вторую сторону — фундаментальную истину, единство противоположностей. Любая сторона может

существовать только потому, что есть и другая — на это нам указывали Лао-цзы, Юнг и многие другие. Если не будет границы, невозможно и проникновение, ведь проникновение есть нарушение границы.

Буддийская мысль прекрасно описывает это единство противоположностей, которые возникают одновременно, а не по отдельности. Это, в свою очередь, означает, что каждая из них не имеет собственной идентичности, в сущность каждая из них — пустота (*шунья*). Буддийский мыслитель Нагарджуна говорил: «Тот, кто видит Взаимозависимое возникновение, видит Пустоту» (Kawai 2002: 144). Каждая противоположность — основа другой, они вращивают друг друга. В «Семи проповедях мертвецам» Юнг пишет, что пары противоположностей не существуют, потому что как бы сокращают друг друга (Jung 1914: 4).

Словами трудно описать это состояние не-бытия, пустоты. Буддисты также используют понятия «Бесформенное Я» (Okano 2002: 233) или «не-Я» (Mathers 2002: 221), а в юнгианской психологии она называется Самостью. Юнг предпочитал слова *целостность* и *единство*, однако его Самость несомненно включает в себя и пустоту: «Самость — это тотальный, безвременный человек... непознаваемый и непонятный» (Jung CW 16: para 531–532), «...неописуемая и сверхэмпирическая тотальность» (Jung CW 14: para 765). Если вспомнить, как Юнг определял бессознательное, включая в него коллективный аспект, то суть Самости можно понять и из следующих слов: «Самость — это не только центр, но и весь контур окружности, включающий сознание и бессознательное» (Jung CW 12: para 44). В 1955 году в письме Юнг сравнивает непознаваемую Самость с «пустым центром», но сразу же замечает, что пустота в этом случае не подразумевает отсутствие, но «...нечто непознаваемое, заряженное более высокой интенсивностью» (Adler 1976: 258–259).

Можно поместить буддийскую Пустоту/не-Я и юнговскую Самость в центр и окружность любой полярности. В переживании боли они пронизывают собой обе полярности границ и проникновения, сдерживания и вторжения. Не-Я есть пустота противоположностей, которые возникают друг из друга. Переживание боли

остается реальным в личностном, относительном смысле, но фундаментальная истина способна открыть глаза на пустоту боли.

Пустота — это не белизна, не стерильность, но мудрость (Homes and Holmes 1999), глубочайшее понимание, восприятие, а не устранение всего многообразия переживаний. Именно поэтому, наверное, Будда называл себя «пробудившимся» — он переживал противоположности, но видел их взаимозависимость, их пустоту. Самость (в юнгианском понимании) также есть осознание взаимосвязанности, понимание целостности и переживание опыта парадоксального единства противоположностей. «Самость... абсолютно парадоксальна в том, что она во всем выдвигает тезис, антитезис и синтез» (Jung CW 12: para 22). Синтез, целостность или пустота — все это описания буддийского «не-Я», и все это присутствует в динамике переживания боли, да и вообще всякого переживания.

Заглядывая в самые основы переживания боли, мы видим, что боль является экстремальным выражением полярности. А полярность, в свою очередь, есть экстремальное выражение Пустоты не-Я или Самости. И становится понятно, почему Будда говорил: если мы понимаем страдание, то больше нечего понимать (Rinpoche 1992). Все есть во всяком переживании, даже в переживании боли.

Терапевтические подходы

Будучи западным психотерапевтом, я не могу до конца постигнуть всех тонкостей буддийского просветления, всех глубин сострадания, благодати, ясности, невозмутимости и *самадхи*. Я только могу сказать, что и я, и мои пациенты постоянно испытываем то, что Муиндра назвал «просветленьцем» (Engler 2003: 41).

Главным образом я использую синтетический, или конструктивный (как называл его Юнг) метод, задействуя механизм «трансцендентной функции» (Jung CW 8: para 67ff). По своей сути описанная Юнгом трансцендентная функция имеет дело с диалогом между противоположностями, в ходе которого должна возникнуть новая позиция, не просто их отрицающая или складывающая (Miller 2004).

Юнг пишет:

Постоянный кругооборот аргументов и чувств представляет собой трансцендентную функцию противоположностей. Столкновение двух сторон порождает напряжение, заряженное энергией. Так, возникает нечто третье... поднимающее бытие на новый уровень. Трансцендентная функция проявляется как качество объединенных противоположностей.

(Jung CW 8: para 189)

В этом процессе я также вижу способность к сознанию, описанную Буддой в «Сатипаттхана-сутте» (Kornfield 2004: 55–64). Подразумевается полное осознание и принятие всего, что есть — ощущений, мыслей, чувств, фантазий и т.п. Ведь даже если они отвлекают, то можно осознавать сам процесс и механизм отвлечения. Джозеф (Joseph 1997: 147) описывает процесс «непривязанной вовлеченности». Далее мне бы хотелось привести несколько примеров из клинической практики.

(1) Осознанное переживание симптома

Начинать нужно с внимательного рассмотрения самого симптома, текущего страдания — как в психоанализе. Как пишет Юнг: «Основная ценность — в самой интенсивности эмоционального беспокойства, потому что там содержится вся необходимая для излечения энергия» (Jung CW 8: para 166). В тантрическом буддизме также говорят о необходимости использования энергии эмоционального потрясения для его преобразования (Moacanin 2003).

Описание случая: достижение катарсиса через неподвижное движение

Арон страдал от панических атак во время путешествий — они всегда происходили ровно на середине пути к пункту назначения. Он замирал и не мог двигаться дальше. В таком неподвижном состоянии, однако, он чувствовал возбуждение и не мог оставаться на месте. Ему приходилось буквально «наворачивать круги» на одном месте. Парадоксальным образом он не мог ни двигаться дальше, ни стоять на месте. Его страдание

выражалось в полярных противоположностях неподвижности и возбуждения, пассивности и гиперактивности.

Мы с ним пытались погрузиться в чувства и симптомы, как бы путешествуя в ощущения симптома. Это привело к катарсису и вспоминанию важной детской травмы, пережитой в возрасте семи лет. Арону тогда пришлось одному преодолеть довольно долгий путь пешком, находясь в незнакомом и открытом пространстве. Хуже всего ему пришлось на середине пути — погода сильно испортилась.

В процессе терапии он понял смысл панических атак середины пути, а также понял парадокс неподвижности/возбуждения. После нашей проработки этих переживаний симптом постепенно исчез. Теперь он мог отслеживать желание остановиться и возникающее возбуждение, но при этом был способен продолжать путь. В конце концов, он целиком осознал свои переживания движения и остановки и освободился от привязанности к возникающим пассивности и гиперактивности. На последнем сеансе он поделился «новым чувством внутренней безопасности... Теперь я могу уверенно двигаться, куда захочу». Прошел год с небольшим после этого последнего сеанса, и новых панических атак не возникало.

Новый взгляд Арона с точки зрения двойственности привел к переживанию катарсиса и освобождению от боли, вызванной напряжением между неподвижностью и возбуждением. Осознав обе противоположности и приняв их, Арон почувствовал свободу и смог сделать выбор.

(2) Погружение в боль

Иногда необходимо погрузиться в дискомфорт, негативную эмоцию или дурное настроение «безоговорочно» (Jung CW 8: para 167). Можно призвать на помощь письмо, рисование, черчение, спонтанные фантазии, активное воображение, танцы и псы, звуки, внутренний диалог и внутренние ощущения. По словам Юнга, все это может стать «своего рода обогащением и прояснением аффекта» (ibid.: para 167). Здесь можно вспомнить коан китайского

буддийского монаха Дун-шаня: «Когда холодно, пусть будет так холодно, что ты умрешь; когда жарко, пусть будет так жарко, что ты умрешь» (Sekida 1977). Если понимать это в смысле смерти эго, то тут же становится ясна суть коана, описывающего полноту погружения в переживаемый опыт. Если уж холодно — то холодно до конца и без остатка, если жарко — то жарко до конца и без остатка.

Описание случая: объединяющие и целительные символы

Мэри 45 лет, она замужем. Уролог посоветовал ей пройти курс психологической реабилитации — она была прооперирована и ей нужна была помощь, чтобы справиться с послеоперационной болью. Я избрал стратегию использования полярных методов — от отвлечения до погруженности в боль. Другими словами, был выбран своего рода «срединный путь», поскольку каждая из крайностей («залечивание» боли до онемения или патологическая фиксация на боли) неизбежно приводит к страданию.

В качестве отвлечения пациентке была предложена одна из форм самогипноза, включающая глубокое расслабление. Она также выполняла ряд упражнений на сенсорную стимуляцию. Для определенного уровня погружения в боль ей была предложена особая форма осознания, нечто вроде медитации на боли, в рамках которой ей нужно было отслеживать болезненные появления и проявления ощущений. Она училась осознанно чувствовать интенсивность, энергетику, текстуру, цвет и движение своей боли. Ей нравился этот альтернативный подход.

В первый вечер она проснулась рано, чувствуя «довольно сильную боль». Она попыталась расслабиться и одновременно осознать свою боль. Внезапно ей привиделось, что она спокойно и легко дрейфует в теплых водах Средиземного моря. Боль немного прошла, однако «красная рыбка с острыми плавниками продолжала по чуть-чуть обкусывать болевшее место». Затем появилась стая дельфинов и прогнала красную рыбку, закружившись в прекрасном подводном танце. Внутри своей фантазии она долго наблюдала за танцем дельфинов, пока они постепенно не

удалились, а море и небо не слились воедино. Благодаря этим образам она почувствовала себя «свободной, счастливой и невесомой». Боль прошла, позволив ей просто быть.

Мэри использовала разные техники, но предпочитала просто отдаваться боли, интенсивно ее осознавая. Так, она пережила еще несколько фантазий. Через неделю после операции ее выписали, поскольку никаких побочных эффектов и резких приступов боли не наблюдалось. Боль, однако, оставалась, но не было страдания. Дуалистичный подход, который использовала Мэри, приводил к спонтанным фантазиям, полным символов.

Юнг неоднократно говорил о том, что символ есть нечто новое, зарождающееся между двумя противоположностями (Miller 2004: 45). Деинг (Dehing 1993: 232) делает следующее заключение:

...когда созревает конфликт между двумя полюсами, важно сделать каждый из них максимально осознанным. Сначала конфликт зарождается, затем претерпевается, и только потом появляется живой символ, трансцендентный обоим противоположностям.

Символ — это объект опосредующей функции, который содержит в себе элементы обеих противоположностей (Miller 2004). Интересно, что и Юнг связывал трансцендентную функцию с Самостью: «Противоположности соединены нейтральным или амбивалентным мостом — символом, выражающим обе стороны так, что они могут действовать вместе... Этот мост является “объединяющим символом”, представляющим тотальность психики, Самость» (из письма Виктору Уайту от 10 апреля 1954 года — цит. по: Miller 2004: 71). Образ соединения неба и моря, увиденный Мэри, а также ее переживание способности «просто быть» очень близки бездне целостности и пустоты, сопряженной с переживанием блаженства, которое устраняет боль и страдание.

(3) Сознательная констелляция полярностей

Полярности, внутренне присущие переживанию, могут — как мы описали выше — проявиться в процессе погружения. Затем с помощью анализа и учета конкретной ситуации, черт личности

и возможного намерения они могут становиться яснее, эксплицироваться. Карта, или констелляция, полярностей включает две крайности и гармоничный «срединный» путь. В этот самый момент, как писал Юнг, «эго берет инициативу, но при этом и бессознательное должно иметь право голоса» (Jung CW 8: para 185). Этот процесс Б. Мэджид (Magid) назвал бы работой с естественными коанами. П. Янг-Айзендрат пишет, что благодаря трансцендентной функции стала смотреть на психотерапию с долей иронии, то есть с готовностью «распознать все внутренние противоречия, всю двусмысленность и все парадоксы» (Young-Eisendrath 1993: 163). Как в тантрическом буддизме во время терапии необходимо постоянно сталкиваться с конфликтом противоположностей — только так они могут быть преодолены (Moacanin 2003).

Описание случая: просто «вот это»

Кэти — волонтер сразу в нескольких неправительственных организациях, к тому же она занимается внутренней отделкой помещений. Свою жизнь она описывает как «динамичную, идущую в сумасшедшем темпе» — в голове постоянно роятся мысли, каждый день расписан по минутам, времени на сон остается совсем немного (она находится в близком к гипомании состоянии). С другой стороны, иногда она ощущает «летаргическую безжизненность» (как будто бы «под наркотиками»).

Во время второго сеанса она рассказала, что осознает, как постепенно в ее жизни две нормальные, умеренные противоположности занятости/вовлеченности/эйфории и покоя/расслабленности превратились в экстремальные полярности исступления/гипомании и безжизненности/летаргии соответственно. Она также осознала, что летаргия и безжизненность были как бы причиной ее сверхактивного, гипоманиакального поведения — она боялась безжизненности и хотела всячески ее избежать. Затем мы с ней выяснили, что этот страх впервые появился во время двух околосмертных переживаний, когда ей пришлось бороться с ощущением летаргии, умирания и пустоты. Она начала понимать, что с тех пор, каждый раз, когда она

приближалась к переживанию этих ощущений, она лихорадочно занимала себя работой и «деланием» чего-нибудь. С другой же стороны, вся эта сумасшедшая активность постоянно приводила к летаргическому онемению, «предельной пустоте и истощенности». Когда она осознала и поняла, как эти два состояния порождают друг друга, я тут же вспомнил о буддийской идее причинно-зависимого происхождения, содержащейся в известных словах Будды:

Когда есть это, есть и то,
И когда возникает это, возникает то,
Когда нет этого, нет и того,
И когда прекращается это, прекращается и то.

(цит. по: Spiegelman et al. 1994: 131)

Кэти — христианка и о буддийских доктринах ничего не знает. Однако я решил пересказать ей эти слова, творчески переработав их для нашей ситуации:

Когда есть летаргия, есть и исступление,
И когда возникает летаргия, возникает исступление,
Когда нет летаргии, нет и исступления,
И когда прекращается летаргия, прекращается и исступление.

Она понимающе рассмеялась, а затем как бы ухватила две полярности правой и левой рукой, удерживая их одновременно. Я спросил, как она чувствует себя посередине, прямо между двумя точками. Воцарились долгая тишина и умиротворенность. Затем она положила левую руку на правое плечо, а правую руку — на левое, и произнесла: «Вот так». В голове тут же возникло хайку великого японского поэта и буддиста Басё: «Старый пруд / Лягушка прыгнула / Всплеск!» (цит. по: Lamgam 2003: 138). После еще одной долгой паузы я переспросил: «Вот так?» Она ответила: «Да, я слышу звук падающей воды и пение птицы — и больше ничего». В это мгновение она была очень спокойна и одновременно чувствовалась предельная вовлеченность и осознанность.

Часто бывает, что удержание двух противоположностей порождает улыбку или смех. Юмор может становиться новой точкой зрения, взглядом из двойственности, потому что он изначально построен на парадоксе и удержании двух смыслов, двух полюсов. Долгое спокойное, но при этом полное осознанности молчание в буддийской традиции называется «таковость» (Welwood 2000: 103). Как сказано в одной из сутр учения Махаяны, если наша субъективность не мешает и не путает нас, то сама земная жизнь становится нирваной (Epstein 1995: 83). В случае Кэти ситуация осталась прежней, но изменилась сама точка зрения наблюдателя. Ее поляризованное эго (в терминах Юнга) или проявленное «Я» (в терминах буддизма) разрушено не было, но встало на новый путь взаимозависимого «высеивания» противоположностей. И в самой середине их переживания она столкнулась с «не-Я».

(4) Появление нового взгляда

Пусть избавление от страдания и является конечной целью, но мы не можем вызывать моменты переживания трансцендентности по заказу. Как говорил Юнг, трансцендентная функция — не есть инструмент личности, она начинает работать при переживании столкновений противоположностей (цит. по Miller 2004: 58). Все, чем мы можем помочь пациенту, это углубиться в одну из полярностей, сохраняя осознанность, показать динамику отношений между противоположностями, а потом научить удерживать их вместе. Новый взгляд появляется спонтанно, повинувшись своей внутренней логике. Удержание осознания противоположностей Миллер назвал (Miller 2004: 126) «метафизическим третьим», когда в фокусе оказывается не одна из сторон, а сама связь между ними. Трансцендентная функция уводит нас от подхода «или..., или...» в работе с противоположностями к новым взглядам «и..., и...» или «ни..., ни...». Трансцендентная функция, по мнению Миллера (ibid.: 128), «сосуд, в котором готовятся противоположности», может стать местом рождения *coniunctio*, способного привнести нуминозное в нашу повседневную жизнь (ibid.: 141).

Мне бы хотелось подчеркнуть тот факт, что речь идет о повседневных переживаниях. Трансцендентная функция позволяет повседневному сочетаться с нуминозным, эго — с Целостностью (Самостью по Юнгу), частному — с фундаментальным, личному — со всеобщим, Я — с не-Я (пустотой). При этом эго не разрушается, но как бы предстает в новом свете, став объектом наблюдения того, что в учении Мадхьямаки называется «оком мудрости» (цит. по Moacanin 2003: 83 [см. русский перевод Моаканин 2010: 113]). Это око видит единство противоположностей, взаимозависимую пустоту их обликов.

(5) Использование прозрений и пережитого опыта в повседневной жизни

После каждого глубокого инсайта или прозрения акцент в терапии должен делаться на традиционной для дзэн-буддизма задаче «сделать шаг в сторону, стоя на стометровом столбе» (Magid 2003: 254), пытаясь интегрировать пережитый опыт в повседневную жизнь пациента. Мэдждид (Magid 2002: 65) уделяет особое внимание так называемым «практикам, следующим за просветлением». Юнг в свое время отмечал важность интеграции пережитого опыта *coniunctio* в повседневную жизнь: «Воссоединение духовной позиции с телом явно означает то, что обретенное просветление должно быть перенесено в реальность... [оно] заключается в создании подлинности человека, который приобрел некоторые познания о своей парадоксальной целостности» (CW 14: para 679 [рус. пер. Юнг 1997: 518]). Он также пишет, что трансформация может стать заметным прогрессом

... только в том случае, если центр, испытанный в опыте, оказывается духовным повелителем повседневной жизни... ибо самопознание влечет за собой определенные этические последствия, которые не просто бесстрастно заявляют о себе, но и требуют своего осуществления на практике.

CW 14: para 777–778 [указ. соч.: 580–581])

Выводы

Мы убедились, насколько различными могут быть переживания активной проработки полярностей:

- ❖ Катарсис
- ❖ Осознанный выбор
- ❖ Сопричастность
- ❖ Принятие
- ❖ Спонтанные символы и фантазии
- ❖ Желание «просто быть»
- ❖ Смех
- ❖ Молчание
- ❖ «Это» или «таковость»
- ❖ «И тот, и другой»

Эти переживания и инсайты возникают в процессе объединения полярностей и противоположностей, установки диалога и развития осознанности. Они варьируются в зависимости от конкретных обстоятельств, особенностей субъекта и общего ситуативного контекста. Их можно считать проявлениями буддийского «не-Я» или юнговской «Самости», постоянно помня при этом, что по большому счету эта Пустота не поддается концептуализации. Многие практики тантрического буддизма Ваджраяны изменяются в зависимости от особенностей и специфических потребностей каждого ученика (Magid 2002). И в этом нет ничего удивительного, ведь «не-Я» пусто, безгранично, а значит гибко и может принимать необходимую форму. Пустота непознаваема, но наблюдаема во всякой форме, всяком переживании. Вспомним в очередной раз слова из сутры Сердца «форма есть пустота, а пустота есть форма».

Итак, мы должны без страха погрузиться в боль, познать рану изнутри и вскрыть существующие в ней полярности. Нам нужно облегчить диалог между кажущимися противоположностями, глубже понять механизм их взаимодействия, не навешивая ярлыки. Распадись на кусочки, не теряя цельности (название книги Эпстайна — Safran 2003: 166).

Как писал Юнг:

Не пережив противоположности, невозможно пережить целостность...

(CW 12: 24)

Мы должны позволить «третьему» или даже «алхимической четверице» появиться, присутствовать в мгновения понимания Пустоты и «не-Я». Заглянуть в природу всего — это одновременно и очень простое, и безумно сложное предприятие. Я согласен со словами Юнга:

...всякое усилие человеческого интеллекта должно преломляться в сторону простоты, в которой происходит примирение противоположностей.

(CW 16: para 537)

Каждым таким примирением мы вносим вклад в непрерывное воплощение и освещение Пустоты, Целостности, Я и не-Я. Нам остается только подивиться мудрым в своей простоте словам монаха Дзёсю (настоятеля храма). Как-то один из монахов попросил его дать ему важное задание. Дзёсю спросил его: «Ты уже доел рисовую похлебку?» Монах утвердительно кивнул. «Тогда иди вымой чашку», — был ответ (Magid 2003: 194). Воистину, всякий опыт содержит внутри себя все необходимое.

Литература

- Adler, G. (ed), in collaboration with Jaffe, A. (1976) *Jung, C.G. Letters 2: 1951–1961*, London: Routledge and Kegan Paul.
- Dehing, J. (1993) 'The Transcendent Function: A critical re-evaluation,' *Journal of Analytical Psychology*, 38, 221–235.
- Engler, J. (2003) 'Being somebody and being nobody: A reexamination of the understanding of Self in psychoanalysis and Buddhism', p. 41 in J. D. Safran (ed.) *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*, Boston, MA: Wisdom Publications.
- Epstein, M. (1995) *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*, New York: Basic Books.

- Heynekamp, E. E. (2002) 'Coming home: the difference it makes', p. 259 in P. Young-Eisendrath and S. Muramoto (eds) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Holmes, K. and Holmes, K. (1999) *Maitreya on Buddha Nature*, Forres, Scotland: Altea Publishing.
- Joseph, S. M. (1997) 'Presence and absence through the mirror of transference: A model of the transcendent function,' *Journal of Analytical Psychology*, 42, 139–156.
- Jung, C. G. (1916) *Septem Sermones ad Mortuos*, trans. H. G. Baynes, London: Watkins, 1967.
- (1953–1973) *Collected Works*, eds Sir H. Read, M. Fordham, G. Adler and W. McGuire, 20 vols, London: Routledge and Kegan Paul.
- Kawai, H. (2002) 'What is I? Reflections from Buddhism and psychotherapy,' p. 144 in P. Young-Eisendrath and S. Muramoto (eds) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Kornfield, J. (ed.) (2004) *Teachings of the Buddha*, Boston and London: Shambhala.
- Langan, R. (2003) 'The dissolving of dissolving itself,' p. 138 in J. D. Safran (ed.) *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*, Boston: Wisdom Publications.
- Magid, B. (2002) *Ordinary Mind: Exploring the Common Ground of Zen and Psychotherapy*, Boston: Wisdom Publications.
- (2003) 'Your ordinary mind,' p. 254 in J. D. Safran (ed.) *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*, Boston: Wisdom Publications.
- Mathers, D. (2002) 'Karma and individuation: The boy with no face,' p. 221 in P. Young-Eisendrath and S. Muramoto (eds) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Miller, J. C. (2004) *The Transcendent Function: Jung's Model of Psychological Growth Through Dialogue with the Unconscious*, New York: State University of New York Press.
- Moacanin, R. (2003) *Jung's Psychology and Tibetan Buddhism: Western and Eastern Paths to the Heart*, Boston: Wisdom Publications.
- Okano, M. (2002) 'The consciousness-only school,' p. 233 in P. Young-Eisendrath and S. Muramoto (eds) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, Hove, UK: Brunner-Routledge.

- Rinpoche, Ven. Khenpo Karthar (1992) *Dharma Paths*, New York: Snow Lion Publications.
- Safran, J. D. (2003) *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*, Boston: Wisdom Publications.
- Sekida, K. (1977) *Two Zen Classics*, New York: Weatherhill.
- Spiegelman, J. M. and Miyuki, M. (1994) *Buddhism and Jungian Psychology*, Delhi: New Age Books.
- Welwood, J. (2000) *Towards a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*, Boston and London: Shambhala.
- Young-Eisendrath, P. (1993) 'Locating the transcendent: Inference, rupture, irony,' p. 163 in M. A. Mattoon (ed.) *The Transcendent Function: Individual and Collective Aspects*, Proceedings of the Twelfth International Congress for Analytical Psychology, Chicago, Einsiedeln: Daimon Verlag.
- (2002) 'The transformation of human suffering: A perspective from psychotherapy and Buddhism,' p. 72 in P. Young-Eisendrath and S. Muramoto (eds) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, Hove, UK: Brunner-Routledge.

ПЕРЕСТАТЬ БЕГАТЬ

Дейл Матерс

В этой главе мы попытаемся понять, как происходит процесс раскрытия смысла на Западе и на Востоке. Мне хотелось бы начать со следующего утверждения: смысл может образовываться только внутри безопасного пространства. Зачастую безопасным оказывается пустое пространство. И таким пустым пространством может стать сострадание. Формируется это пространство при помощи трансцендентной функции психики (термин аналитической психологии), а также оно каждый раз воссоздается во время практики медитации. Для этого небольшого исследования мне понадобятся два мифа: история (во многом измененная) Майка, моего пациента, ветерана войны; история одного из первых учеников Будды по имени Ангулимала.

Вот мои основные тезисы: смысл имеет текучую форму, внутри которой элементы могут меняться, сохраняя неизменную основу (как это происходит в водопаде или пламени свечи); образование смысла связано с тем, как работает наше восприятие. Одна из задач как буддийского учения, так и аналитической психологии — описать процесс сотворения смысла. У них так же общий подход, основанный на стремлении к мудрости и состраданию. В обеих системах важность придается состоянию «не-знания», или «нахождения в пустом пространстве». В разных традициях такое пространство связывается либо с жизнью после смерти, либо, наоборот, с неким состоянием до рождения. Так или иначе, моменты сотворения смысла принципиально вневременны. И зачастую они действительно наступают тогда, когда мы оказываемся лицом к лицу со смертью.

Оба молодых человека, о которых я собираюсь рассказать, были убийцами. Они были одновременно и героями, и ужасными сеятелями смерти. Таким образом, речь идет об амбивалентности архетипа героя. Кого мы называем героями? Погибший человек вряд ли назвал бы своего убийцу таким гордым именем. Я уже говорил, что смысл — текуч, а значит, и смысл слова «герой» зависит от того, по какую сторону от меча *катаны* мы находимся.

Объекты восприятия врезаются в наш мир подобно ударам меча. Они тоже могут и защищать, и угрожать, и ранить. Мы раскрываем себя для одних из них и закрываем для других так же часто, как дышим. И смысл мы выстраиваем из того, что воспринимаем — сознательно или бессознательно, намеренно или случайно, или используя силу безвременья. Ведь для сотворения вневременного смысла нужно пребывать во вневременном времени неделания.

Если брать случай Майка, то именно *то* время — в течение девяти месяцев анализа — когда его не было рядом, стало для меня ключевым. Находясь в одиночестве, каждый из нас по-своему созерцал смысл страдания.

В каком безвременном и вневременном пространстве из страдания рождается смысл? Я не хочу сказать, что страдание — важнее и значимее любого другого опыта, но именно оно вынуждает людей обращаться к психоаналитику, медитировать, раскрывать и переживать себя. Давайте предположим, что одной из причин страдания является утрата способности творить смысл. Если это так, то наблюдения за тем, как смысл рождается и что мешает ему воссоздаваться вновь и вновь, могут действительно помочь найти способ поддержания гармонии жизни.

Смыслы — субъективные и объективные, личные и коллективные — по определению не являются величинами постоянными. Смыслы — всегда ситуативны и текучи. Отличительная черта состояния текучести в том, что при постоянной смене частей, общее восприятие не меняется. Волна, водопад, пламя свечи — все это текучие формы — частицы постоянно сменяются, а форма остается неизменной. То же справедливо для дерева, леса и человеческого существа — для тела и особенно для разума.

Правда анализа заключается в том, что нам — аналитикам — необязательно делать что-то особенное, чтобы спровоцировать изменения. Ведь они все равно произойдут. Изменениям подвержено все, что существует по законам времени. Мы рождаемся, мы умираем. Возможно, мы погибнем от руки какого-нибудь героя. Наступают перемены, и нашей системе смыслов приходится адаптироваться. То тепло, которое при этом выделяется, мы называем аффектом или чувством. Смысл — это единица эстетики чувств. «Мне нравится эта штука!» — значит, она хорошая. «Мне это совсем не нравится» — значит, оно плохое. На пали, родном языке Будды, слово *кусала* означает «хороший», а *акусала* — «плохой». Далее я буду использовать эти слова. Как и их английские эквиваленты, они могут обозначать как нравственные, так и сугубо эстетические оценки. Для того чтобы такие оценки делать, нам необходимо сначала воспринять нечто, а потом задаться вопросом: Что я чувствую? Так, оценивая все вокруг, мы адаптируемся к среде. Когда нам удастся делать это в гармонии с другими, то это можно назвать эмпатией.

Проще говоря, система смыслов может быть открытой или закрытой, и текущее ее состояние зависит от требований адаптации к окружающей среде. Мне бы хотелось позаимствовать из классической механики два понятия — далее я буду говорить об уровне скорости и уровне ускорения изменений. (Возникшее в голове читателя недоумение: «Что вообще классическая механика делает в статье о психотерапии и буддизме?» представляет собой прекрасный пример переживания ускорения системы ценностей. Как в случае смены часового пояса или «культурного шока» две системы, действуя одновременно, начинают накладываться друг на друга, что часто вызывает ощущения дискомфорта). Итак, представим ньютоновскую трактовку смысла.

Если на смысл — идею в движении — не действует ни одна внешняя сила, то он может либо оставаться в состоянии покоя, либо двигаться с постоянной скоростью (первый закон). Смысл ускоряется и меняет направление в зависимости от интенсивности воздействующих на него чувств и их направления (второй закон). Если же смысл с помощью чувства воздействует на другой смысл,

то и сам смысл переживает изменение (третий закон). Обычно говорят так: «на всякое действие есть противодействие». Юнг использовал термин из древнегреческой философии — «энантиодромия» — означающий закономерность, в соответствии с которой все рано или поздно обращается в свою противоположность. Буддисты говорят об этой тенденции в контексте понятия кармы и законов причины и следствия. Мы же иногда говорим: «За что боролись, на то и напоролись».

Представим каток. Взрослый подталкивает ребенка, пытаюсь научить его кататься. Ребенок действует с той же силой, но вес у взрослого больше, поэтому и ускорение у него сильнее. Так же можно рассмотреть и систему смыслов взрослого и ребенка. Система смыслов ребенка более текучая, гибкая, в то время как у взрослого она ригидная и фиксированная. Это явление объясняет детская психология — еще Жан Пиаже писал о том, что в возрасте от полутора до двух лет ребенок начинает учиться постоянству объектов. И это — важная часть эго, которое в первую очередь означает не некое «осознание Я», а восприятие своего тела как отдельного объекта. И большинством такое положение вещей воспринимается как *кусала* — хорошее.

Однако ничто не есть *кусала* или *акусала*, хорошее или плохое — просто все вещи и явления очень разные. Чем старше и консервативнее мы становимся, тем больше говорим, что все это уже слышали. Или же начинаются проблемы с памятью, и мы уже точно не можем сказать, слышали ли эту мысль. Гордыня и боязнь стыда заставляют нас говорить: «В этом нет ничего нового», когда оно там есть. С возрастом система смыслов закрывается.

Постоянство объекта

Представители аналитической психологии, особенно в Британии, называют отношения одних людей к другим «объектными отношениями» — под объектом в этом случае понимается личность или ее часть, которые вызывают интерес или способны удовлетворить какую-то базовую потребность. Проще говоря, объект — это то, что не субъект. Личность может быть надежным, постоянным, «достаточно хорошим» объектом, если она думает о субъекте

постоянно, если на нее можно положиться и если ее намерения достаточно хороши. Я говорю здесь о постоянстве объекта, однако если все-таки считать смысл чем-то текучим, то ни о каком таком постоянстве речи быть не может. Больше, чего мы можем достичь в наших отношениях с объектом — амбивалентность. Мы понимаем, что объект может быть и хорошим, и плохим, или нехорошим и неплохим. Здесь мы используем смылосозидающие конструкции, или логические операторы, и/или/ни/ни, на которых я останавлиюсь ниже.

По ходу того, как меняется наша способность к восприятию, изменяется и смысл. Сейчас я предлагаю сопоставить и смешать две системы смыслов — буддизма и аналитической психологии, — и заняться эстетикой, в нашем случае эстетикой архетипа героя. Я хочу показать, как наблюдение, а также не-наблюдение могут способствовать переменам в системе смыслов. В нашем случае как раз причиной изменения стала не мастерская интерпретация, а ее отсутствие. Мой пациент Майк сам смог увидеть свое страдание и то страдание, что он приносил другим, и это позволило ему сделать сознательный выбор. Это называют «свободой выбора». Полли Янг-Айзендрат (Hall and Young-Eisendrath 1991: 109) считает эту способность одним из инвариантных качеств Самости. Среди других она называет связность и континуальность (способствующие постоянству объекта), а также способность к аффективным (наполненным чувством) отношениям.

Где же происходят эти отношения? Предположим, что в двух пограничных областях. Первая область — граница между привязанным ко времени эго и безвременной Самостью. Вторая — между Самостью и Другим, между мной и внешним миром. Проведем аналогию со знакомыми всем нам путешествиями на самолете. Мы пересекаем границу, вылетая из своей страны, а потом мы пересекаем границу, влетая на территорию другой страны. Первая граница — между эго (моей страной) и Самостью (нейтральным воздушным пространством); вторая — между Самостью (нашей планетой) и внешним миром (вселенной). Процесс созидания смысла требует возможности приземляться (стабильного эго).

В учении буддийской школы Тхеравады процесс созидания смыслов рассматривается как естественное последствие поисков объектов восприятия. Об этом говорит учение Абхидхаммы. Это — еще одно слово на языке пали: «абхи» означает истину, а «дхамма» — сущность, природу вещей. Поэтому это учение можно назвать своеобразной феноменологией, смесью логического анализа и когнитивной психологии, созданной чуть более двух тысяч лет назад. Так, например, в рамках этого учения описан зрительный чувственный контакт:

Таковы пять факторов «чувственного контакта» (*phassa pancaka*):

- ❖ Контакт чувства — «Вот я вижу объект»
- ❖ Эмоция — «Он мне интересен или нет?»
- ❖ Восприятие — «Я смотрю на него осознанно»
- ❖ Ментальное образование — «У меня есть его образ»
- ❖ Сознание — «Я знаю, что это»

(*Frauwallner 1995*)

И аналитическая психология, и Абхидхамма используют эмпирические методы, основанные на переживаниях (субъективных, объективных, межличностных), а не на верованиях и убеждениях. Для возможности достижения постоянства объекта нам необходима надежная основа. Но что происходит, когда эта основа исчезает? Что человек переживает в такие мгновения?

Пример из клинической практики

(Еще раз обращаю ваше внимание на то, что приводимая история мной выдумана на базе реальной и с полного согласия [и при участии] пациента).

Майк — атлетичный молодой художник. На голове у него «дреды», он сам говорит, что родился белым, но вырос черным. Его родители были владельцами уединенной южноафриканской фермы. В анализ он пришел, когда потерял волю к жизни.

В течение года мы встречались раз в неделю, затем еще полгода два раза в неделю, пока в один прекрасный день он с криками «Вам просто по барабану...» не вылетел из моего кабинета, хлопнув дверью так, что она чуть не вышла из петель. Он сам был как в петле. Через девять месяцев он влетел обратно, начав фразу со слов «и еще вот что», как будто бы ушел вчера. Мы работали с ним еще шесть или семь лет, встречаясь три раза в неделю. В те девять месяцев, когда его не было, я продолжал работать с ним, оставляя на неделе один пустой сеанс — особое свободное пространство, в котором он нуждался и в которое вернулся. Вот как это было.

Майка до полутора лет кормила грудью его чернокожая няня. Наше с ним первое взаимодействие также длилось полтора года. Он рос с ее детьми, ходил голым как черные мальчики, спал в ее хижине или под открытым небом, учился охотиться с копьем, ловить руками рыбу. Он купался, дрался, вечерами сидел у костра и слушал истории. Но иногда по воскресеньям его черная мама надевала на него рубашку и брючки и отводила его к родной матери на «чайную церемонию». Майку каждый раз казалось, что он выступает в роли главного блюда.

Чаем его мать запивала диазепам, приговаривая: «У меня сегодня дурное настроение, милый». Она была уверена, что Майк умственно недоразвит — ведь он так плохо говорил по-английски, зато, в отличие от нее, бегло общался на языке своих черных собратьев. Отец же страдал от алкоголизма, был жестким, и чайные церемонии часто заканчивались побоями за «туземные манеры». В подростковом возрасте, когда он ждал настоящего ритуала инициации в племени, его отправили в школу для белых (в лучших традициях Диккенса). «Белая» инициация подразумевала ношение ботинок, школьной формы, драки с одноклассниками и побои учителей. Он сбежал из школы в 16 лет и вступил в отряд местных бойцов.

Из двадцати четырех членов банды выжило только четверо мальчишек. И двадцатилетний Майк, как ветеран Вьетнама, пошел в колледж с чувством проигранной войны и проигранной

жизни. Травма, другие наркотики и психологическая помощь по крайней мере уберегли его от самоубийства. Сбежав из ЮАР в Великобританию, он первым делом ушел в наркотический запой. Почему? Да потому что, не успев приехать, он в ходе потасовки нечаянно застрелил черную кормящую женщину и ребенка. Из героя он превратился в простого убийцу. Когда мы дошли именно до этого эпизода, он прервал анализ. Вернуться ему помогли его сновидения. Три из них я приведу сейчас и еще одно — чуть позже.

Вот первый сон, приснившийся ему незадолго до выхода из анализа:

Я стою рядом с южноафриканским храмом для белых с типичными остроконечными готическими фронтонами. Внутри, напротив алтаря — витражное окно. Витраж изображает Иисуса, распятого на двух перекрещенных автоматах Калашникова. На алтаре лежит один из моих детских комиксов про войну.

Он интерпретировал этот сон как свою детскую мечту стать героем, которая обернулась в чувство, что тебя распяли.

Затем пришел второй сон:

Я нахожусь в хижине-землянке. Какая-то старуха чертит на полу сложные спиралевидные узоры коровьим навозом.

Он объяснил, что в его племени подобные ритуалы являются знаком большого уважения, потому что корова считается священным животным. Пересказав мне сон, он произнес слово «мама» на своем родном языке и не смог сдержать слез. Я видел его слезы впервые. Он тогда понял, что пошел воевать, чтобы отомстить за свою черную мать, за ее унижения. К тому же, когда он был подростком, она умерла.

Третий сон он пересказал мне уже после того, как вернулся в анализ:

Я — белый, но одет как член племени. Мне предстоит пройти ритуал взросления, принять участие в охоте на львов.

Майк бесчисленное количество раз рисковал своей жизнью. При этом он нуждался в ритуале инициации обоих племен — черного и белого. Он до сих пор не считал себя храбрым, хотя еще в возрасте 12 лет спас тонущего друга, рискуя жизнью. В 19 лет он спас сослуживца, вытащив его с поля боя под сильным пулеметным огнем. Тогда он не смог понять, что героизм остается героизмом, даже если «твои» проиграли.

Свое пристрастие к наркотикам он начал интерпретировать как некую противоположность инициации — зависимость вместо взаимозависимости. Сновидения отражали внутреннюю борьбу между признанием со стороны черной матери и непризнанием со стороны белой матери. Будучи ребенком, а затем подростком, он никогда не мог быть одновременно и хорошим, и плохим, не мог испытать амбивалентности. В его сознании эти две системы постоянно сталкивались.

Представьте себе, что на катке двое взрослых тянут ребенка в разные стороны. Рассказываю про то, что он пережил на войне, Майк тянул меня назад. Смысл может замедлять. Сначала это делал его белая мать, потом — его белые сверстники в школе. Затем — убийства. И он бросился убежать от самого себя. Так кто же этот молодой человек — герой или злодей? И правда ли я знал, что он вернется? Наверное, нет, разве что бессознательно. Но в какой-то момент моя интуиция сказала мне, что он перестал бегать. Он набрался смелости и вернулся в анализ. Я знал, что он не оставит товарища под огнем пулеметов... а сейчас его товарищем был *он сам, белый мальчик с черной душой*. И я оставил для него место. В этом мне помогла другая история о молодом герое/злодее: одном из первых учеников Будды Ангулимале.

Ангулимала

Отец Ангулималы был брамином Косалы, королевства, находившегося по соседству с тем, где родился Будда. Правитель Косалы был двоюродным братом Будды. Ангулимала был талантливый юношей и преуспевал во всех науках. Его сверстники завидовали ему. В те времена был обычай, согласно которому

выпускники преподносили учителю подарок. Завистники оклеветали Ангулималу, сказав его учителю, что юноша спал с его женой. Поэтому, когда Ангулимала спросил учителя, какого подарка он желает, тот попросил его принести ему «ожерелье из тысячи пальцев» (именно так с языка пали и переводится имя Ангулимала). Тут пришел черед этого молодого человека «слететь с петель» — он потерял рассудок и отправился добывать трофеи. Он стал разбойником и убийцей.

Однажды, когда ему осталось собрать совсем немного пальцев, он встретил Будду. Пальцев Будды как раз хватило бы для завершения дела. Но ему никак не удавалось нагнать его — чем быстрее Ангулимала бежал, тем дальше Будда удалялся.

«Остановись, перестань бежать», — взмолился выбившийся из сил юный убийца.

«Я перестал, пришло время и тебе остановиться», — последовал ответ.

Тут Ангулимала прозрел. Он стал учеником Будды, сбрил свои «дреды» и облачился в монашескую робу. Местные жители пришли в ужас. Когда Ангулимала просил свою первую милость, его избили так, что он был весь в крови. Только тогда он по-настоящему осознал все то зло (акусала), что натворил сам.

(*Nanamoli and Bodhi 1995: 710–717*)

Игра со смыслами

Смысл текуч и подвижен. Будда призвал молодого человека перестать бегать. Гнев начал расти в нем от обиды на сверстников и уважаемого учителя, потребовавшего такого ужасного подарка. Система смыслов Ангулималы, так же как в свое время система Майка, закрылась. Можно себе представить, как оба парня сформулировали для себя такое уравнение:

Я никчемный: я могу убивать. Я убиваю: я никчемный.

Вспомним еще раз первый сон Майка:

Я стою рядом с южноафриканским храмом для белых с типичными остроконечными готическими фронтонами. Внутри, напротив алтаря — витражное окно. Витраж изображает Иисуса, распятого на двух перекрещенных автоматах Калашникова. На алтаре лежит один из моих детских комиксов про войну.

Здесь налицо контраст между детским желанием быть героем и западным символом жертвы. Ангулимала тоже собирался стать героем — пусть в академическом смысле, ведь он был лучшим учеником во всех науках. Системы смыслов обоих ребят сильно затормозились. Когда Майк впервые достиг глубины своего страдания, ему (да и мне тоже) показалось, что это чересчур, и наши отношения прервались. Некоторое время мы пребывали в состоянии незнания. Возможно, как и у «белого» храма, шпиль уходили слишком далеко ввысь, искупление казалось недостижимым.

Сеансы психоанализа без пациента стали для меня своего рода медитацией. Я знал и не знал, вернется он или не вернется. Я начал наблюдать за своими чувствами, за их перемещениями от знания к незнанию. В этом пространстве мне удалось, используя слова Юнга, «научиться у пациента». Я научился использовать трансцендентную функцию.

Трансцендентная функция

Юнг описывает трансцендентную функцию как

... естественный процесс, манифестацию энергии, которая истекает из напряжения между противоположностями, и состоит из мгновений фантазирования, спонтанно возникающих в снах и видениях.

(Jung 1966; CW 7: 121)

Трансцендентная функция является специальным ментальным пространством пересечения, в котором реальное, воображаемое и символическое могут пребывать одновременно. Впервые трансцендентная функция упоминается Юнгом в 1916 году (Jung 1960;

CW 8: 31), в это время он исследовал мистические переживания. Полтора месяца спустя, бессознательное затопило его, и он механически записал «Семь проповедей умершим» (Hoeller 1982), как если бы некий дух двигал его рукой. Этого духа-проводника он назвал Василид Александрийский. В «Проповеди» обусловленному временем миру тысячи вещей, названному *плеромой*, противопоставляется вневременный мир — *нумена*. И целью смыслопорождающего анализа как раз является установление связи между этими мирами. Мой аналитик Роузмэри Гордон описала этот процесс так:

...связующие функции существуют внутри психики. К примеру, то, что Винникотт описывал как «область переживания» или «область иллюзии», представляет собой мост между внешним, реальным, объективным миром и субъективным, личным, бессознательным миром фантазий, желаний, надежд и страхов индивида. Другими словами, область иллюзий является тем пространством, внутри которого внутреннее и внешнее могут встречаться и пересекаться.

(Gordon 1993: 7)

Здесь речь идет о мистическом переживании. Не сомневаясь в реальности мистических переживаний, первый психолог Америки Уильям Джемс говорил, что описывать их можно только как бы «из вторых рук». Его исследования созерцательных переживаний вылились в знаменитую работу «Многообразие религиозного опыта»:

...наше нормальное или, как мы его называем, разумное сознание представляет лишь одну из форм сознания, причем другие, совершенно от него отличные формы, существуют рядом с ним, отделенные от него лишь тонкой перегородкой... Наше представление о мире не может быть законченным, если мы не примем во внимание и эти формы сознания¹.

(James 1890/1950 в Wallace 2000, vol i: 420)

¹ Цитата приводится по переводу: Вильям Джемс «Многообразие религиозного опыта» — М.: Издание журнала «Русская мысль», 1910.

Джемс заметил, что созерцательный опыт как бы стирает границы между людьми, между временно обусловленным человеком и вневременной действительностью. Мои пятидесятиминутные «пустые» сеансы дали мне возможность поработать и поиграть с пережитым Майком опытом, перестать бегать и думать о подходящих интерпретациях. В них просто не было необходимости. Вы начали как герой, а закончили как убийца — какие здесь нужны интерпретации? Майк не нуждался в моем толковании «это твоя мать». Ситуация, в которой он оказался, не поддается истолкованию, потому что она невозможна. Интерпретации в таком случае только навредят (*акусала*). Когда я это осознал, пребывать в пустом пространстве стало легче. Оно стало пространством сострадания.

Слово «сострадание» означает общее чувство, общее переживание, связывающее двух людей единым смыслом. И это — важнейший элемент трансцендентной функции. В срединном пространстве объекты не обязаны быть постоянными. Смыслы здесь не должны быть белыми или черными, хорошими или плохими, *кусала* или *акусала*. Вместо логического оператора «или...или» мы можем использовать парадоксальный оператор (сам термин «логический оператор» сейчас применяется в лингвистике и теории коммуникации, а пришел он из кибернетики). Итак, создадим такой логический оператор: «и/и/ни/ни». Майк и/и/ни/ни герой, и/и/ни/ни убийца.

То же справедливо и для истории Ангулималы.

Собирая милостыню, он увидел женщину, мучающуюся при родах. Ему было ее очень жалко, он спросил у Будды, всегда ли рождение ребенка сопровождается такими мучениями.

«Такое случается», — ответил Будда.

«Так же мучилась и моя мать, рожая меня?» — спросил Ангулимала.

«Возможно. Что ты можешь с этим поделать?»

Юноша задумался. «Я спою для нее», — сказал он и запел.

Боль прошла, и женщина спокойно родила ребенка.

До сих пор во время родов монахи традиции Тхеравады поют роженицам «песню Ангулималы». Так, один и тот же человек стал святым убийцей и родов. Он олицетворяет силу, которая может как дать жизнь, так и забрать ее.

Будда в этой истории сыграл роль связующего звена. Остановившись, он заставил остановиться и бедового юношу. Было бы слишком самоуверенно проводить параллели с нашей с Майком ситуацией, однако я сделал то, что мог — оставил пустое пространство. И он вернулся. В течение тех девяти месяцев он тоже погрузился во вневременные переживания (правда, на свой лад). Мари-хуана способна замедлить, а иногда и вовсе остановить время. Она снимает с человека камень восприятия, позволяя видеть объекты непостоянными и текучими.

Смысл создается в зависимости от того, открыты мы или закрыты для его восприятия. Когда Майк утратил его, то тут же вылетел из моего кабинета с криками «Думаешь, что я невротик?!» Я не торопился с ответом, ведь любе «да», «нет» или умное «интересно, почему ты спрашиваешь?» были бы восприняты как суждения. В итоге я ответил «Конечно». Этим я лишь хотел показать, что в отличие от него держу себя в руках и не позволяю эмоциям захлестнуть меня. У меня было пустое пространство. И я знал, как его использовать. Он этого делать не умел. Его ярость на время вычеркнула меня (в фигуральном смысле «убила»). В течение следующих девяти месяцев я открылся для восприятия его переживаний, он же закрылся для боли и ярости. Произошло самое важное — за ним продолжали наблюдать, но перестали судить.

Выводы

Смысл текуч: он движется, поворачивая там, где очередной нарратив создает угол наклона. Кто возьмется судить о том, героическим был поступок или трусливым? Ведь для кого-то рисунки коровьим навозом — это священный ритуал, а кто-то скажет, что г.но и в Африке г.но. В ключевой момент смысл для меня продолжал течь, для Майка же он остановился. То же произошло и в истории Будды и Ангулималы. Несоизмеримые перепады силы приводят к тому, что система закрывается для восприятия смысла.

Если в вас тычут автоматом Калашникова, то это можно назвать номинативной силой. Особенно если автомат заряжен, а тому, кто его держит, убивать не впервой.

В отношениях с учителем Ангулимала хотел быть равным, быть на уровне «взрослый-взрослый», однако ему пришлось стать мальчиком-убийцей. В своих отношениях с миром белых взрослых всегда оказывался плохим мальчиком и Майк. И когда, наконец, он встретился с белым взрослым человеком, который был готов полностью принять его, он был потрясен необычностью и неожиданностью подобного опыта. Он понял, что он не никчемный, что его ценят. Окончательному завершению этого понимания помогло оставленное мною пустое пространство.

Буддизм и аналитическая психология описывают процесс созидания смысла. В обоих учениях важным элементом является «ничего не-делание». Как обе системы трактуют эстетику смысла? На формальных японских мероприятиях гейши выполняют особую функцию — они добавляют всей атмосфере «югэн», что переводится как «тайна», «неизвестное», «глубоко воспринимаемая красота» — нечто вроде темной эстетической категории (Keene 1966). Частично это понятие пересекается со значением термина «нуминозное». В переводе с латыни «нумен» это «узел», который символизирует согласие духов или богов. Роль аналитика можно сравнить с ролью гейши — это человек, которому платят за то, что он воплощает трансцендентную функцию. К тому же и гейша, и аналитик призваны выражать мудрость и сострадание. Все это очевидно из не-знания, того пустого пространства, которое создается не-деланием.

Литература

- Frauwallner, E. (1995) *Studies in Abhidamma Literature and the Origins of Buddhist Philosophical Systems*, New York: State University of New York Press.
- Gordon, R. (1993) *Bridges: Metaphor for Psychic Processes*, London: Karnac.
- Hall, J. and Young-Eisendrath, P. (1991) *Jung's Self Psychology*, New York: Guilford Press.

- Hoeller, S. (1982) *The Gnostic Jung and the Seven Sermons to the Dead*, Wheaton, IL: Quest Books, The Theosophical Publishing House.
- Jung, C. G. (1953–1973) *Collected Works*, eds Sir H. Read, M. Fordham, G. Adler and W. McGuire, 20 vols, London: Routledge and Kegan Paul.
- Keene, D. (1966). No: *The Classical Theatre of Japan*, Tokyo: Kodansha.
- Nanamoli, B. and Bodhi, B. (trans) (1995) 'The Angulimala Sutta, number 86,' in *Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya*, Boston, MA: Wisdom Publications.
- Wallace, A. (2000) *The Taboo of Subjectivity*, Oxford: Oxford University Press.

Глава 14

ОСОЗНАННОСТЬ И ТЕХНИКА ИСЦЕЛЕНИЯ: ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ ЗАПАДНОГО ТЕРАПЕВТА

Крис Мейс

Традиционно существующее как часть духовной медитативной практики, на Западе осознанность стала частью психотерапевтического инструментария. Осознанность является частью техники исцеления, отличной от психоанализа и использующей ряд понятий из восточных традиций в качестве технических терминов. И хотя представители этих терапевтических техник и дистанцируются от своих корней, по сути последние можно считать своего рода итерациями традиционных методов.

Осознанность: значения и случаи использования

Термин «осознанность» становится на Западе все более популярным. И, как это обычно бывает с получившими широкое распространение понятиями, трактуется оно всеми по-разному. Под осознанностью я буду подразумевать особый вид осознания, называемый иногда «обнаженным вниманием». Парадоксальным образом осознанность подразумевает минимум сознательного контроля разума. Осознанность допонятна и открыта, даже если поверхностное говорение продолжается. Осознанность крайне восприимчива и всеядна. Ощущения, мысли и чувства переживаются непосредственно. Когда наши обычные стратегии ограничения и обусловливания осознания отступают, мы начинаем воспринимать «таковости» вещей. Это переживание описывается по-разному: Дэниэл Гоулмэн говорил о «восприятии чистых фактов переживания, когда каждое событие происходит как в первый

раз» (Goleman 1988: 73). А Ньянапоника Тера, приравнивая понятия осознанности и обнаженного внимания, писал о «чистом осознании того, что происходит с нами и в нас в следующих друг за другом моментах восприятия» (Thera 1994: 73). Возможно, самое простое определение дал Тик Нат Хан, утверждая, что осознанность это «способность живо осознавать настоящую действительность» (Hanh 1991: 11).

Мне очень нравится это изящное определение. Но оно, возможно, такое же приятное, как мираж, увиденный в пустыне. Оно радует глаз и греет душу, но не дает утолить жажду. Давайте приглядимся.

«Способность» подразумевает некое действие, в том числе работу памяти, а также осознание своего осознания. Размышление, вспоминание и осознание входят в осознанность. Далее, слово «живо» включает сразу целый ряд качеств — восприимчивость, спонтанность, а также чувства радости и любви. В том или ином виде эти характеристики входили во все приведенные определения. А вот словосочетание «настоящая действительность» интригует своей неоднозначностью. С одной стороны, можно подумать, что речь идет о том, что происходит прямо сейчас. «Настоящий!» также может подразумевать и факт присутствия, когда нечто находится именно здесь. На этом двусмысленности не заканчиваются. Настоящая действительность также обладает способностью представлять, презентовать себя. Поэтому словосочетание «настоящая действительность» может быть использована поэтически для описания переживания некоей действительности, присутствие которой мы особенно остро ощущаем. Таким образом, мы видим, что Тик Нат Хан в своем определении подчеркивает непосредственную субъективность реальности (в переживаниях тела и разума) в ситуации осознанности.

Как и любая богатая и глубокая идея понятие «осознанность» имеет несколько коннотаций, из-за которых люди могут трактовать его по-разному. При описании осознанности можно делать

¹ Необходимо уточнить, что здесь и ниже речь, разумеется, идет об английском слове *present*. — Прим. перев.

акцент на размышлении и не-делании; присутствии и вспоминании; эмоциональности и бесстрастии; широте и восприимчивости. Во многом эти двойственные (и скорее виртуальные, а не действительные) характеристики отражают суть осознанности, сопротивление этого понятия всяким определениям. К тому же, не стоит забывать, что изначально речь идет о термине совсем на другом языке, а при переводе, как известно, часть смысловых пластов навсегда утрачивается. (Подробный анализ слова «осознанность» можно найти в Главе 1 моей работы: Массе 2007) Однако Морган и Морган отмечают (Morgan and Morgan 2005), что несмотря на всю многозначность и семантическую неоднородность самого понятия, множество определений, пересекаясь и взаимодействуя, создают необходимый смысловой каркас, который напрямую соотносится с семью звеньями просветления палийского канона.

[Если брать перевод Уэлша (Walsche 1997), то семь звеньев включают: изучение законов; энергию; восторг; спокойствие; сосредоточение и беспристрастие. Седьмое звено — осознанность, которое представляет собой как бы баланс всех остальных¹].

Оригинальный контекст понятия осознанности — психология трансформации и просветления раннего буддизма. На Запад понятие перекочевало оторванным от этого контекста. Для раскрытия западного понимания осознанности, уточним два момента. Во-первых, его понимание сильно ограничено готовыми представлениями о том, что такое просветление и чем оно характеризуется. Во-вторых, как отмечал Джим Остин, понятие осознанности одинаково присутствует в традиции дзэн и в медитациях випассаны (Austin 1998: 127). Однако осмысливается оно в двух традициях по-разному, что подчеркивает неприятие учением дзэн доктрины постепенного и планомерного пути к просветлению.

На Западе идея осознанности не просто становится популярнее, людям транслируется идея о безусловном благе ее практики и достижения. Исторически осознанность является предпосылкой

¹ В переводах с пали на русский В. П. Андросова семь звеньев звучат так: память, изучение Закона, решимость, радость, успокоенность, сосредоточение и беспристрастие. — *Прим. перев.*

и способом понимания Четвертой благородной истины буддизма. Практика осознанности подразумевает принятие ценностей, неотделимых от идеи просветления. Заметим, что идеал просветления традиционно отличается как неясностью формулировок, так и непомерностью требований — ничто так точно не передает эту мысль, как идея о том, что для достижения просветления нужно прожить несколько жизней.

Тем не менее, осознанность сейчас представляется как вполне достижимое благо. Так, например, есть мнение, что практика осознанности оберегает человека от таких болезней цивилизации как высокое давление, аутоиммунные расстройства и гормональные стрессы (Kabat-Zinn 1990). В последнее время также все чаще говорят о влиянии тревожности и депрессии на здоровье и продолжительность жизни. Все это привело к использованию практик осознанности в психотерапии, а также в лечении физических недугов. Помимо этого, работа с осознанностью уже сделала свой эвристический и практический вклад в теорию лечения психозов, депрессий и нарушений развития. Терапевты пытаются понять, как те или иные компоненты осознанности опосредуют те или иные психологические и психические процессы. Так, к примеру, пребывание в настоящем защищает от ненужных тревог о будущем и сожалений о прошлом; ответственное осознание своих поступков не позволяет включаться привычным механизмом избегания и вытеснения; а способность наблюдать за мыслями как за объектами помогает не отождествляться с ними.

Осознанность в психотерапии

Однако подобная техника не вписывается в традиционную психоаналитическую парадигму. Психоанализ рассматривает личность целиком, а не ее отдельные мысли или ощущения. Патогенез выводится из всей предшествующей жизни. Соответственно, и понятие бессознательного в психоанализе можно назвать широким и даже всеобъемлющим. Отметим, что психоаналитики — от Эриха Фромма до Джереми Сафрана — из всего многообразия буддийской традиции особым вниманием удостаивали именно дзэн. (Лондонский аналитик Нина Колтарт, относящая себя к традиции

Тхеравады, является исключением.) Если не брать Карен Хорни, то все интересовавшиеся дзэн-буддизмом психоаналитики игнорировали понятие осознанности. Как мы уже отмечали, осознанность — важная составляющая практики дзэн-буддизма, но при этом она не входит в его категориальный аппарат.

Конечно же, все идеи Фрейда о внимании (удержание «ровно подвешенного внимания», не позволяющего делать поспешных суждений — Freud 1912: 111) неоднократно сравнивались с тренировкой внимания в буддийской медитации. Заметим, что заповеди Фрейда, несмотря на их простоту (Miller 1999: 82), были сильно искажены его учениками и последователями. Так, требования Фрейда удерживаться от поспешных суждений и излишней теоретизации были забыты, уступив место праву аналитика на любую, даже спонтанную, интерпретацию (об этом очень тонко написано в работе Epstein 1984). Этой тенденции противостоял Блон, также призывая аналитиков сдерживать свои желания и воспоминания при столкновении материала. Блон пишет:

Фрейд... говорил о том, что аналитик должен искусственно себя ослеплять. Такая искусственная слепота, на мой взгляд, может быть достигнута сдерживанием желаний и работы памяти. Развивая эти мысли, я пришел к выводу, что необходимо воздерживаться даже от понимания и чувственного восприятия. Однако можно справедливо заметить, что сдерживание и памяти, и желаний, и понимания, и восприятия означает полный отказ от реальности. Но ведь аналитик по сути и ищет нечто, что должно принципиально отличаться от нормальной реальности.

(Bion 1970: 43)

Можно сказать, что Блон пошел даже дальше Фрейда. Его интересует не вся полнота настоящего переживания, а выход за его пределы ради интуитивного знания. И если идеи Фрейда, пусть и случайно, частично пересекаются с буддийским понятием осознанности, то дерзания Блона ближе к более древней традиции Веданты (интересно, что сам Блон родился на той же земле, где эта традиция появилась).

Хотя психоанализ заложил фундамент для связи осознанности с психотерапией, современные когнитивно-бихевиоральные подходы совсем на этот пример не ориентируются. Подобная амнезия распространяется и на процесс обучения аналитиков, которые, похоже, совсем не занимаются тренировкой внимания и сосредоточения. Когда Когнитивная терапия осознанности (Mindfulness Based Cognitive Theory) только появилась, то входящая в эту систему необходимость тренировки внимания самими терапевтами была воспринята как нечто новаторское, а не как возвращение к ранее существовавшей практике. Начиная с Фрейда краеугольным камнем всех психодинамических направлений психотерапии считались теория и практика психотерапии личности. Порой связь между персональной терапией и персональной тренировкой осознанности может быть очень тесной, как в описанном Брайеном Уиттайном случае, когда он просил пациента обращать пристальное внимание на все эмоциональные и телесные переживания, возникающие в процессе терапии (Wittine 2005).

В новой основанной на осознанности терапевтической традиции методы разрабатываются для каждого конкретного случая (избавление от депрессии, чувства стыда или желания нанести себе вред). Обычные техники сочетаются с медитативными практиками так, чтобы пациенты сами учились осознанности. Однако все это куда ближе к тому же самому когнитивно-бихевиоральному подходу, чем к психоанализу. «Осознанность» превращается в общее обозначение процесса или ряда процессов, которые по плану должны оказать терапевтическое воздействие.

Отсюда вытекает и появление особого языка. У всякой терапии есть свои компоненты, процедуры и инструменты. Терминология же требует однозначности и ясности. Говоря об осознанности, представители новой терапевтической традиции не вспоминают о буддизме, хотя и сам термин, и его содержание во многом восходят именно к этой традиции.

Вот неполный список видов психотерапевтического вмешательства, основанных на понятии осознанности:

- ❖ ТСС — Основанная на осознанности техника снижения стресса (Kabat-Zinn 1990)
- ❖ КТО — Когнитивная терапия осознанности (Segal *et al.* 2002)

- ❖ ТКП — Основанная на осознанности техника контроля питания (Kristeller and Hallett 1999)
- ❖ ТДП — Терапия диалектики поведения (Linehan 1993)
- ❖ ТПП — Терапия принятия и преданности (Hayes *et al.* 1999)
- ❖ ТТС — Техника тренировки сострадания (Gilbert 2005)

В первых двух подходах все упражнения направлены на развитие осознанности. Такие упражнения можно поделить на формальные (каждый день пациент должен уделять определенное время на их практику) и неформальные. Последние подразумевают практику осознанности в любой деятельности — будь то прием пищи, бег или мытье посуды. В рамках ТСС и КТО формальные упражнения ничем не отличаются: они включают тренировку внимания (за счет слежения за своим телом); сидячие медитации (осознавание дыхания, звуков, мыслей, чувств); двигательные упражнения. Неформальные практики подразумевают тренировку осознанности в повседневной жизни. От традиционного обучения медитации этот подход отличается тем, что результаты и достижения обсуждаются в группе. Обучающиеся делятся своими впечатлениями и рассказывают о том, чего им удалось достичь.

Одна из главных целей ТСС — найти и осознать источник стресса и особенности его влияния на жизнь индивида. В рамках КТО особое внимание уделяется связи между мыслительным типом индивида и его настроениями и установками. В обоих подходах подразумевается, что человек должен найти и осознать необходимое содержание психики. Для неумеренных в еде людей был разработан специальный подход — ТКП, в рамках которого внимание уделяется развитию способности прощать себе слабости.

Подразумевается, что люди, проходящие ТДП, также должны развивать осознанность, хотя в рамках этой традиционной практики медитации не используются. Суть осознанности, а также способы ее достижения обсуждаются в группах. К тому же, практикуются попытки развивать осознанность в повседневных делах. Постоянное осознание и присутствие в моменте противопоставляются механическому существованию и автоматическим действиям и поступкам (см. Anbeek and De Groot 1999: 199).

В рамках ТПП, основанной на особой терапевтической философии, термином «осознанность» скорее обозначается вид групповой практики, а не некое состояние. Все техники категоризируются в зависимости от того, какое из четырех качеств «принятия и осознанности» оказывается задействованным: связь с настоящим мгновением, принятие, когнитивное разъединение, «Я»-контекст.

Несмотря на то что в каждом случае все сводится к определенной психологической задаче, нам представляется возможным выделить три основных компонента осознанности (присутствие, отказ от суждений и отождествление с мыслями), которые присутствуют в каждом из вышеперечисленных методов. В ТПП добавляется четвертый компонент — восприятие себя как особого контекста (а не объекта или индивида). Все четыре аспекта признания и осознанности можно развивать с помощью разных альтернативных техник, подходящих конкретному человеку в конкретных условиях.

В рамках ТТС (Gilbert 2005) производится освобождение от негативных мыслей и чувств, культивируется принятие неприятных переживаний и сострадание. Этот метод включает широкий набор техник. При медитации акцент делается на активную визуализацию в целях стимуляции позитивного умонстроения.

Перечисленные нами, а также многие другие методики, основанные на опыте осознанности, могут быть частью как терапевтических программ по самоисцелению через развитие доброты и сострадания, так и практик техникой достижения инсайта с помощью парадоксальных вопросов и невербальных упражнений. С буддизмом их связывает акцент на качестве такой функции как внимание, важная роль которого теперь уже повсеместно признается в западной психологии. Действительно, несмотря на свою универсальность, состояние осознанности в первую очередь связано с достижением особого типа внимания.

Технологии и традиции

Есть целый ряд причин, по которым вышеописанные методики можно назвать противоречивым термином «технологии».

Во-первых, это касается терминологических особенностей западной психологии. Названия многих типов лечения сейчас сокращаются до аббревиатур, в которых остаются только первые буквы слов. Эта тенденция — откровенное подражание «научнообразности» медикаментозных лечений (например, селективный ингибитор обратного захвата серотонина уже давно превратился в СИОЗС). Однако подобные сокращения для психологии в целом — новинка, а, например, для психоанализа — вообще дикость. Однако обозначение методики с помощью аббревиатуры придает особую научнообразность, которая способствует более легкому включению самой методики в область исследований. Также аббревиатура позволяет рассматривать отдельно каждый из компонентов методики.

Все перечисленные виды терапевтического вмешательства, имеющие аббревиатурные сокращения, уже являются частью широкого поля психологических исследований. Наиболее «дзэнская» из них — ТДП — была описана в сборнике, посвященном сравнению дзэн-буддизма и психотерапии (Anbeek and De Groot 1999). При сравнении с буддийскими практиками ТДП оказалась слишком «заточенной» на укрепление эго. Однако это можно объяснить тем, что подобные методики всегда ориентированы на конкретную задачу и в целом более структурированы. Парадоксальность одновременного развития осознанности и укрепления эго, который отметили авторы, относится в той или иной степени к любой из описываемых нами методик. Напряжение между устремлением и не-устремлением знакомо всякому, кто занимался медитацией. Ведь ожидания и намерения начинающего всегда мешают достижения необходимого состояния. Однако необходимая интенсивность может быть достигнута, если не-делание практикуется в соответствии с хорошо структурированной программой, в рамках которой для каждого отдельного сеанса предусмотрены свои цели и задачи.

Несмотря на очевидные различия, все описываемые нами методики одинаково используют осознанность как средство — шаг к достижению конкретной цели. Либо речь идет о борьбе с депрессией или необходимости поспособствовать позитивным функциональным

изменениям («разработке гибких и эффективных навыков» — Hayes 2004: 654). Методики, ставящие перед собой конкретные психотерапевтические цели, никогда не будут воспринимать осознанность как самостоятельный и самоценный вид деятельности, приводящий к трансформации. Об универсальной целительной силе осознанности пишет психоаналитик Нина Колтарт:

...буддизм учит о *бхаване* — возвращении разума для избавления от страдания во всех его проявлениях, даже самых малых. Метод и цель неотделимы друг от друга. Поэтому мне кажется логичным, что нейтральное внимание к настоящему, включающее перво-наперво изучение нашего разума, должно стать важнейшим терапевтическим инструментом психоаналитика.

(Coltart 1992: 183)

В первой части этой главы я попытался показать неоднозначность понятия осознанности в контексте традиционных представлений о просветлении. С другой стороны, противоречия, возникающие при использовании осознанности исключительно в технологических целях, могут быть поняты в контексте традиционных практик достижения осознанности. Ключевым текстом в этой связи я бы назвал Сатипаттхана-сутту. В ней говорится о постепенной практике осознанности тела, чувств и, в конце концов, осознания всего как *дхаммы*. Хотя такая последовательность и выглядит как некое методическое указание, на самом деле она отражает естественный процесс пробуждения.

Так, мы можем утверждать, что любые цели основанных на осознанности технологий скромны по сравнению с тем, чего действительно можно достичь благодаря осознанности. Мне удалось провести исследования переживаний людей, практиковавших осознанность и обучающихся ей в течение большей части жизни. Все они описывали осознанность как всепроникающее переживание, которое со временем ощущается как более глубокое и благодетельное. Оно всегда спонтанно и осознается как часть процесса самореализации (Mace 2006). Язык западной психологии не адекватен описываемому опыту — ведь он создавался для описания

преимущественно негативных и исключительно дискретных переживаний.

Тот факт, что описанные положительные сдвиги были пережиты теми, кто учит осознанности других, представляется нам очень важным. Возможно, психологическому развитию поспособствовало именно состояние некоей этической готовности. Изначально осознанность практиковалась в культурах, где прозрению необходимо предшествовало осознание смертности. Все эти вопросы не могут игнорироваться теми, кто сегодня занимается вопросами психологического здоровья людей.

В технологическом подходе к осознанности игнорируется еще один важный момент — фигура учителя. И в этом смысле описанные нами методики будут различаться. В рамках ТСС, к примеру, подчеркивается важность способности учителя достигать нужного состояния и даже олицетворять его. С другой стороны, также в рамках таких технологий, как ТДП, больший акцент ставится на методах и техниках, а также на относительной независимости практикующего от каких-либо внешних влияний. Эти различия выливаются в споры о значении личного опыта психотерапевта или психоаналитика. Однако мы показали, что многие из разногласий автоматически снимаются, если рассматривать техники как различные пути к достижению единой цели причащения сущности Будды.

В традиционном буддизме фигура учителя играет ключевую роль. Учитель берет себе ученика, только получив благословение своего учителя. Так, подчеркивается духовная преемственность, идущая от самого Будды. На практике, однако, принадлежность учителя древней линии просветленных не всегда гарантирует высокий уровень его индивидуальной осознанности (см. работу: Crook 1997).

В клиническом контексте вопрос о возможности передачи осознанности от одного человека другому остается открытым. Но ведь этот вопрос стоял еще тогда, когда Будда ступал по земле. И ни одна из ветвей буддизма не избежала необходимости найти на него ответ. Другой важный вопрос: могут ли описанные нами технологии и методики сделать свой вклад в разрешение этих старинных дилемм?

Литература

- Anbeek, C. and De Groot, P. (1999) 'Buddhism and psychotherapy in the West: Nishitani and dialectical behaviour therapy,' pp. 187–204 in P. Young-Eisendrath and S. Muramoto (eds) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Austin, J. H. (1998) *Zen and the Brain*, Cambridge, MA: MIT Press.
- Bion, W. (1970) *Attention and Interpretation*, London: Tavistock.
- Coltart, N. (1992) 'Attention,' pp. 176–193 in N. Coltart (ed.) *Slouching Towards Bethlehem*, London: Free Association Books.
- Crook, J. (1997) 'Authenticity and the practice of Zen,' pp. 221–245 in J. Pickering (ed.) *The Authority of Experience: Essays on Buddhism and Psychology*, Richmond, UK: Curzon.
- Epstein, M. (1984) 'On the neglect of evenly suspended attention,' *Journal of Transpersonal Psychology*, 16, 193–205.
- Freud, S. (1912) 'Recommendations for physicians on the psycho-analytic method of treatment,' in *Standard Edition* volume 12, London: Hogarth.
- Gilbert, P. (2005) *Compassion*, London: Brunner-Routledge.
- Coleman, D. (1988) *The Meditative Mind*, New York: Putnam.
- Hanh, T. N. (1991) *The Miracle of Mindfulness*, London: Rider.
- Hayes, S. C. (2004) 'Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioural and cognitive therapies,' *Behaviour Therapy*, 35, 639–665.
- Hayes, S., Strosahl, S. and Wilson, K. (1999) *Acceptance and Commitment Therapy*, New York: Guilford.
- Kubut-Zinn, J. (1990) *Full Catastrophe Living*, New York: Delta.
- Kristeller, J. and Hallett, C. (1999) 'An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder,' *Journal of Health Psychology*, 4, 357–363.
- Linehan, M. M. (1993) *Cognitive-Behavioural Treatment of Borderline Personality Disorder*, New York: Guilford.
- Mace, C. (2006) 'Long-term impacts of mindfulness on psychological well-being: new findings from qualitative research,' pp. 255–269 in A. Delle Fave (ed.) *Dimensions of Well-Being*, Milan: Franco Angeli.

- (2007) *Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory and Science*, London: Routledge.
- Miller, M. (1999) 'Zen and psychotherapy: From neutrality, through relationship, to the emptying place,' pp. 81–92 in P. Young-Eisendrath and S. Muramoto (eds) *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Morgan, W. and Morgan, S. (2005) 'Cultivating attention and empathy,' pp. 73–90 in G. Germer, R. Siegal, and P. Fulton (eds) *Mindfulness and Psychotherapy*, New York: Guilford.
- Segal, Z., Williams, J. and Teasdale, J. (2002) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, New York: Guilford.
- Thera, N. (1994) *The Vision of Dhamma* (2nd ed.), Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Walshe, M. T. (trans) (1987) 'Mahasattipatthana Sutta: A translation of the Digha Nikaya,' pp. 335–350 in *The Long Discourses of the Buddha*, Boston, MA: Wisdom.
- Wittine, B. (2005) 'The I and the self: Reminiscences of existential-humanistic psychotherapy,' pp. 114–128 in J. Geller, J. Norcross, and D. Orlinsky (eds) *The Psychotherapist's Own Psychotherapy*, New York: Oxford University Press.

СМЕРТЬ И ПЕРЕРОЖДЕНИЕ: НЕПРОТИВЛЕНИЕ И ТРАНСФОРМАЦИЯ В АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КЛИНИЦИСТА

Гордон Уоллес

Самый обыкновенный сон, который при этом никак не выходил у меня из головы даже спустя много лет, в итоге стал основой моей работы с непротивлением-трансформацией:

Я с группой последователей нахожусь в большом, отделанном древесиной здании. В помещении нет мебели, только большая стеклянная витрина. Мужчина, лидер группы, хочет кардинально поменять свою жизнь. Он просовывает руку в витрину и разбрасывает все свои регалии и знаки отличия. Рыдая, он закрывает лицо руками и падает на колени. Ему совсем непонятно, что ждет его в новой жизни, и его охватывают отчаяние и бессилие. Деревянное здание охватывает пожар, и оно исчезает в языках пламени.

С точки зрения западной культуры, в отказе моего эго-свидения от всех достижений нет ничего положительного. Представители почти любой западной психологической школы назвали бы такой поступок ересью, ведь он не согласуется с традиционными психотерапевтическими целями наращивания личной силы, укрепления эго и развития способности уверенно идти по жизни. Однако в ситуации, когда привычные стратегии решения задач оказываются неуместными, когда эго парализовано, когда человек, так сказать, достигает дна бессилия, опыт непротивления, несмотря

на всю его болезненность, оказывается чуть ли не единственным действенным терапевтическим средством. В академической психологии (сюда я включаю и аналитическую) переживание непротivления всегда игнорировалось или неверно истолковывалось. Далее я попытаюсь доказать, что непротivление — необходимый этап психического и духовного развития.

Моя задача как клинициста — оправдать опыт непротivления, вернуть его в лоно психологии. Я намереваюсь проанализировать причины отрицания пользы опыта непротivления и вернуть ему законное место в теории развития личности. Для более глубокого понимания самого переживания непротivления я предлагаю выйти за рамки традиционной психологии и религии и обратиться к недвойственности буддизма и мистики.

Индивидуация в аналитической психологии

Введенное Юнгом понятие индивидуации включает процесс трансформации динамики отношений между эго и Самостью. Это, в частности, подразумевает отказ эго от идеи собственного превосходства и главенства и начало осмысленного диалога с Самостью. Рассматриваемое нами непротivление (как и самопожертвования), между тем, представителями аналитической психологии в процесс индивидуации никогда не включалось. О нем либо не писали вообще, либо характеризовали его как нежелательный или нерелевантный опыт. Эшер описывает типичную антипатию по отношению к опыту непротivления:

В психологической литературе *ad nauseum* твердят, что эго должно быть повержено, чтобы дать возможность победоносной самости занять его место. Помимо того, что спорна сама эта милитаристская терминология, такая схема в принципе неадекватно описывает сложность психической жизни.

(Asher 1993: 88)

Получается, что

...наша воля, наши сознательные намерения должны быть повержены Самостью или даже более обширными бессознательными

силами, например, нуминозными архетипическими констелляциями... в той или иной степени все юнгианское сообщество находится в плену у динамики взаимодействия эго и Самости, представляемых как две постоянно враждующие силы.

(*ibid.*: 92)

Затем эго, будучи поверженным, начинает испытывать «чувство стыда, вины, неполноценности. И исцеление, заключающееся в непротivлении Богу/Самости, в итоге порождает новое недомовольство со стороны эго. Оно (эго) бунтует, и война продолжается (*ibid.*: 90).

Такой негативный взгляд на понятие непротivления, на мой взгляд, восходит к мысли самого Юнга. Описывая процесс индивидуации, он пишет:

В этом мы можем видеть нуминозную силу самости, которую вряд ли можно испытать каким-нибудь другим способом. По этой причине *ощущение самости всегда является поражением для эго.*

(CW 14: para 778)

И поскольку в психологии индивидуации Юнга эго играет ключевую роль, остается неясным, почему тогда оно должно потерпеть поражение и капитулировать перед лицом Самости.

На мой взгляд, любые милитаристские метафоры, в том числе создание дихотомии «победитель-проигравший», существенно упрощают понимание динамики взаимоотношений эго и Самости и процесса индивидуации. Однако я вовсе не собираюсь спорить с тем, что встреча с архетипическими энергиями Самости способна сильно изменить эго и что сам архетип Самости в своей целостности вмещает положительный и отрицательный полюсы, добро и зло, энергию созидания и разрушения.

Непротivление как часть психологического переживания

Важную часть опыта непротivления составляет особый поступок — отказ от некоторых привычек и сторон своей деятельности.

В этом аспекте вопрос непротивления интересовал разработчиков «Программы 12 шагов для зависимых», в концепцию которой входит и ослабление контроля эго. Как клиницист я уверен в том, что непротивление — это неотъемлемая часть и в своем роде неповторимая часть процесса психологического развития. Концептуально мы можем описать такое непротивление через четыре качества:

- ❖ отказ от определенных сторон своего «Я»;
- ❖ ради поддержания или восстановления трансперсональных отношений;
- ❖ осуществляемый спонтанно, без участия воли;
- ❖ и без какой-либо уверенности в том, что из этого в итоге что-то получится.

Такое составное определение отражает разные грани непротивления. Я предлагаю термин «непротивление-трансформация». Им можно описывать опыт, отличный от непротивления-самопожертвования или непротивления-подчинения.

Ключевые понятия сформулированного нами определения обрисовывают процессы уступки, дарения и отказа от определенных аспектов нашей индивидуальности, нашего привычного существования. С аналитической точки зрения, важен отказ эго от ложной идеи своего главенствующего положения. Потребность в отказе от чего-то важного «представляется необходимой частью индивидуации, спасения души» (Guggenbuhl-Craig 1977: 109).

Второй важный компонент — трансперсональный аспект отношений. Он становится более явным в тех случаях, когда речь идет об отступлении эго на шаг назад, к неким изначальным отношениям с трансцендентным Другим. В этом смысле непротивление является первым шагом к примирению со всеобщим сознанием, которое — в зависимости от убеждений и верований — также называют Самостью, Богом или Природой.

Любые психологические изменения требуют отказа от неадекватных императивам адаптации убеждений и моделей поведения. Из нашего определения особой формы непротивления ясно, что целью является не возвращение на некую более

раннюю степень психологического развития или достижение идеальной Самости, а скорее приближение к чему-то большему, находящемуся по ту сторону наших понятий. Из всех направлений глубинной психологии аналитическая психология признает важность непротивления-трансформации. Юнговское понятие Самости, обозначающее априорный структурирующий принцип внутри психики, переносит проблематику в область трансперсонального.

Третий компонент моего определения — пожалуй, решающий. Акт непротивления происходит не по воле индивида и выходит за рамки контроля рационального эго. И именно поэтому я призываю не считать непротивление-трансформацию неким религиозным действием. В организованных религиях системы ритуалов детально разработаны — они включают акты жертвования и капитуляции. Однако все это — результат тысячелетней работы над тем, чтобы научить человека склоняться перед трансперсональным Другим. Я же говорю о бессознательном непротивлении, не связанном с устремлениями и усилиями эго. Хидас прекрасно описал не-волевой характер такого непротивления:

Непротивление — это скачок, рывок. Надежда навсегда отбрасывается ради того, чтобы пройти до конца путь болезненного очищения, несравнимого ни с каким рациональным процессом. Следовательно, непротивление приходит тогда, когда ни разум, ни воля, ни знание не могут больше направлять жизнь.

(Hidas 1981: 30)

Четвертый и последний компонент моего определения — принципиальная неизвестность, неуверенность в том, увенчается ли все успехом. Это можно сравнить со слепой верой или отчаянием. Пока непротивление не пришло, нельзя сказать, чем все закончится. Таким образом, полагаясь на непротивление, мы всегда рискуем. Если бы мы знали, что нас ждет, то ни о каком трансперсональном не могло бы быть и речи. Исход предсказуем только в системах, контролируемых эго.

Опыт непротivления-трансформации

Как клиницист, я призываю не только к переосмыслению понятия непротivления, но и к пересмотру роли и применения непротivления-трансформации в терапии. Мне представляется продуктивным сопоставление понятий «непротivления чему» и «непротivления чего». Все описанные в специальной литературе случаи «непротivления чему» Фишер (Fisher 1983) разделяет на три типа:

- ❖ непротivление высшему «Я»;
- ❖ непротivление ограниченности и конечности;
- ❖ непротivление переживаемому опыту.

Во всех трех типах содержится идея некоего движения от восприятия индивида и его мира через близорукую линзу эго к взгляду «глазами Другого», будь то незнакомые переживания, ограничения или некая трансцендентная сила. Если между переживаниями присутствует диалогическая связь, то используется логический оператор «или/или». То есть, мы либо смотрим на мир через линзу эго, либо «глазами Другого» — оптика при этом меняется практически незаметно. Яркий пример — религиозные обращения, которые происходят мгновенно.

«Непротivление чему-то» — это отказ от привычного «Я» и защитных механизмов (Fisher 1983). И хотя разница между двумя понятиями очень тонкая, они помогают нам понять, как ригидное ядро личности тормозит рост и самореализацию. Речь ведь идет не о выборе (или одно, или другое), а о раскрытии (в метафорическом смысле). В этом случае уже ни эго, ни Самость контролируют ситуацию. Мы оказываемся в пороговом состоянии, в некоем пространстве «между» (Mathers 2001: 96). Представьте себе момент, когда маятник находится в самой высокой точке за секунду до падения, или мгновение после вдоха и перед выдохом. «Непротivление чего» приводит нас к пустоте, в центре которой ничего нет. Именно это состояние подводит нас максимально близко к переживанию непротivления-трансформации.

Юнг считал христианство наиболее подходящей для изучения и понимания индивидуации религиозной традицией (Jung CW: 9ii).

Я же считаю, что для понимания непротivления трансформации лучше подходят традиции буддизма и мистики. Юнг сам часто обращался к этим источникам, поэтому мы не видим в их использовании никаких проблем.

Важно, однако, также подчеркнуть, что использование в нашем контексте терминологии недвойственных традиций не означает их подгонку под юнгианский понятийный аппарат. Я попытаюсь использовать их объяснительный потенциал для прояснения понятия непротivления-трансформации.

Непротivление, пустота и ничто

Образ пустоты в том виде, в котором он присутствует в восточных религиях, прекрасно иллюстрирует опыт непротivления-трансформации. Так, пустота и все нематериальное высоко ценятся в даосизме. Вспомним известное изречение Лао-цзы:

Колесо — тридцать спиц соединены одной осью,
но именно пустота между ними составляет суть колеса.
Горшок лепят из глины,
но именно пустота в нем составляет суть горшка.
Дом строится из стен с окнами и дверями,
но именно пустота составляет в нем суть дома.

Общий принцип: материальное — полезно, нематериальное — суть бытия.

Буддийское учение позволяет лучше понять появление пустоты в переживании непротivления-трансформации, западному же сознанию эта динамика совсем не так очевидна. Ведь с точки зрения западной мысли пустота есть уничтожение, отсутствие, в то время как в буддизме она считается отправной точкой изучения себя — незнание воспринимается как начало пути к знанию (Epstein 1998; Watson 1998). Бэчлор отмечает:

Переживание пустоты — это шокирующее переживание отсутствия того, что обычно определяет меня и окружающую действительность. Через мгновение, однако, привычное

восприятие восстанавливается. Но на какую-то долю секунды нам удалось увидеть мир таким открытым и уязвимым.

(Batchelor 1997: 80)

Образ мгновения пустоты и незнания, на мой взгляд, является ключом к пониманию непротивления-трансформации. Непротивление перестает восприниматься как капитуляция эго — вместо этого мы начинаем видеть в нем начало пути индивидуального роста и развития. В этот момент мы находимся в точке покоя, где нет ни прошлого, ни будущего. Так, буддийское слово «шуньята» означает «чреватую пустоту, полость в беременном лоне» (Epstein 1995: 190).

В этом образе мы видим все многообразие потенциальных возможностей, которые, продолжая метафорику «шуньяты», пока не родились. В буддизме Махаяны «шуньята» считается ответственной за рождение мудрости. Она помогает прекратить поток «проекций эго-паттернов нашего разума» (Jaoudi 1998: 11).

Д. Судзуки описывает важность понятия «шуньяты» следующими словами:

Каждое мгновение человеческой жизни, если оно является выражением истинного «Я», уникально, божественно и неповторимо. Жизнь каждого человека — великое произведение искусства. И только осознавая и развивая шуньяту внутри нас, мы способны создать этот шедевр.

(Suzuki 1957: 31)

Христианские мистики также трактуют пустоту как важное пространство слияния с трансперсональным другим. Пустоту при этом чаще описывают как «ничто». Мистики утверждают, что Бога невозможно постичь при помощи интеллекта, но лишь интуитивно:

Мистическая молитва — это опустошение ума для непосредственного переживания Сознания. Это — ничто, которое может вместить все.

(Freke 1998: 44)

Немецкий мистик XIV века Иоганн Таулер описывал единение с Богом как «глубочайшее погружение в глубочайшее ничто» (Underhill 1999: 400). В словах великого мистика Майстера Экхарта можно увидеть определение опыта непротивления-трансформации:

Я видел сон. И во сне я подобно женщине был беременен, однако во чреве моем вместо ребенка было ничто. И из этого ничего родился Бог. Все мы — матери, которые понесут Бога.

(цит. по: Fox 1983: 71)

Образы, символизирующие пустоту, часто встречаются и в психологической литературе. Однако они также зачастую облакаются в религиозные одежды. Эпстайн пишет: «те, кто понял смысл пустоты, ведет себя так, как человек — используя терминологию западной психологии — с развитым “Я”» (Epstein 1995: 72). Холл отмечает, что понятие «шуньяты», или пустоты, очень схоже с юнговским понятием объективной психики, неопишуемого пространства возможностей, из которого возникает мир (Hall 1986). Описывая бессознательное, Юнг замечал: «Мы именуем бессознательное как Ничто, в то время как оно — действительность *in potentia*» (Jung CW 9i: para 498).

В своих научных работах Юнг никогда напрямую не касался понятия пустоты и его значения в психологическом развитии, в письме от 1955 года он описывает нечто схожее с пустотой и тем, что я назвал непротивлением-трансформацией:

При постоянном приближении к центру происходит ослабление эго, а влияние «пустого» центра становится сильнее. Это — не архетип, но нечто, на что архетип указывает... эту «пустоту» центра мы могли бы назвать «Богом». И пустота в этом смысле не означает «отсутствие» или «пробел», но нечто непознаваемое и предельно интенсивное. Называя ее «самостью», я бы придал этой пустоте некую субстанциальность, что противоречит ее сущности.

(Jung 1975: 258)

В этом же письме Юнг описывает организующую функцию Самости как пустой центр, вокруг которого вращаются многочисленные центры субъективности: «Весь процесс индивидуации диалектичен, а то, что воспринимается как его окончание, в действительности есть столкновение эго с пустотой центра» (ibid.: 259). Несмотря на то, что все эти мысли совпадают с моим описанием непротивления-трансформации, мне кажется, Юнг использует противоречивые термины. Хотя встреча с архетипическим образом ничто, или пустоты, действительно высвобождает мощные психические энергии, я бы не говорил о столкновении. Все описанные нами понятия (незнание, пустота, шуньята) представляют собой лишь альтернативные названия для непротивления, переживание которого играет не меньшую роль в процессе индивидуации, чем эго.

Сделанный нами пересмотр понятия непротивления-трансформации снимает с него весь груз негативных коннотаций, поддерживаемый в том числе использованием милитаристской терминологии (эго капитулирует, эго повержено). Мы описываем диалог, а не деспотичный монолог Самости. Такой диалог позволяет эго встретиться со своей тенью, а также соприкоснуться с более глубокими слоями бессознательной психики, включающими аспекты «Я», которые обладают качествами противоположного пола. Все этапы индивидуации влияют друг на друга и на отношения эго и Самости. И не один из них невозможен без опыта непротивления-трансформации.

Непротивление необходимо для психологического развития, оно входит в ритмический поток чередования жизни и смерти. Именно это я и хотел подчеркнуть заголовком своей статьи. Напоследок мне хотелось бы привести отрывок из стихотворения Гёте «Священное томление»:

И доколь ты не поймешь:
Смерть — для жизни новой,
Хмурым гостем ты живешь
На земле суровой¹.

¹ Перевод Н. Вильмонта.

Литература

- Asher, C. (1993) 'The communitarian self as (God) ultimate reality,' *Spring*, 54, 71–99.
- Barnhart, R. K. (1995) *The Barnhart Concise Dictionary of Etymology*, New York: Harper Collins.
- Batchelor, S. (1997) *Buddhism Without Beliefs*, New York: Riverhead Books.
- Bly, R. (1995) *The Soul is Here for its Own Joy*, Hopewell, NJ: Ecco Press.
- Epstein, M. (1995) *Thoughts Without a Thinker*, New York: Basic Books.
- (1998) *Going to Pieces Without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness*, New York: Broadway Books.
- Fisher, S. C. (1983) 'Surrender in pastoral psychology: Towards a psychological understanding,' unpublished dissertation, Boston University Graduate School.
- Fox, M. (1983) *Meditations with Meister Eckhart*, Rochester, VT: Bear & Company.
- Freke, T. (1998) *The Wisdom of the Christian Mystics*, Boston, MA: Journey Editions.
- Guggenbuhl-Craig, A. (1977) *Marriage — Dead or Alive*, trans. M. Stein, Zurich, Switzerland: Spring Publications.
- Hall, J. A. (1986) *The Jungian Experience: Analysis and Individuation*, Toronto, ON: Inner City Books.
- Hidas, A. M. (1981) 'Psychotherapy and surrender: A psycho-spiritual perspective,' *The Journal of Transpersonal Psychology*, 13(1), 27–32.
- Jaoudi, M. (1998) *Christian Mysticism East and West: What the Masters Teach Us*, New York: Puulisl Press.
- Jay, N. B. (1992) *Throughout Your Generations Forever: Sacrifice, Religion and Paternity*, Chicago, IL: University of Chicago Press. f
- Jung, C. G. (1953–1973) *Collected Works*, eds Sir H. Read, M. Fordham, G. Adler, and W. McGuire, 20 vols, London: Routledge and Kegan Paul.
- (1975) *Letters Vol. 2: 1951–1961*, ed. G. Adler, Princeton, NJ: Princeton

University Press.

Mathers, D. (2001) *An Introduction to Meaning and Purpose in Analytical Psychology*, London: Routledge.

Miller, J. and Kenedi, A. (eds.) (2000) *God's Breath: Sacred Scriptures of the World*, New York: Marlowe & Company.

Suzuki, D. T. (1957) *Mysticism: Christian and Buddhist*, London: Novello & Company.

Underhill, E. (1999) *Mysticism: The Nature and Development of Spiritual Consciousness*, Oxford: One World.

Watson, G. (1998) *The Resonance of Emptiness: A Buddhist Inspiration for a Contemporary Psychotherapy*, Surrey, UK: Curzon Press.

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ: МИСТИКА И ДУХОВНОСТЬ

ПЕРЕЖИВАНИЕ «Я» В ДЗЭН-БУДДИЗМЕ И ХРИСТИАНСКОЙ МИСТИКЕ

Дайсуке Симидзу

«Фундаментальное Я» Кена Уилбера как «Разум/вселенная»

В своей первой книге «Спектр сознания» (Wilber 1977) Кен Уилбер сделал попытку объединить методы современной психотерапии и основополагающие принципы духовных практик Востока для создания специального типа терапии, который бы подходил зарождавшемуся тогда движению трансперсональной психологии. И одной из главных задач этой книги стало разграничение понятий «Я» и «не-Я». Разрушение этой дихотомии возможно в том числе в тех случаях, когда «Я» берет на себя все то, что относится к «не-Я» в ходе расширения процесса самоидентификации. На первый взгляд, такая «дезидентификация» кажется движением в направлении, противоположном тому, что было задано основателем психосинтеза Роберто Ассаджолли. Однако в системе Уилбера ассимиляция всего, что есть «не-Я» (процесс, порой весьма болезненный), способствует духовному росту и освобождению от психологического напряжения.

Этот процесс ассимиляции начинается с того, что «Я» в личности Персоны интегрирует аспекты «не-Я», называемые теневыми, формируя таким образом крепкое Эго. Затем «Я» уже в личности Эго интегрирует физическое тело, в результате чего получается своего рода «кентавр». Потом уже стирается и граница между кентавром и окружающей его средой — так формируется трансперсональная идентификация, переходящая в единое сознание. Этот процесс ассимиляции, возвращающий человека к «фундаментальному Я»

за счет снятия всех ложных дихотомий на всем спектре сознания, был назван Кеном Уилбером «инволюцией» разума. Инволюции Уилбер противопоставляет «эволюцию», в ходе которой ложные дихотомии постепенно возникают. По Уилберу, эволюция разума проходит в четыре этапа:

- ❖ Единое сознание;
- ❖ «Кентаврическое» сознание;
- ❖ Эго-сознание;
- ❖ Персона-сознание.

Этот процесс развертывания сопровождается действием сил подавления, проецирования и раздвоения. При этом эволюция является неотъемлемой частью развития «Я», а началу процесса инволюции, в свою очередь, могут способствовать современные западные терапевтические методы и восточные духовные практики.

Единое сознание — конечная цель инволюции — по-другому можно описать как всеобъемлющий «Разум» (с прописной «Р»), «Беспримесный Разум», «вселенная» или «тотальность». В рамках своей теории спектра сознания Уилбер делает акцент на задаче восстановления этого всеохватного Разума, или Самости. Не пережив опыт фундаментальной Я-вселенной, трудно понять принципы философской системы Уилбера.

Предельная реальность, лежащая в основе спектра сознания, заключается в тождестве Разума и вселенной. Давайте обозначать это тотальное единство терминов «Разум/вселенная». В этом сложном термине «Разум» означает бесформенное «Я», или «Фундаментальное Я», а «вселенная» — общую сумму индивидуальных объектов, которые по сути являются выражениями Разума. Такая предельная реальность, находящаяся по ту сторону слов и понятий, в традиции дзэн обозначается словом «сяко» (букв. «это»). И в дзэн-буддизме, и в христианской мистике ядром учения считается переживание Источника, для которого невозможно подобрать никакого имени или определения.

Однако Уилбер, рассуждая о последнем этапе инволюции, описывает слияние субъекта и объекта в настоящем мгновении и не ничего не говорит о ясном опыте мира, переживаемым «фундаментальным Я» индивидуального объекта.

Фундаментальное переживание Разума/вселенной

«Бесформенное Я» в традиции дзэн-буддизма

В традиции дзэн считается, что Шакьямуни Будда достиг просветления, когда, просидев семь дней под деревом бодхи, на заре восьмого дня увидел утреннюю звезду. Один из величайших учителей дзэн Ямада Мумон Роси (1900—1988) говорил, что в то мгновение, когда Будда увидел звезду, он почувствовал, как сам он сияет (Yamada Mumon 1965: 124). Другими словами, утренняя звезда стала проявлением «фундаментального Я», которым и был достигший просветления Шакьямуни Будда. А вот как Ямада Мумон описывает свое переживание пробуждения:

Однажды, возвращаясь со встречи с учителем, я увидел ярко-желтое дерево гингко, и внезапно мой разум раскрылся. Я даже подпрыгнул от изумления. Сосредоточенность на коане «му» как будто бы загорелась и взорвалась, и передо мной открылся чудесный новый мир.

(Yamada Mumon 1965: 95)

В его переживании проявлением «фундаментального Я» стало дерево гингко.

Уилберовское переживание «Разума/вселенной», в котором Разум есть вселенная, а вселенная есть Разум, в традиции дзэн обозначается терминами «сатори» (осознание) или «кэнсё» (прозрения своей сущности). Прозрение в данном случае означает некий взгляд внутрь себя, а скорее осознание того, что весь внешний мир *есть* «Я». Всякий объект внешнего мира вдруг предстает истинным «Я», выходящим за рамки любых материальных форм и поэтому называемым «бесформенным Я», или «Изначальным Лицом». Это — разум-источник, чистое сознание, вырастающие из семени «амбарного сознания». В соответствии с учением Йогакары речь идет о восьмом и самом глубоком уровне сознания, являющимся источником всего существования сансары. По-другому это переживание также называется «исай гэндзё» (проявление всех вещей в их сущности).

«Я» в данном случае становится источником вселенной, проявляющейся в тысяче вещей. В традиции дзэн также используется термин «синку мёу» (истинно пустой, но таинственным образом существующий — мистическое проявление бытия и в предельной реальности абсолютной пустоты).

Ямада Мумон — не единственный представитель традиции дзэн, сталкивающийся «сатори» в терминах переживания «исай гэндзё» и «синку мёу». Так, например, Дайсэцу Тэйтаро Судзюки (1870—1966) в юности пережил свой первый опыт *кэнсё* как ощущение единства с гигантскими деревьями, растущими рядом с храмом Энгаку-дзи. Первым пробуждением дзэнского мыслителя Акидзуки Рюмина (1921—1999) произошло, когда он увидел молодого служащего, моющего окна книжного магазина, — в тот момент он почувствовал себя этим самым молодым человеком.

Учителя дзэн редко рассказывают своим подопечным о собственных переживаниях *кэнсё*, опасаясь, что ученики будут пытаться имитировать эти ситуации, вместо того чтобы искать свой путь. Высшие ступени учения дзэн включают технику, с помощью которой необходимо избавиться от всякого «запаха» просветления. Тем не менее, бесчисленные коаны традиции дзэн описывают *кэнсё* как опыт раскрытия истины и указывают на то, что эта истина в себя включает. К примеру, в собрании коанов «Сюмон катто-сю» одна история озаглавлена как «Звук дров не есть нечто иное».

Однажды Юнмин Яньшоу работал с другими монахами. Услышав, как хворост падает на землю, он пробудился. Затем он сказал:

Звук дров не есть нечто иное;

Все, что вокруг, не находится вовне.

Горы, реки и великая земля

Одинаково являют тело Правителя Дхармы.

(Kirchner 2004: 145)

В этом коане описано типично переживание *кэнсё*, выражающее однородность и недвойственность внутреннего и внешнего, а также всеохватность «Я». Услышавший звук падающих дров монах пробудился для переживания бесформенного «Я».

Основоположник японской школы Сото Догэн (1200–1253) выразил такое переживание словами:

- ❖ Познать Путь Будды значит познать себя.
- ❖ Познать себя значит забыть себя.
- ❖ Забыть себя значит быть утвержденным всеми вещами.

Когда нет эго, тогда все вещи становятся истинными «Я». Другими словами, когда «Я» как эго перестает претендовать на статус единого и основополагающего центра, все окружающие нас вещи начинают проявлять себя как «фундаментальные Я».

Такое бесформенное «Я» действует в *intellectus agens* (активном интеллекте) средневековых европейских философов. Все есть функция этой деятельности, и именно поэтому его невозможно осознать и узнать, так же как глазу невозможно увидеть себя. Уилбер называл это «белым пятном вселенной».

Переживание внешних объектов, проявляющихся как бесформенное «Я», это то же самое, что переживание того, что мы считаем *внутренним*, как *внешнее*. Великий учитель чань-буддизма IX века Чанша Цзинцэнь описал это переживание следующими словами: «Вся вселенная есть твой глаз. Вся вселенная есть твоё тело» (Taisho Shinshu Daizokyo 1924–1932: 274a). Первая фраза выражает то же, что и знаменитое изречение христианского мистика Майстера Экхарта (1260–1328) «Глаз, которым я вижу Бога, есть тот же самый глаз, которым Бог видит меня» (Quint 1977: S. 216).

Однажды, заканчивая лекцию, Судзуки задал своим американским слушателям малопонятный вопрос: «Кто наблюдал за тем, как Бог создавал небо и землю?» После нескольких мгновений молчания и недоуменного шепота он произнес: «Я». Под этим «Я» Судзуки подразумевал то самое бесформенное Я». Другим великим учителем, в той или иной мере использовавшим идею «исай гэндзэ» (проявления всех вещей в их сущности), был индийский мудрец Рамана Махариши (1879–1950). Известно, что всем, желающим учиться у него, он предлагал тщательно подумать над вопросом «Кто я?». Рамана Махариши однажды выразил свое понимание того, что есть «Я»: «Я есть мир, Я есть Бог, все суть Шива,

суть Я» (Maharishi 1988: 8). Под словом «Я» в данном случае кроются традиционные индуистские понятия Атмана и Брахмана. Вспомним известное изречение из Упанишад: «Ты есть то».

Переживание бесформенного «Я» представляется мне прекрасным примером одного из типов «пиковых переживаний», о которых писал психолог Абрахам Маслоу (1908–1970). Маслоу считал, что такого рода переживания доступны всем людям, а не только верующим и практикующим религиозные ритуалы. Самые простые люди способны, пережив «пиковый» опыт, начать по-новому относиться к миру и окружающим людям.

Почему же первоосновная деятельность вселенной переживается нами не иначе как через нас самих, через «Я»? Потому что первоисточник вселенной есть нечто предельно нам близкое и доступное. В самой глубине нашего разума мы изначально тождественны с вселенским источником нашего существования. На бессознательном уровне деятельность вселенной и составляет нашу суть, наше истинное «Я». В самых глубинах бытия все мы обладаем божественной подосновой. Идея наличия в человеческом сознании многослойной бессознательной структуры — одно из основных положений теории «спектра сознания» Уилбера. При переживании просветления, подлинное, бесформенное «Я» раскрывает себя как все вещи мира и оказывается способным всецело вступить в сферу сознания.

Почему спектр сознания Уилбера венчается Разумом/вселенной? Нельзя ли предположить наличие еще более фундаментального уровня? Нет, потому что Разум/вселенная и есть предельная подоснова, подлинное «Я». Человеческим существам внутренне присущ духовный поиск истоков существования всего — себя и всей вселенной. Пока мы не найдем этот источник, неизбывная экзистенциальная тревога нас не покинет. Однако, возможно, после трудных поисков мы проснемся однажды с всеобъемлющим ощущением и осознанием «фундаментального Я», пребывающего во всех вещах? На этом наш поиск завершится. «Я», искавшее основание «Я», обретет его, поняв, что самое себя оно все это время и искало. Источник мира/себя всегда был рядом — по сути, нечего было и искать.

Один из результатов фундаментального переживания бесформенного «Я» — уверенность в том, что «умирая, “Я” не становится мертвым». Погибает эго, исчезая вместе с физическим телом, а «Я» продолжает существовать так же, как и все вещи. «Я» умираю, но вселенная продолжает жить. Подобные переживания помогают преодолеть страх смерти и взрастить в себе чувство абсолютной надежды.

Более того, переживание такого опыта помогает разрешить извечный философский спор между материалистами и идеалистами. Когда мы осознаем, что источником всех вещей является бесформенное «Я», то больше не сомневаемся, что ткань вселенной состоит не из материи, но сознания и духа. Таким образом, психология должна быть главной из наук, поскольку именно она признает реальность психологических явлений, не нуждаясь в поисках их материальных субстратов.

Первостепенное воздействие фундаментального переживания бесформенного «Я» заключается в устранении всех видов предрассудков и предубеждений. Мы начинаем видеть бесформенное «Я» во всяком человеке, во всяком существе и всякой вещи. Первыми отпадают самые поверхностные половые предрассудки — ведь все человеческие существа обладают одинаковым духовным бытием. Безличная и бескорыстная любовь вызывает желание жить ради других. Все вокруг больше неотлично от самого себя. Мы начинаем бережнее относиться к вещам, принимать их такими, какие они есть. Внутренний свет постепенно исцеляет нас от всех травм. Постоянно осознавая свое пребывание на уровне Разума/вселенной, мы пускаем вспять процесс эволюции со всеми его процессами подавления, проецирования и раздвоения. Параллельно приходит и более глубокое понимание себя и других людей. Все это неизмеримо благотворно сказывается на жизни общества в целом.

Христианская мистика и переживание Божества

В христианской мистике переживанию *кэнсё* дзэн-буддизма соответствует глубокий духовный опыт осознания, что «Я есть Бог». В этом случае «Я» также означает бесформенное «Я», а Бог — универсальный источник бытия. Точка зрения средневекового

христианского мистика Майстера Экхарта может быть выражена следующими словами: «Глаз, которым я вижу Бога, есть тот же самый глаз, которым Бог видит меня. Мой глаз и глаз Божий суть один глаз и одно зрение, и одно познание, и одна любовь». Без сомнения в языке Экхарта «Бог» и «Я» означают две разные сущности, однако в их источнике — недвойственном Божестве — они суть одно и то же. Так, если христианский мистик видит Бога в тысяче вещей, то в этом случае речь идет о Божестве, божественности, которая предшествует разделению на субъект и объект и соответствует бесформенному «Я».

Одним из мистиков, видевшим Бога во всех вещах, был Святой Иоанн Креста (1542—1591), великий реформатор ордена кармелитов. Приведем отрывок из его комментариев к четвертому стиху из песни «Живое пламя любви»:

И хотя истина есть, яко примечает душа, что эти вещи отличны от Бога, поскольку сотворены, и видит их в Нём Его силой, корнем и крепостью, столь же верно и то, что познаёт бытие Божие в своём бытии бесконечно превосходящим все эти вещи, так что познаёт их лучше в Его бытии, чем в самих вещах...

(*Kavanaugh and Rodriguez 1991: 710*)

В «Песне духа» Святой Иоанн описывает то же самое переживание уже в стихотворной форме:

Любимый мой — горы,
Долины уединённые лесистые,
Острова чудные,
Реки звонкие,
Шелест ветерков нежных¹.

(*ibid.:: 710*)

Все эти слова описывают (просто другими словами) переживания «исай гэндзё» и «синку мёу».

¹ Оба перевода с испанского — А. С. Незванов.

Более близким к современности представителем мистической традиции можно считать немецкого монаха-бенедиктинца и основателя вюрцбургской школы созерцания Виллигиса Егера (род. 1925). Он интересовался христианской мистикой с самой юности, однако не нашел ее следов в современном католицизме. Поэтому он поехал в Японию и шесть лет учился медитации дзэн. Затем он вернулся в Германию и взялся за возрождение христианской мистики. Снискав себе прозвище «современного Экхарта» Егер много размышлял о связях традиций дзэн и христианской мистики: «Практикуя дзэн в течение многих лет, я понял, что христианские мистики учили тем же самым вещам» (Jäger 2006: 36).

Основная мысль Егера в следующем: «Он раскрывает себя в дереве как дерево, в животном как животное, в личности как личность, а в ангеле как ангел» (ibid.: 56). И здесь мы также видим описание переживаний, аналогичных дзэнским «исай гэндзэ» и «синку мёу». Разница лишь в том, что Егер, описывая деятельность Разма/вселенной, говорит о «Боге» а не о «Я».

Похожий взгляд проступает и в словах Иисуса Христа, приведенных в апокрифическом Евангелие от Фомы: «Разруби дерево, я там; подними камень, и ты найдешь меня там». Так, идея всеобщего Христа, проявляющегося во всех вещах, уже существовала на заре христианства и, возможно, отражает подлинное христианское учение.

Что такое «не-Я»

Можно ли описать проявления бесформенного «Я» — «синку мёу» — как «муга», или «не-Я»? Термин «муга» представляет собой перевод с санскрита индуистского понятия Анатмана. Как понятие Анатмана соотносится понятием Атмана, или того, что мы описали как подлинное (бесформенное) «Я»? Может ли одно и то же быть одновременно и «Я», и «не-Я»?

В индийской мысли термином Атман обозначается вечная душа или сущность, которая всегда остается незыблемой на процессы смерти и перерождения. Однако в буддизме это понятие получило иную интерпретацию и было сведено к обозначению «овнешненного» варианта индивидуального «Я» или эго. Учение об

Анатмане, в свою очередь, отрицает наличие вечного «Я» (Атмана). В традиционном индуизме Атман является проявлением Брахмана, всеобщего, безусловного источника. Возникает вопрос: не можем ли мы отождествить бесформенное «Я» с традиционным толкованием Атмана?

Нам представляется, что вечность бесформенного «Я» — это вечность, наличествующая здесь и сейчас, в то время как вечность Атмана есть некая абстрактная субстанциальная вечность. Более того, бесформенное «Я», проявляющееся в траве, деревьях и камнях, вряд ли может обладать чем-то вроде индивидуальной памяти, которая необходима душе-Атману для перерождения в колесе сансары (так или иначе, Шакьямуни Будда ничего не говорил о том, уничтожается ли «душа» после смерти).

Таким образом, бесформенное «Я» не может быть отождествлено с Атманом-душой индуизма. Однако проявление бесформенного «Я» можно считать особым переживанием, аналогичным переживанию Атмана как Брахмана, превосходящего все индивидуальные души.

Когда буддийское учение о «не-Я» отрицает понятие Атмана, то отрицается не только понятие вечной души, беспрестанно странствующей по миру, но и — что более важно — сам источник такой души. В учении Йогакары, традиционной школе буддизма Махаяны, этот источник всех заблуждений именуется восьмым сознанием, или «амбарным сознанием» (с которым можно отождествить «коллективное бессознательное» Юнга). Как мы уже указывали выше, «алая виджана» («амбарное сознание») не есть сознание бесформенного «Я», поскольку последнее есть уже очищенное сознание. Отметим, что именно такое чистое сознание, свободное от всех заблуждений «амбарного сознания», и есть подлинное сознание «не-Я».

Всякий, кто занимался духовными практиками, знает, что любые попытки осознать «не-Я» на поверхностном уровне сознания приводят к провалу. Нужно спуститься в подсознание и переосмыслить самые основы понятия индивидуального «Я». Другими словами, перво-наперво мы должны углубиться в «амбарное сознание» и преобразовать его.

Практики сосредоточения и опустошения выводят человека за пределы обыденного сознания и бросают в глубины разума. Именно там происходит безмолвная встреча с «амбарным сознанием». Этот опыт единства потрясает, но не нужно видеть в нем нечто большее, чем просто встречу с источником эгоизма и привязанностей. Есть опасность принять это переживание за встречу с «фундаментальным Я». Об этом говорится в одном из коанов (под номером 12) собрания «Мумонкан», автором которого является уже упоминаемый нами учитель чань-буддизма Чанша Цзинцзень:

Есть ищущие Путь, не ведающие подлинного лика,
Ведь они считают истинным лишь свой собственный разум.
Это сознание — корень круговорота жизни и смерти.
А невежды называют его изначальным «Я».

Под «корнем круговорота жизни и смерти» здесь понимается как раз «амбарное сознание». Познать подлинное «не-Я» можно только после преобразования «амбарного сознания». В другом коане (номер 46 в «Мумонкане») Чанша Цзинцзень описывает такое преобразование следующим образом: «Тот, кто сидит на вершине шеста высотой в сотню локтей, кое-чего достиг в учении, но все-таки не понял главного. От вершины шеста нужно идти дальше и быть самим собой во всех десяти пределах света».

Механизм глубинного преобразования пока не понятен нам до конца, и мы только в начале пути к логическому объяснению переживания *сатори*. Трудность в том, что весь процесс лежит по ту сторону области концептуального анализа. Дальнейшие шаги в этом направлении станут важными вехами развивающейся области трансперсональной психологии.

Литература

- Jäger, W. (2006) *Mysticism for Modern Times: Conversations with Wiligis Jäger*, trans. P. Shepherd, ed. C. Quarch, MO, Liguori: Liguori/Triumph.
- Kavanaugh, K. and Rodriguez, O. (1991) *The Collected Works of St. John of the Cross*, Washington, DC: ICS Publications.

- Kirchner, T. Y. (2004) *Entangling Vines: Zen Koans of the Shumon Katoshu*, Kyoto: Tenryuji Institute for Philosophy and Religion.
- Maharshi, R. (1988) *The Spiritual Teaching of Ramana Maharshi*, Boston and London: Shambhala.
- Quint, J. [Hrsg.] (1997) *Meister Eckehart*, Deutsche Predigten und Traktate, Muenchen 4. Predigt 13, S. 216.
- Taisho Shinshu Daizokyo [Taisho-ero New Edition of the Buddhist Canon] (1924–1932), volume 51, Tokyo: Taisho issaikyo kankokai.
- Wilber, K. (1977) *The Spectrum of Consciousness*, Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
- Yamada Mumon (1965) *Te O Awaseru* [Place Your Palms Together (in Prayer)], Tokyo: Shunjusha.

«Я» И «НЕ-Я» В ПСИХОТЕРАПИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФИЛОСОФИИ ДИАЛОГА МАРТИНА БУБЕРА

Тамар Крон

В предисловии к книге Ганса Трюба «Исцеление встречей» Мартин Бубер пишет:

Душа никогда не бывает больна в одиночку, всегда присутствует со-бытие, то есть ситуация, в которой есть душа и другое существо. Лишь психотерапевт, сам прошедший через кризис, способен помочь.

(Buber 1957: 142)

Через свой кризис я прошел, когда работал в психиатрической больнице. Наблюдая за безнадежным одиночеством пациентов, я начал искать смысл своей работы. В этом мне помогла философия диалога Мартина Бубера.

На вопрос «Что есть человек?» Бубер (Buber 1961) отвечает, что уникальность человека заключается в его способности к диалогу — при этом диалог между двумя людьми он принципиально отмежевывает от внутреннего диалога и простой суммы двух монологов (параллельных дискурсов двух личностей). «Я» не существует само по себе, не имеет смысла. «Я» есть всегда часть отношений Я—Ты или Я—Оно. В рамках модели Я—Оно отношение «Я» к Другому сводится к наблюдению, анализу, эксплуатации и использованию. Диалог же, отражающий модель Я—Ты, есть подлинное взаимоотношение, в рамках которого Другой бескорыстно воспринимается как целое и уникальное бытие (Buber 1958a).

В подлинном диалоге между двумя или более людьми нечто новое непосредственно создается, и это нечто является общим для всех и не может существовать только в одном из участников диалога. Бубер (Buber 1961) назвал это новое нечто словом «das Zwischen», которое можно перевести как «между». Само же пространство, в котором происходит созидание этого нового, он назвал «das Untermenschliches», «межчеловечие» (Buber 1965). Он различал категории «межчеловеческого» и «внутрипсихического», понимая под последним внутренний мир индивида, который включает все явления, изучаемые психологией.

Существенно важно не то, что происходит в голове у каждого из двух людей по отдельности, но то, что рождается *между* ними. Бубер пишет: «Глубочайший и сокровеннейший рост человеческого “Я” происходит не в отношениях с самим собой, а в присутствии другого и осознании того, что мое присутствие возможно лишь потому, что есть другой» (ibid.: 71). Затем Бубер проводит различие между «межчеловеческим» и «межличностным», включая в последнее понятие социальные процессы наблюдения и анализа, не являющиеся неотъемлемыми элементами диалога. Можно сказать, что внутри «межчеловеческого» между двумя людьми возникает нечто третье.

Бубер пишет:

Между крайне субъективным и крайне объективным на узком водоразделе, где встречаются Я и Ты, находится область «Между». Эта действительность, начинающая обнажаться только в наше время, уводит за пределы индивидуализма и коллективизма, в ту жизнь, которая предначертана будущим поколениям. Мы видим третью альтернативу, которая позволит подлинной личности утвердиться и создать подлинное сообщество людей.

(Buber 1961: 246)

Встреча в пространстве межчеловеческого происходит здесь и сейчас, в «общем мире» (говоря словами Бубера). Этот общий мир вбирает в себя реальность нашего пробужденного сознания,

в котором мы существуем вместе как члены человеческого сообщества. Бубер противопоставляет общий мир как тиранию коллективизма, так и погоню за чистым индивидуализмом. Общий мир проникнут диалогом и внутренним родством всех членов сообщества.

По-настоящему диалог может развернуться только в реальности межчеловеческого. Каждый из его участников отбрасывает свое эго (то есть элемент «Я» из модели Я—Оно) и раскрывает себя Другому, который уже воспринимается как «Ты». И пусть «Я» в этом случае преобразуется только на мгновение, но именно в это мгновение оно вступает в область межчеловеческого, в пространство со-бытия.

«Между» (*Zwischen*) не есть некий потенциал для диалога или даже сами диалогические отношения. Оно не стирает различий между Я и Ты, а просто выстраивает мост, общее основание бытия здесь и сейчас, возникающее за счет преобразования «Я» обоих участников диалога.

Встреча Я—Ты не должна длиться долго. Бубер пишет:

Но в том и состоит возвышенная печаль нашей судьбы, что каждое Ты в нашем мире должно становиться Оно... В мире каждое Ты в соответствии со своей сущностью обречено стать вещью или вновь и вновь отходить в вещьность¹.

(Buber 1958a: 16)

Но есть надежда на то, что встреча Я—Ты между людьми обладает духовным наполнением, которое сохраняется даже при постоянном чередовании моделей Я—Ты и Я—Оно в повседневной жизни. Человек носит бытие внутри себя и постоянно ищет его завершенности, в том числе во встречах с другими человеческими существами. Духовное переживается не благодаря выходу за пределы повседневности, но при вхождении в духовное пространство встречи между Я и Ты. Диалог с конкретным Ты всегда связывает нас с «предвечным Ты», областью духовного. Отношения Я—Ты,

¹ Здесь и далее цит. по русскому переводу: Бубер М. Я и Ты / Два образа веры. М., 1995. Перевод В. В. Рынкевича.

сама область межчеловеческого уводит нас от узколобых ограничений эго. Бубер пишет:

Дух в его обнаружении через человека есть ответ человека своему Ты... Дух не в Я, он между Я и Ты. Будет неверным уподобить Дух крови, что струится в тебе, он — как воздух, которым ты дышишь. Человек живет в духе, если он может ответить своему Ты... Единственно благодаря своей силе отношения человек может жить в духе.

(*ibid.*: 39)

Духовное не есть нечто, трансцендентное по отношению к человеческому. Напротив, оно заключено в повседневности: «Человек не может подойти к божественному, выйдя за пределы человеческого. Только став человеком, он способен прийти к Нему» (Buber 1958b 42).

Выражение своей позиции Бубер нашел в учениях хасидизма. Зародившись в середине XVIII века как форма народной мистики, хасидизм до сих пор остается влиятельным учением. Бубер напрямую связывает его со своей философией диалога. Он пишет:

[Хасидизм]... разрушает стену, разделяющую сакральное и профанное. Согласно хасидскому учению, всякий профанный акт может стать сакральным — все зависит от того, как он совершается... Хасиды искали божественное, Божью искру во всех существах и всех вещах, учили, как общаться с ними, как покупать их и возвращать к корням.

(Buber 1947: 3)

Бубер цитирует основателя хасидизма Баала-Шем-Това:

Все, что есть в человеке, хранит в себе искру, которая происходит из самых глубин его души и хочет однажды возвратиться к самому истоку.

(Buber 1958b: 33)

Не надо быть ученым, мудрецом или святым, чтобы достичь этого — каждый из нас способен претворить Божью искру повседневной жизни, здесь и сейчас, особенно в диалоге с Ты.

Эти идеи восходят к основному мифу лурианской каббалы — доктрине сжатия бесконечного Бога (*цимцум*). Школа лурианской каббалы была основана в XVI веке Рабби Ицхаком Лурией Ашке-нази, известным под акронимом Ари. Итак, Лурия особым образом истолковал текст книги «Зоар» и миф творения, поставив акцент на идеях разрушения и возрождения мира, которые повлияли на хасидизм. Вот как он описывает сжатие и воссоздание:

В начале простой божественный свет наполнил цельность бытия... Когда же в Его воле возникло желание создать миры, Он сжал Свой свет, растянув его по краям и оставив в середине пустоту, в которой мирам и должно было появиться. Затем Он направил луч бесконечного света в эту пустоту, чтобы осветить миры...

(*Haari: Etz HaChaim, Shaar Nahakdamot 4*)

В хасидизме сжатие понимается как сокрытие Божественного света ради откровения. Метафорически это описывается как сокращение «Отцом», или «Учителем», своего света, сияния, знания ради того, чтобы вступить в диалог со своим чадом, учеником. Этот диалог — начало процесса развития.

Следующий этап творения, в соответствии с учением лурианской каббалы, — это формирование изначального образа человека — архетипического Адама Кадмона. Свет, струящийся из глаз, носа, рта и ушей Первочеловека, образует десять архетипических *сфирот*, духовных миров и базовых элементов всякого творения. Десять *сфирот* также можно сравнить с особым рода сосудами (келим) для бесконечного света. Но, увы, самые удаленные от первоисточника сосуды не выдерживают сияющего света и разбиваются. Это приводит к космической катастрофе, известной как «разбиение сосудов» (швират ха-келим). Содержащийся в разбитых сосудах свет скрывается во тьме, внутри особых оболочек, или скорлупок (келипот). Наша действительность, наш мир формируется из осколков разбитых сосудов, окутанных тьмой, но содержащих в самой глубине божественную искру духовного света. В учении хасидизма говорится, что задачей каждого человека является извлечение и искупление этих искорок, возрождение

духовного света в нашем мире. Процесс исправления и восстановления мира обозначается словом «тиккун». Каждая встреча и каждое событие — это возможность воскресить искру священного света. Хасидское учение о «тиккун» наделяет каждое событие в жизни каждого человека потенциальной возможностью такого воскрешения.

Вернемся теперь к словам Баала-Шем-Това, процитированных Бубером. Оказывается, именно в этом и заключался их глубинный смысл — в идее о том, что каждый человек в любое время и в любой ситуации способен искупить божественную искру. Следуя учению хасидизма, Мартин Бубер видел в отношениях между Я и Ты, вступающих в диалог, акт исправления (тиккун), искупления искры в обоих людях и в мире.

Все это можно приложить и к парам терапевт-пациент и супервизор-супервизируемый. Конечно же, эти отношения подчеркнута не асимметричны, однако это не исключает выстраивания диалога (Крон 1991). Бубер же пишет:

Исцелять и воспитывать может лишь живущий в предстоянии и все же пребывающий в отдалении... Всякое отношение Я—Ты внутри такой ситуации соотнесенности, которая специфицируется как целенаправленное воздействие одной части на другую, существует в силу взаимности, которой не суждено стать полной.

(*Buber 1958a: 134*).

Такие отношения, остающиеся в определенных ограничениях, но не исключающие подлинности и непосредственности, Бубер описал словом «включение» (Buber 1961: 123–124). В терапии включение — это готовность войти в пространство «между», вступить в диалог с пациентом. У включения есть свои правила и ограничения. Оно должно быть независимо от атмосферы и чувств. К тому же, оно должно выражаться в поведении.

Первый компонент включения — это «отношение» (*ibid.*: 124), т.е. диалогическое отношение. Оно возможно в любое мгновение, когда терапевт и пациент встречаются как два человеческих существа, по ту сторону какой-либо профессиональной конъюнктуры. И это вовсе не противоречит сохранению асимметрии

в отношениях, ведь в конечном итоге за создание диалога ответственен в первую очередь терапевт. В своей работе «Элементы межчеловеческого» Бубер различает два типа людей — одни привносят во встречу свое бытие, другие — лишь свою кажимость (Buber 1965). Свое бытие можно привнести только спонтанно, открыто, внимательно, отбросив и не думая о Персоне. Тот же, кто привносит «кажимость», заботится о том, как он выглядит со стороны, какое впечатление производит, — такой человек не способен слушать. Двигаясь от «кажимости» к бытию, «сжимая» себя, терапевт создает пространство для пациента и возможность для диалога.

Второй компонент включения — это «событие, переживаемое совместно» (Buber 1961: 124). Если опять использовать пример психотерапии, то снова ответственность падает на терапевта, который должен превратить встречу с пациентом в значимое событие. Терапевт должен «проявиться» (термин Бубера), пожертвовать своим эго, своей кажимостью, персоной, всеми теориями и программами, и открыться спонтанности и непредсказуемости. Событие, пространство «между», оказывается реальным переживанием отношений между двумя людьми — гораздо более реальным, чем проекции и переносы. Это — новая третья сущность, появляющаяся в отношениях между терапевтом и пациентом (Kron 1990, 1991). Если терапевт готов принять все, что может произойти в кабинете, как нечто значимое, то он даст возможность произойти событию, переживаемому совместно.

Третий компонент включения — это «воображение реального»; говоря словами Бубера: «отважное раскачивание и проникновение в жизнь другого» (Buber 1961: 81). Вступив в диалог с Карлом Роджерсом, Бубер писал:

Делая, так сказать, нечто с пациентом, в первую очередь это нечто чувствуете вы сами. Пациент на это не способен. И вы оказываетесь по обе стороны... Он же находится там, где он есть.

(Buber 1965: 171)

Терапевт способен представить себе действительность пациента, раскрывшись и подготовившись к вхождению в инаковость,

при этом удерживая в голове необходимость дистанции. И это не идентификация, потому что терапевт как бы продолжает находиться в двух пространствах. Но это и не эмпатия, потому что эмпатия не обязательно связана с конкретной ситуацией совместного переживания. Воображение реального расширяет конкретную действительность и поэтому обладает онтическим значением. Его можно описать как особого рода восприимчивость терапевта по отношению к пациенту, в котором он видит уникальное человеческое существо. Терапевт становится неким податливым материалом, на котором отпечатывается единственное в своем роде лицо пациента, при этом он не теряет ощущения дистанции. В этом и заключается особенность структуры включения — человек остается собой, переживая при этом другого.

Терапевт сжимает себя, воображая реальность пациента, и создает пространство для его уникальной инаковости. Но этот процесс нельзя назвать односторонним. Подобно тому как развиваются родители, оставляющие ребенку пространство для роста, так же и терапевт актуализирует свое бытие, сжимая свое эго и создавая пространство для пациента. Парадоксальным образом он одновременно утверждает уникальность пациента и себя как терапевта.

Утверждение заключается в признании инаковости, даже когда нет полного принятия и есть место для определенных разногласий. Напряжение между полюсами — внутренним полюсом каждого человека и полюсом межчеловеческого со-бытия — присутствует всегда (Buber 1965). Пациент утверждает терапевта как личность и как специалиста в своей области — этим он отвечает на признание и утверждение себя терапевтом. И нам ли терапевтам не знать, как необходимы эти признание и утверждение! Однако эта человеческая потребность несколько не умаляет нашего профессионализма. Напротив, чем глубже мы осознаем эту потребность, тем меньше опасность того, что нас используют.

Приведу пример из терапевтической практики, который стал для меня олицетворением понятий включения и пространства «между».

Рейчел — молодая разведенная женщина, воспитывающая сына. Она обратилась за помощью, чтобы разобраться в сложных отношениях с матерью и своей неспособностью окончательно уйти от родителей и начать жить самостоятельно. Ее родители пережили холокост, мать была жесткой и требовательной, развив у дочери постоянное чувство вины. Рейчел псевдобунтовала, но на самом деле не могла избавиться от зависимости от матери. После развода все только усугубилось. Она не работала, закрылась дома и почти ни с кем не общалась.

После примерно двенадцати сеансов мы погрязли в круговороте отчаяния и безысходности. Рейчел осознавала, что с подросткового возраста в ее жизни постоянно перемежались периоды борьбы за собственную независимость и скатывания из регрессии в пассивное безволие, однако она не пыталась напрямую работать с этой внутренней полярированностью. Я пытался подвинуть ее на это, но тщетно. Она понимала, что не может двигаться, просила меня выяснить, что же стоит на пути. В отчаянии (от которого не удержался и я) она попросила меня быть более авторитарным и давать конкретные указания. Она говорила, что чувствует внутри себя пустоту и боится ее, боится, что внутри совсем ничего нет. Я продолжал интерпретировать перенос и проективные идентификации, говорил, что она просила меня играть роль ее матери. В конце концов, когда однажды она вновь попросила меня быть требовательнее, я сказал (и был в этом совершенно убежден), что ей пожалуй следует найти себе нового, подходящего ее чаяниям терапевта. Рейчел расплакалась — это произошло впервые в рамках наших встреч. Я сидел, переживая ее печаль, но при этом осознавая неизбежность отказа от попыток работать дальше. В конце сеанса я сказал ей: «Очевидно, есть силы, которых нам не побороть».

При следующей встрече она сообщила, что плакала всю неделю, что с ней раньше такого не было и что ее отчаяние отступило. Она сказала, что мои слова ошарашили ее, что она почувствовала боль разлуки, а затем осознала, что с другим

терапевтом ей нечего искать, потому что она должна прийти к согласию с собой именно в работе со мной. Размышляя над ее ситуацией, я пришел к выводу, что единственный выход для Рейчел — признать пустоту и неприкаянность. Когда я поделился с ней этими мыслями, она снова расплакалась, но призналась, что эта мысль ей понравилась. Спустя несколько недель она сообщила, что мои попытки заглядывать вместе с ней в ее бездну придали ей сил, хотя в этих попытках не было видно надежды. Терапия продолжалась, и Рейчел научилась брать большую ответственность за свою жизнь, и даже начала ходить на свидания с мужчинами.

Так получилось, что поворотный момент терапии содержал в себе все три компонента включения. Сначала мне насаждалась роль «хорошей матери», которая бы компенсировала жесткую реальную мать Рейчел. Когда же Рейчел вернулась в терапию спустя два года, то ситуация поменялась. Я больше не играл предлагаемую роль, Рейчел погружалась в отчаяние, и я шел с ней туда вместе с ней. Мое замечание о необходимости поиска нового терапевта удивило нас обоих, но именно оно стало событием, пережитым совместно. Вместе мы оказались в конкретной экзистенциальной ситуации — но это и была та самая область межчеловеческого, «между», со-бытие. Я вообразил себе ее действительность, подошел к ее бездне, сохраняя при этом свою позицию. После этого Рейчел удалось найти в себе ответственность за свои дальнейшие жизнь и судьбу. Одно и то же переживание преобразило нас обоих, и в пространстве между нами был создан «общий мир» (по выражению Бубера).

Идеи включения и области межчеловеческого также хорошо показаны в истории, рассказанной Рабби Нахманом из Брацлава.

История о царевиче-индюке

Однажды царевич сошел с ума, поскольку решил, что он индюк. Ему нравилось сидеть голым под столом и клевать кости и хлебные крошки. Ни один из царских лекарей не смог исцелить

больного. Горю царя не было предела. И тогда пришел во дворец цадик (этим словом в хасидизме называют мудреца, благочестивого и просветленного человека) и сказал: «Я попробую излечить царевича». Затем цадик разделся и забрался под стол, став клевать крошки и объедки вместе с царевичем.

Через некоторое время — возможно, прошли недели — царевич спросил: «Ты кто? Что ты здесь делаешь?»

«А ты? Что ты делаешь?» — поинтересовался цадик.

«Я индюк», — ответил царевич.

«Я тоже индюк», — сказал на это цадик.

Через некоторое время они стали хорошими друзьями. Однажды цадик сказал царевичу: «Почему мы с тобой считаем, что индюки не могут носить рубашки? Мы можем одеться, оставаясь при этом индюками». Царевич согласился, и слуги тут же принесли им рубахи.

Через некоторое время цадик опять заговорил с царевичем: «Почему мы считаем, что индюки не могут носить штанов? Мы можем одеть их, оставаясь при этом индюками». Царевич согласился, и слуги тут же принесли им штаны.

Они продолжали сидеть под столом, и, наконец, цадик сказал: «Почему мы считаем, что индюки должны сидеть под столом? Индюки могут сидеть и за столом». Царевич согласился. Так, постепенно цадик полностью вылечил царевича.

Эта история об исцелении царевича-индюка — о встрече терапевта и юноши, который от отчаяния ушел из мира людей. Терапевт отбросил свою Персону, пошел на «жертву» (в значении Бубера). Он рискнул — вступил в отношения и внутренний мир пациента, не зная, что его ждет. Бубер пишет:

...я не только принимаю другого таким, какой он есть, но и утверждаю его в себе, а затем в нем самом. Теперь потенциальность может развиваться и отвечать реалиям жизни.

(Buber 1965: 182)

Только после того, как цадик утвердил в царевиче его полярность, он смог начать упорядочивать хаос его души. Только встретившись с цадиком, царевич смог вернуться в мир людей.

Психотерапия — предприятие для одиноких, ведь мы пытаемся понять сами себя и самоактуализироваться. Но сосредоточенность на себе порождает инфляцию — причем как в терапевте, так и в пациенте. Возможность диалога Я—Ты, создание межличностного пространства требуют сжатия эго — только так появится место для отношений. Именно в этом лично я вижу смысл психотерапии «Я/не-Я».

Литература

- Buber, M. (1947) *Tales of the Hasidim: Early Masters*, trans. O. Marx, New York: Schocken.
- (1957) *Pointing the Way*, trans. and ed. M. Friedman, New York: Schocken, Books.
- (1958a) *I and Thou*, trans. R. G. Smith, New York: Scribner & Sons.
- (1958b) *Hasidism and Modern Man*, trans. and ed. M. Friedman, New York: Horizon Press.
- (1961) *Between Man and Man*, trans. R. G. Smith, New York: Macmillan.
- (1965) *The Knowledge of Man; A Philosophy of the Interhuman*, trans. and ed., with an introductory essay, M. Friedman, New York: Harper & Row.
- Kron, T. (1990) 'The "We" in Martin Buber's dialogical philosophy and its implication for group therapy and the therapeutic community,' *International Journal of Therapeutic Communities*, 11(1), 13–20.
- (1991) 'The dialogical dimension in therapists' dreams about their patients,' *Israeli Journal of Psychiatry and Related Subjects*, 28(2), 1–12.

МУСО СОСЭКИ (1275–1351): РАСПРИ И ВРАЖДА КАК ИСТОЧНИК РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ДЗЭН

Содзи Мурамото

Мусо Сосэки (1275–1351) является одним из крупнейших представителей японской школы риндзай-дзэн, а также важной фигурой в японской истории в целом. Он получил от императора титул «кокуси», что значит «наставник государства». Он был основателем и настоятелем нескольких храмов в Камакуре, Киото и других местах. В отличие от своих предшественников Эйся (1141–1215) и Догэна (1200–1253) он не учился буддизму в Китае, однако был в курсе всех современных ему учений и течений. Он был многогранным художником — поэтом, каллиграфом, а также мастером садового искусства (по его проектам были разбиты сады в многих дзэнских храмах). Его основная работа, написанная в форме вопросов и ответов, не так давно была переведена на английский язык¹ (см.: Musō Kokushi 1996).

Буддизм и психология в мысли Мусо Сосэки

Жизнь и писания Мусо Сосэки будут несомненно интересны психологам. Его жизнь — пример духовного и психологического выживания в мире, полнящимся враждой и распрями. В его мыслях много психологических инсайтов, это видно, например,

¹ См. переводы на русский язык: Мусо Сосэки. Беседы во сне // Буддизм в переводах. Вып. 1. СПб., 1992; Мусо Сосэки. Сэйдзан ява // Буддизм в Японии. М.: Наука, 1993.

из следующих слов: «Пока люди не поняли основание разума, их добродетель будет заражена, даже если они совершают благие поступки» (Musō Kokushi 1976, 1996: 7). Разум он считал основой, а этику выводил из психологии.

Необходимо вспомнить, что буддизм изначально возник как психологическая система, пусть и в не совсем западном понимании этого слова. Тот род буддизма, который распространен в Америке, очень близко связан с психологией, и в этом можно увидеть бессознательное возвращение буддийского учения к его изначальной форме. К сожалению, такой взгляд совсем не популярен у современных японских буддистов. Вся буддийская мысль Мусо Сосэки насквозь психологична, при этом его идеи ни на шаг не отходят от традиционного буддизма Махаяны. К примеру, он считал, что все рождаются с сущностью Будды, уже просветленными. А любые практики — работа с коанами и напевание сутр — представляют собой лишь средство, с помощью которого человек может как бы вспомнить эту основополагающую истину.

В современном мире религии в основном сводятся к формальностям — догмам, ритуалам и церемониям. И есть люди, духовным запросам которых все это не отвечает, и они ищут собственные пути, полагаясь на внутренние переживания. И мысль Мусо Сосэки о том, что все формальности суть только средства прихода к Просветлению, таким людям импонирует. Однако в отличие от наших современников Мусо Сосэки не верил в свободу воли, но придерживался учения о карме и предыдущих жизнях. Эту распространенную среди почти всех крупных буддийских мыслителей идею было бы интересно сравнить с детерминизмом, о котором говорит глубинная психология. Мусо Сосэки постоянно ссылается на текст сутр, а также различные дзэнские изречения. Традицию дзэн он знал хорошо, и никогда не задумывался о том, насколько оригинальна его собственная мысль.

Особенности буддийской мысли Мусо Сосэки

Мы же можем утверждать, что уникальность идей Мусо Сосэки заключается в первую очередь в его попытках осуществить синтез и примирение духовного и секулярного — сущностей Будды

и существ из плоти и крови, просветления и сансары, нахождение внутри и вне мира, традиционного и дзэн-буддизма, войск императора и самураев, кланов Хэйкэ и Гэндзи, южной и северной династий, братьев Такаудзи и Тадаёси Асикага, монгол и японцев... и так далее. Его синтетический тип мышления заставляет вспомнить трансцендентную функцию Юнга. Не поддаваясь искушению выбрать одну из противоположностей, мы позволяем возникнуть примиряющему символу единства.

Вторая уникальная черта Мусо Сосэки — его многогранный художественный талант. Для традиции риндзай-дзэн характерно стремление выразить Просветление в конкретных формах в отличие, например, от школы Сото, представители которой практикуют в основном сосредоточенность в сидячей позе. Далее мной будет представлен биографический и исторический очерк, посвященный Мусо Сосэки, а также попытаюсь сделать выводы о том, как его жизнь и мысль способны помочь нам синтезировать идеи буддизма и психологии. Мой очерк будет основан на двух текстах (Zen Bunka Kenkyūjo 1989; Yanagida 1987a), приписываемых Сьюньюку Мюха (1311—1388), племяннику Мусо, основателю Сококу-дзи в Киото, а также советнику третьего сёгуна Ёсимицу Асикага (1358—1408).

Детство и юность

Мусо жил в эпоху, называемую японским средневековьем, — это было время больших преобразований и становления государства. В XI веке императорская семья и знать были смещены двумя кланами воинов Хэйкэ и Гэндзи. Одержав ряд побед над своими соперниками из клана Хэйкэ, предводитель Гэндзи Минамото-но Ёримото (1147—1199) стал первым правителем сёгуната Камакура. Однако после трех поколений правителей из клана Гэндзи к власти пришли представители Ходзё, дальние родственники Хэйкэ. Напряжение между войсками императоров и сёгунов не ослабевало. Дважды — в 1274 и 1281 годах — Япония была почти завоевана монголами. Правительство потратило много сил на сопротивление монголам.

В 1275 году в провинции Исэ в семье воина родился Мусо Сосэки. Его отец принадлежал к клану Гэндзи, а мать — клану Хэйкэ.

Так, еще его родители принадлежали двум противоположным силам. Когда маленькому было четыре года, семье пришлось переехать из Исэ в горную провинцию Каи, родину клана Гэндзи. В этот же год умерла его мать. Будучи убежденной в том, что сына ей послал Авалокитешвара (*Каннон* в японской и *Гуаньинь* в китайской традиции), перед смертью она взяла с сына обещание стать монахом. Ее смерть стала одним из главных впечатлений, укоренивших в душе Мусо буддийскую идею о преходящей природе всех вещей. Согласно преданию она уготовила сыну судьбу священнослужителя потому, что в то беспокойное время это было единственной возможностью уберечь его от сражений и политических интриг. Впоследствии Мусо во многих храмах создал специальные залы, посвященные божеству Каннон. Судьба уготовила ему жизнь миротворца. Ему также повезло с мачехой, которая любила его как родного сына.

Несомненно, все эти события детства повлияли на мысль Мусо и на его особый взгляд на буддизм. Важную роль сыграли и прекрасные пейзажи провинции Каи, в которой он провел все детство и юность и куда вернулся после Просветления. Шумным улицам и величественным дворцам Киото и Камакуры он предпочитал сельские ландшафты. Его проекты садов стали попыткой воплотить детские воспоминания. Смышленного и талантливого Мусо отец взял в возрасте девяти лет в школу сторонников школы Сингон. Вскоре мальчик стал монахом. Над телом умершей матери он, к удивлению взрослых, читал лотосовую сутру в течение недели, чтобы обеспечить душе надлежащее упокоение.

В четырнадцать лет будущий кокуси принял участие в медитации «кусо-дзу», в ходе которой нужно сосредоточенно наблюдать за девятью картинами, которые перед смертью заказала нарисовать императрица Татибана-но Катико (786—850). На них изображено последовательное старение ее тела. Медитация должна привести к осознанию преходящей природы всех вещей, в том числе и прекрасных императриц. После этой медитации юный Мусо стал воспринимать людей как скелетов, ему удалось победить зарождающееся и готовое прорваться сексуальное желание. Потушенные тогда эмоциональные и художественные импульсы он сполна реализовал при проектировании прекрасных садов, каждый из

которых полон глубокого символизма. В итоге Мусо Сосэки сделал большой вклад в развитие и буддизма, и японской культуры. В 1292 году в возрасте семнадцати лет Мусо принял монашеский обет в монастыре Тодай-цзи в Нара. Там он получил имя Тикаку.

Имя же «Мусо Сосэки» составлено из нескольких слогов, каждый из которых является частью другого имени. Однажды, медитируя в одиночестве в течение трех дней, Мусо увидел значимый сон. В нем ему явились древние учителя дзэн Содзан и Сэкито — представители школ и направлений дзэн-буддизма, повлиявших на миросозерцание юного монаха. «Му» в переводе с языка того времени, означало нечто, связанное со сновидениями. Таким образом, из слогов «со» (Содзан), «сэ» (Сэкито) и «му» он составил себе имя, которое стало окончательным выражением его приверженности традиции дзэн и эзотерической школе Сингон.

Поиски просветления

Пройдя обучение в Камакуре и Киото, а затем в 1299 году, услышав о прибытии официального посланника династии Юань И-шана И-нина (1247—1317), Мусо Сосэки вновь приехал в Камакуру и там в течение трех лет обучался у именитого китайского наставника. Однако, получив не совсем то, чего он ожидал, Мусо отправился на север на поиски более подходящего учителя. В храме Унган-дзи он повстречал Кохо Кендзицу (1241—1316). Затем в 1302 году Мусо снова едет в Камакуру и еще немного учится у И-шана И-нина в храме Энгаку-дзи. Однако китайский наставник опять не дал Мусо ответов на волнующие его вопросы.

Пробыв некоторое время с Кохо Кендзицу, который в то время тоже был Камакуре, Мусо вновь отправляется на север, дав себе слово отдать все силы духовному поиску. В то время он поклялся, что сгниет подобно траве и деревьям, если не достигнет просветления. Перед их расставанием Кендзицу предупредил ученика, чтобы тот никогда не проводил различие между священным и мирским. Это — одна из заповедей эзотерического буддизма, выражающаяся в двойственности и единстве *ваджратхату-мандалы* и *гарбхадхату-мандалы* (алмазного и утробного миров) (Yanagida 1987b: 141). В этой идее выражается основной конфликт жизни Мусо Сосэки.

Когда Мусо ехал в Камакуру, его попросили ненадолго задержаться в одном поместье в провинции Хитати. Именно там он и достиг просветления, чему, как это обычно бывает, предшествовал небольшой эпизод. Однажды он сидел в саду под деревом. Была уже почти полночь, и он решил вернуться в свое жилище. Было так темно, что он нечаянно наткнулся на стену и упал. Он рассмеялся и воскликнул: «Я так долго искал неба, копаясь в земле, строя перед собой все новые стены. Однажды ночью я наткнулся на стену, и Ничто разбилось на кусочки». Янагида утверждает, что эта история — первое в истории японского дзэн-буддизма подробное описание просветления (ibid.: 120). Вернувшись в 1305 году в Камакуру, Мусо Сосэки вновь встретился с Кохо Кендзицу, поведал наставнику о пережитом прозрении, после чего получил «инку» своего учителя Дхармы.

Погребение заживо для мира

Вместо того, чтобы продолжить путь великого мастера в Камакуре или Киото, Мусо вернулся в Каи, родину клана Гэндзи. Там он открыл небольшой храм Дзёкё-дзи, в котором обучал дзэн и эзотерическому буддизму. Так, в уединении в горах он провел двадцать лет. Подобное избегание мирской славы типично для дзэнской традиции Сётай-тёё, название которой переводится как долгое кормление зародыша. Под «зародышем» в данном случае понимается ум, достигший просветления. Такому уму предстоит еще долгий процесс взросления, чтобы в итоге стать умом духовного наставника, способного освобождать других из круга сансары. В своих трактатах Мусо не раз предупреждал об опасности тщеславия и корысти на пути буддийского учителя.

Традиция Сётай-тёё была основана Ма-цу (709—788). Именно он отождествил Разум с Буддой, заметив, что таким разумом обладает каждый человек. Современником Мусо, относившимся к традиции Сётай-тёё, был монах Сюхо Мётё (1282—1337). После просветления он жил среди нищих на берегу реки Камо в Киото. Прожив так двадцать пять лет, он по приглашению властей стал настоятелем храма Дайтоку-дзи в Киото.

Несмотря на то что Мусо Сосэки вел жизнь затворника, его репутация среди монахов и государственных деятелей росла. Однако

посланники правителей никак не могли отыскать его, потому что он часто менял место своего горного обитания. Там, в Мино, он основал храм Эйхо-дзи, рядом с которым разбил свой первый сад. В 1314 году в этом храме он сделал зал, посвященный божеству Каннон. В 1318 году Какукай — мать регента Сиккэна Ходзэ Така-токи (1303—1333) — пригласила Мусо в Камакуру. Он не принял приглашения. Откликнулся он лишь на ее второй зов год спустя, однако поселился не в самом городе, а в маленькой хижине неподалеку от Камакуры. Первые восемь лет он никого не принимал. Он также отклонил предложение императора Го-Дайго стать настоятелем храма Нандзэн-дзи в Киото. Мусо принял это приглашение только со второго раза в 1325 году. На следующий год он переехал в Камакуру и в 1327 году основал храм Дзуйсэн-дзи. Побыв некоторое время настоятелем харма Энкагу-дзи, он вернулся в Каи и основал храм Эрин-дзи. Во всех своих новых храмах он разбивал сады.

Однако ему не удалось вести нравившуюся ему жизнь затворника. Его впутали в политические баталии между императором Го-Дайго и самураями. Это также было противостоянием двух городов — Киото и Камакуры соответственно. В 1333 году правительство Камакуры потерпело поражение и император снова встал во главе всей Японии. Го-Дайго назначил Мусо настоятелем храма Нандзэн-дзи. Однако уже в 1336 году Асикага Такаудзи (1305—1358) поднял мятеж и заставил Го-Дайго бежать из Киото в Ёсино. С тех пор в течение следующих пятидесяти шести лет Япония была разделена на север и юг.

Мусо Сосэки однако занимал весьма необычное положение. Асикага Такаудзи не относился к нему как к «человеку императора». К тому же, он высоко ценил его как духовного учителя. Мусо пришлось одновременно быть наставником двух враждующих правителей. Он вспомнил о том, как такое же срединное положение в свое время занимала его мать. Однако его ситуация была сложнее — ведь он был знаменитым на всю Японию духовным учителем. Мусо сильно повлиял на новое правительство клана Асикага. К добру или нет, но так углубилось влияние школы риндзай-дзэн на политические силы.

В 1339 году с Мусо произошли два важных события. Во-первых, ему поручили восстановить древний храм Сайхо-дзи, основанный монахом Гёки (668—749). По утверждению Янагиды (Yanagida 1987a), Мусо сразу же начал обустривать храм, в том числе и как место своего последнего пристанища — хотя ему было суждено прожить еще десять лет. Мне кажется, что Янагида прав, когда пишет, что Мусо Сосэки практиковал искусство символического погребения себя заживо для мира (ibid.: 27).

Мусо восстановил и переустроил храм Сайхо-дзи, а также разбил вокруг него сад. Нижняя часть сада была выполнена в стиле «тисэн-каю», который требовал наличия пруда в форме китайского иероглифа, обозначающего «разум». Верхняя часть сада была целиком и полностью творением гения Мусо Сосэки. Свой стиль он назвал «кари-сансуй». В таком саду есть горы и озера, однако они видимы только для внутреннего глаза. Так, Мусо связал бытие и небытие, сновидения и реальность (вспоминаются работы Юнга и Винникотта). Впоследствии в этом же стиле строились дзэнские храмы Кинкаку-дзи, Гинкаку-дзи и Рёан-дзи.

Другое важное событие произошло в 1339 году. Однажды ночью, вскоре после гибели императора Го-Дайго в Ёсино, Мусо приснился поразительный сон. В сновидении император южной династии, одетый как монах, вошел в поместье в Камэяме. И только спустя два месяца после этого император Комэй действительно поручил Мусо переделать это поместье в дзэнский храм и императорскую усыпальницу. Так, благодаря сну духовного учителя, враждующие правители примирились. Храм получил название Тэнрю-дзи. Оно связано со сном брата сёгуна Асикага Тадаёси (1306—1352), в котором он увидел золотого дракона («рю»), поднявшегося из речных глубин и улетевшего на небо («тэн»). Асикага Тадаёси также был учеником Мусо Сосэки, впоследствии он погиб от рук брата сёгуна Асикага Такаудзи.

Тэнрю-дзи должен был стать символом могущества клана Асикага. Именно с таким намерением его и начали возводить. Средства для строительства было решено взять из доходов от торговли с Китаем. Таким образом, в отличие от школы Сото, традиция риндзай-дзэн оказалась глубоко вовлеченной в политическую и экономическую жизнь страны.

Глядя на жизнь Мусо Сосэки, мы находим много противоречий и конфликтов. По сохранившимся в храмах Тэнрю-дзи и Сёкоку-дзи записям, у него было тринадцать тысяч учеников. Большинство дзэнских монахов, представителей направления Годзан бунгаку учились у него. Не будет преувеличением сказать, что вся культура Муромати выросла из фигуры Мусо Сосэки.

Нам всем следует помнить его предостережение: «Все, что я говорил, было зовом Ксяо-ксю». Эти слова отсылают к имени служанки из истории, рассказанной патриархом Фа-еном. Хозяйка дома жила в самой его глубине, поэтому просила Ксяо-ксю делать даже самые элементарные вещи — открывать дверь, закрывать решетки на окнах. Когда муж хозяйки подходил к дому, та начинала выкрикивать имя служанки как можно громче, с одной лишь целью — чтобы благоверный знал, что его жена дома.

Эта история заставляет задуматься, осознаем ли мы существование хозяйки, если только видим хлопчущую служанку или, максимум, слышим голос. Также мы должны спросить, способны ли мы за различными культурными формами японского буддизма увидеть Подлинный Разум.

Литература

- Dumolin, H. (1994) *Zen Buddhism: A History, Volume 1, India and China*, trans. J. W. Heisig and P. Knitter, London: Simon & Schuster and Prentice Hall International.
- Musō Kokushi (1976) *Muchu-Mondō-shu*, trans. and annotated by K. Kawase, Tokyo: Kodansha [in Japanese].
- (1996) *Dream Conversation on Buddhism and Zen*, trans. T. Clearly, Boston, MA and London: Shambhala.
- Yanagida, S. (1987a) *Nihon no Zen-Goroku 7: Musō*, Tokyo: Chikuma-shobo [in Japanese].
- (1987b) *Zen no Jidai*, Tokyo: Chikuma-shobo [in Japanese].
- (1994) *Zen Nyumon 5: Musō*, Tokyo: Kodansha [in Japanese].
- Zen Bunka Kenkyujo (1989) *Musō-kokushi Goroku*, Kyoto: Tenryūji Sodo [in Japanese].

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ: МИФ И СКАЗКА

Глава 19

ОБРАЗ МАХАВАЙРОЧАНА-ТАТХА-ГАТА, ВОЗНИКАЮЩИЙ В САМЫЙ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ ПСИХОТЕРАПИИ

Коною Накамура

Буддизм и Я

Для начала мне хотелось бы сказать пару слов о своей религиозной принадлежности. С самого рождения я принадлежу буддийской школе Дзёдо-синсю («Истинная школа чистой земли»), основанной Синраном. Почти все японские семьи поддерживают храмы, принадлежащие тем или иным буддийским школам. Традиция семейных храмов появилась в XVII веке при сёгуне Иэмицу Токугава. С помощью нее правитель попытался одновременно ограничить влияние христианства и осуществить систематический контроль над населением. Также известно, что в японском буддизме, в отличие от традиционного, практикуется почитание предков. Этот обычай сплавивает и организует семью. Несмотря на то что в учении школы Дзёдо-синсю спасение предусмотрено для всех людей, независимо от их пола или социального статуса, сама институциональная система подразумевает строгую патриархальную иерархию (Takasaki 1988). Мои родители были либеральными и не уделяли большого внимания соблюдению ритуалов, поэтому в семье религиозного образования я не получил. Я никогда не пытался находить ответы на духовные вопросы в буддийском учении, поскольку буддизм казался мне строгой патриархальной религией.

Юнгианская психология и буддизм

Более 20 лет я работал юнгианским психотерапевтом в различных учреждениях рядом с Киото. Известно, что на протяжении

всей жизни Юнг глубоко интересовался религиозными вопросами. При этом он изучал не только христианство, но и множество других традиций и верований прошлого и настоящего, включая восточные. Все приобретенные знания он интегрировал в свою психологию. Так, общеизвестно, что мандалу он считал символом Самости и целостности. Похоже, что медитация и йога особо его интересовали. Как писал японский юнговед Юсуо Юяса (Yuasa 1983), Юнг никогда не был буддологом и не знал истории и традиций буддизма. Так или иначе, из всех направлений современной психологии именно аналитическая психология Юнга считается наиболее ориентированной на духовность и работу с человеческой душой. Всякий юнгианский аналитик в той или иной форме сталкивается с религиозными и духовными проблемами пациента.

Я начал изучать юнгианскую психологию незадолго до своего сорокалетия. Во время учебного анализа я понял, что в первую очередь меня интересуют именно религиозные и духовные вопросы. Я понял, что религиозные символы и образы дают мне значимую информацию, а также покой и утешение. Встреча с моим первым аналитиком-юнгианцем (из Америки) стала настоящей удачей. Она также была феминисткой и очень хорошо знала традиции японского буддизма. Поняв мою неприязнь к институциональному буддизму, она все-таки попыталась познакомить меня с самой сутью буддийского учения. И именно вот так, благодаря англоговорящей женщине, я приобщился к религии своих предков, получив возможность найти более личный и глубокий подход к ней.

Потом я был очень удивлен, когда узнал, что многие заграничные психотерапевты (которых я повстречал на конференции в Киото в 1999 году) давно интересовались буддизмом и даже занимались практиками. Тогда же я впервые медитировал вместе с иностранными коллегами. После конференции я начал изучать буддизм еще глубже, а также стал больше размышлять о том, что восточные религии могут дать психотерапевтической практике.

Сингон — эзотерический буддизм Японии

В эзотерических школах одной из главных фигур является Будда Вайрочана (Махавайрочана Татхагата). Эзотерический буддизм

появился в Индии в VII-VIII веках под значительным влиянием индуистских ритуалов. Позднее он проник в Китай и другие азиатские страны, а к XIII веку практически исчез отовсюду, кроме Тибета и Японии (Yoritomi 1988: 44). В Тибете ввиду географических особенностей эзотерический буддизм до сих пор сохраняется в почти что в первоизданном виде (том самом, что сложился еще в Индии). Известная тибетская школа *тантризма* включает сексуальные практики и фемининность внутри догмы (Yoritomi 1988: 41–42). Я не являюсь специалистом по современному тибетскому буддизму, но мне кажется, что важную часть этой традиции составляет объединение сакрального и повседневной жизни. А тибетская модель мира, выраженная в мандалах (Sueki 1988: 198), значительно повлияла на западных интеллектуалов, например, на Юнга.

Основателем эзотерического буддизма в Японии считается Кукай, привезший эту традицию из Китая. Более поздние формы эзотерического буддизма (типа тантризма) также сначала получили распространение в Китае. Хотя маловероятно, что там прижились сексуальные практики, так как китайская культура того периода находилась под серьезным влиянием целомудренного конфуцианства (Yoritomi 1988: 62). Кукай был глубоким мыслителем и прекрасным систематизатором. За свое не очень долгое пребывание в Китае он не только успел сам постигнуть все стороны эзотерического буддизма, но и смог привезти важнейшие тексты («Махавайрочана-сутру» и «Ваджрашekhара-сутру») и утварь для ритуалов. Кукай адаптировал основные теории эзотерического буддизма для японской культуры и создал школу Сингон, что переводится как «истинное слово» (Yamasaki 1988: 26–28).

В рамках этой главы я не успею описать все, что сделал Кукай для создания самобытной школы Сингон. Однако я хотел бы обратить внимание на одну важную предложенную им идею — «стать Буддой мгновенно». Эту идею Кукай подробно описывает Мотохиро Ёритоми (Yoritomi 1988). По мнению этого ученого, Кукай принес эзотерический буддизм в Японию как альтернативу школам Махаяны, в рамках которых просветление достигалось многолетними трудами и учениями. Кукай утверждал, что работа над

тремя функциями (тремя тайнами: телом, речью и разумом) способна привести к просветлению гораздо быстрее. Потому он развил и другие идеи: например, идею отсутствия границы между феноменальным (миром обыденности) и существованием (сакральным), объединенных гармонией шести элементов — земли, воды, огня, ветра, неба (пустоты) и сознания.

Он утверждал, что все эти состояния выражаются в четырех мандалах. Человек же может достичь их с помощью трех функций — тела, речи и разума. Вся эта концепция укоренена в идею «внутренней сущности Будды», подразумевающей, что любой человек потенциально способен достичь просветления (Kikai 1988: 83–84). Ёритоми истолковал идею «стать Буддой мгновенно» как возможность всякого человека объединить сферы сакрального и повседневного с помощью телесных, вербальных и ментальных переживаний. И при определенных условиях человек может отождествить себя со вселенной, находясь на «чистой земле» вместе с Махавайрочана Татхагатой (Kikai 1988: 92).

Даже этот краткий обзор эзотерического буддизма позволяет наметить ряд параллелей с психологией Юнга: например, предпочтение мистики догматике, религиозная терпимость, трансцендентный дуализм, уважение к целостности и переживаниям нуминозного. Возможно, именно эти сходства становятся причиной интереса к эзотерическому буддизму со стороны психологов-юнгианцев. Более подробное сравнение двух традиций осуществлено Радмилой Моаканин в книге «Психология Юнга и тибетский буддизм: западный и восточный пути к сердцу»¹ (Моасапин 2003). Я, к примеру, открыл для себя буддизм благодаря юнгианской психологии — анализу и работам о мандалах. После конференции в Киото 1999 года я посетил храм Тодзи — один из центров школы Сингон. Там я разглядывал мандалы и видел их совсем в новом ранее недоступном мне свете. С тех пор в трудные жизненные периоды я стал ездить в близлежащие «сингонские» храмы. В их священной и таинственной атмосфере я обретал покой и утешение. Однако еще

¹ См. русский перевод: Радмила Моаканин. Психология Юнга и буддизм. — Челябинск, 2010.

раз подчеркну, что меня нельзя назвать набожным буддистом или экспертом в области буддологии; я не соблюдаю всех надлежащих ритуалов и никогда нигде не изучал буддизм как религию.

Случай из клинической практики

Когда я впервые познакомился с этим молодым человеком, ему было 28 лет. Он вырос в регионе Кансай. Он хорошо учился в школе, а затем поступил в университет на экономический факультет. После окончания он устроился работать в крупную корпорацию. Он женился на девушке из своего города, а затем они уехали в Токио. Ему предстояло поехать на важную стажировку за границу. Он хорошо ладил с начальством — в общем и целом его жизнь представлялась устроенной и безоблачной. Компания отправила его в Нью-Йорк. Однако вскоре после переезда с ним произошел сильный приступ тоски по дому, сопровождавшийся психосоматическими симптомами. Он вернулся в Токио, и ему назначили консультации со штатным психиатром компании. После полугодового курса он вернулся на работу в Кансае. В следующем году его задействовали в крупном проекте, работы и ответственности стало больше. Этот груз начал давить на него, и он обратился к психотерапевту.

Мы встречались с ним раз в неделю в течение восьми лет. Я посоветовал ему также посещать и психиатра. Сначала он отказался, но потом все-таки согласился. Врач диагностировал паническое расстройство и депрессию, охарактеризовав личность пациента как компульсивную. Из-за агрессии и отсутствия эмпатии ему трудно было общаться с другими. При этом он обращал излишнее внимание на мнения других о нем. Даже со мной он был не способен напрямую выражать свои чувства. Однако было ясно, что чем холоднее становились наши сознательные отношения, тем глубже становились перенос и его бессознательная зависимость.

Однажды я уехал в Штаты на полгода. Когда мы с пациентом обсуждали мой скорый отъезд, то он старался выглядеть равнодушным. На эти полгода я нашел ему замену. Однако вскоре после моего отъезда он перестал ходить к моему коллеге, и у него случился приступ. Только через два месяца он осознал, как сильно нуждался в работе со мной.

Появление Махавайрочана Татхагаты

Получив приглашение из одного университета, мне пришлось уехать далеко от региона Кансай. К тому моменту карьера моего пациента была разрушена, а семейная жизнь тоже была в плачевном состоянии. Он часто говорил о том, что может покончить с собой, и несколько раз наносил себе вред. Он жаловался на то, что в компании его не уважают, а жена отказывает в сексе. Он не мог найти в жизни смысла и чувствовал, что никому не нужен. Серьезный кризис был налицо, наша с ним работа дошла до переломной точки. В течение последних сеансов я старался быть очень осторожным — ведь мой скорый отъезд и так должен был расстроить пациента. Я просил его не сдерживать эмоций. Ему начало удаваться выражать эмоции, связанные с нашим расставанием, однако для полного «выброса» чувств ему потребовался целый месяц.

В конце концов, когда у нас с ним оставалось только три сеанса, он вошел в кабинет и произнес: «Сегодня я должен сказать вам нечто очень важное». Он продолжал: «Мне будет вас очень не хватать, предстоящие перемены пугают меня, я думал, что вы всегда будете рядом. Теперь меня мучает идея того, что я совсем никому не нужен. Я постоянно грызу свои ногти».

«А еще что-нибудь ты делаешь?» — спросил я его.

«Причиняю себе боль».

«Как? Что ты делаешь с собой?»

Вдруг он начал сильно бить себя по лицу. Я был потрясен и не знал, что сказать или сделать. Я почувствовал глубочайшую грусть и спросил его:

«Ты когда-нибудь плакал?»

«Никогда», — последовал ответ.

И тут я окончательно понял его отчаяние и одиночество. Я также понял, что в данный момент никак не смогу ему помочь. Я решил устраниваться от этой ситуации, хотя просто уйти не мог.

Поэтому я как бы ушел в себя, переключил внимание с пациента на свои внутренние переживания. Я закрыл глаза и начал делать медитацию Хоккай-дзэин («руки в совершенном равновесии»)

(Mitsumori and Okada 1995). Я сидел, молчал и ждал. Я никогда не вел себя так в присутствии пациента и, если быть откровенным, точно не знал полного значения медитации Хоккай-дзёин. Сейчас я даже не могу сказать, почему тогда так повел себя, но в тот момент это показалось мне естественным. Вскоре передо мной предстало удивительное видение: я увидел бескрайнюю темную вселенную, внутри которой двигались тысячи блестящих галактик. Интуитивно я понял, что мое видение действительно изображало вселенную, а также Махавайрочана Татхагату — абсолютного властелина всего сущего. Я ощутил его безграничное сострадание и милосердие — это всемогущий терапевт контейнировал мои тревоги и простил меня. Я почувствовал уверенность в том, что мой пациент тоже должен быть прощен и что ему хватит сил самому справиться с кризисом. Сердце наполнилось уверенностью и надеждой, и я заплакал слезами радости. Все это произошло за несколько секунд.

Открыв глаза, я увидел на себе взгляд пациента. Никогда до этого он не смотрел так серьезно и внимательно. Я решил молчать, какие-либо слова тогда показались мне неуместными. Мы сидели в тишине около двадцати минут, и наш сеанс закончился в полном покое.

После этого его гнев, агрессия и самовредительство исчезли. На последнем сеансе он сказал, что очень благодарен своей жене за поддержку, что работа снова приносит ему удовольствие, а также он поблагодарил меня за наши совместные усилия. Я уехал, а он начал ходить к другому терапевту, женщине средних лет с большим клиническим опытом. Насколько я знаю, срывов и приступов у него больше не было.

В одной из своих предыдущих работ я использовал этот же пример из практики для размышлений об архетипе Самости и отношениях переноса (Nakamiga 2008). Здесь же мне хочется подчеркнуть тот факт, что первым шагом к исцелению и нашему обоюдному преобразованию стал образ. Далее я попытаюсь объяснить произошедшее с точки зрения буддийского понятия «не-Я».

«Не-Я» как дверь в трансцендентное

Как я уже говорил, мой пациент был очень агрессивен. Если бы я попытался противостоять его агрессии, то она бы раздавила

меня. А если раздавлен терапевт, то и пациенту ничего хорошего ждать не приходится. Или же, если терапевт только и делает, что защищается от агрессии, то на саму терапию просто не остается времени. В такой ситуации, на мой взгляд, «не-Я» приобретает огромную важность. Вот как это понятие определено в «Японско-английском словаре буддизма» (*Japanese-English Buddhist Dictionary* 1991):

Не-Я, или не-эго, есть отсутствие постоянной неизменной сущности или души. Вечного, господствующего Я не существует. Я есть субстанция, значит не-Я несубстанциально.

Юнг же описывает понятие «не-Я» с изумлением и долей зависти:

Сознательность же немислима для нас без Я. Она равнозначна соотносительности содержаний с Я. Если не существует Я, то нет и никого, кто мог бы что-то осознать. Поэтому Я необходимо для процесса осознания. А вот восточному складу ума совсем нетрудно представить себе сознание без Я. Там считают сознание способным выходить за пределы Я-состояния; в этом «высшем» состоянии Я даже совсем исчезает¹.

(Jung CW XI: para 774)

Однако это вовсе не означает, что у нас, японцев, нет эго-сознания и что мы все время погружены в некое медитативное состояние (Watanabe 1994). Для этого нужны практика и тренировка — Хатха-йога, визуализация школы Сингон, медитация и т. п. Все, что Юнг писал о тантризме и дзэн-буддизме, японскому буддологу может показаться как минимум странным (Yuasa 1983).

В рамках японского буддизма существует множество разных школ. Представители школы Дзёдо-синсю (кстати, не являющейся эзотерической) особенно ценят «Амитаюр-дхьяна сутру». Юнг же утверждает, что японцы не используют сутры для медитации.

¹ Цит. по русскому переводу: Юнг К.-Г. О психологии восточных религий и философий. М., 1994. С. 107.

Однако это правда, что японцам — даже без специального образования и религиозного воспитания, таким как мой пациент и я — легче понять и почувствовать состояние «не-Я» и принять медитацию как путь к спасению.

Когда люди переживают кризис, функции их эго перестают работать, то начинаются поиски чего-то нового — для этого подходят семейные, культурные и архетипические символы. Как сказал Юнг, мы, японцы, не сомневаемся в «способности интровертной ментальности к самоосвобождению» (Jung CW XI: para 773 [там же: 106]). Моя медитация не показалась чем-то неестественным ни мне, ни пациенту.

Согласно учению эзотерического буддизма каждый человек носит в себе «внутреннюю сущность Будды» и, таким образом, потенциально готов к просветлению. Вернемся к работе Ёритомии. Как мы уже говорили, он отмечал способность всякого человека интегрировать сферы сакрального и обыденного с помощью телесных, вербальных и ментальных переживаний. Более того, в определенных условиях люди могут отождествиться со всей вселенной, попав на благословенную «чистую землю» Будды Вайрочаны (Yoritomi 1988). Таким образом, простые люди, вроде меня, могут на мгновение проникнуть в область трансцендентного и слиться с целостностью момента.

В моем случае воротами в духовность стали переживаемый кризис и способность к переживанию «не-Я», которую я то ли унаследовал от своих предков, то ли развил в ходе обучения юнгианской терапии (кто знает). Когда я обратился к буддийской практике и одновременно осознал свою беспомощность (в терминах Юнга можно сказать, что сознание и бессознательное внутри и вне терапевтической пары ненамеренно констеллировались), появилась возможность для возникновения целительного образа. Я не знаю, действительно ли я тогда достиг состояния «не-Я» (доказать или опровергнуть это невозможно). Однако это был единственный способ устранить агрессию пациента. Таким был спонтанный ответ Самости. И, наблюдая за мной, пациент принял его. Мы оба решили подождать и посмотреть, чем все это закончится. И именно в этот момент явился образ Махавайрочана Татхагаты.

В завершение я попытаюсь объяснить значение Махавайрочана Татхагаты. Первая часть этого имени означает «великое солнце». Так называют верховное божество эзотерического буддизма. В нем присутствуют элементы индуистского божества-создателя вселенной. Солнце не светит в тени или ночью. Однако сияние Махавайрочана Татхагаты не подвластно законам времени и пространства, поскольку он есть тело *дхармы*, вся вселенная. В себе он объединяет многих божеств эзотерического буддизма (Yamasaki 1988). Поэтому Махавайрочана Татхагата всегда располагается в центре мандалы (Yamasaki 1988: 129).

Есть мандалы двух типов: Тай-дзо (лоно-вместилище) и Конгокай (царство Ваджры). На первом типе мандал Махавайрочана Татхагата всегда изображен с рукой в жесте Хоккай.

Ямасаки пишет:

Дословно Тай-дзо означает лоно, вместилище. Подобно тому, как мать вынашивает и кормит ребенка, энергия сострадания оберегает наше просветление.

(Yamasaki 1988: 128)

Так, этот образ означает бескрайнее сострадание и милосердие. В моем случае образ помог мне признать собственную беспомощность.

Мой опыт клинического терапевта позволяет утверждать, что в периоды кризиса, когда человек чувствует бессилие, злость и неприкаянность, то в первую очередь все эти переживания надо признать, а не пытаться отрицать или избегать их. Ведь так боль и травма только усугубляются. Именно поэтому благотворным может стать соприкосновение с каким-либо священным образом, который может стать контейнером и первым толчком к трансформации пациента и терапевта.

Литература

- Japanese-English Buddhist Dictionary* revised edition (1991), Tokyo: Daito Syuppansya.
- Jung, C. G. (1953–1973) *Collected Works*, eds Sir H. Read, M. Fordham, G. Adler, and W. McGuire, 20 vols, London: Routledge and Kegan Paul.

- Mitsumori, M. and Okada, K. (1995) *Butuzou Chokoku no Kansho Kishichiki* [Understanding Buddhist sculptures for beginners], Tokyo: Shimbundo.
- Moacanin, R. (2003) *The Essence of Jung's Psychology and Tibetan Buddhism: Western and Eastern Paths to the Heart*, Boston, MA: Wisdom Publications.
- Nakamura, K. (2008) 'The image emerging: The therapist's vision at a crucial point of therapy,' pp. 132–141 in L. Huskinson (ed.) *Dreaming the Myth Onwards: Revisioning Jungian Therapy and Theory*, London: Routledge.
- Sueki, F. (1988) 'Nihon Bukkyo Sokushin-Jobutsu wo Chusin ni' [Japanese Buddhism around a theory of becoming a Buddha immediately]. pp. 189–219 in M. Nugao, T. Idutu, K. Fukunaga, S. Ueyama, M. Hattori, Y. Kajiyama, and J. Takasaki (eds) *Higashi Asia no Bukkyo Iwanami Kouza Toyo Shiso*, vol. 12 [Buddhism in Eastern Asia Iwanami Lecture Series for Eastern Thoughts, vol. 12], Tokyo: Iwanami Shoten.
- Takasaki, J. (1988) 'Higashi Asia no Bukkyo Shiso-shi' ['A history of Buddhist thoughts in Eastern Asia'], pp. 1–31 in M. Nagao, T. Idutu, K. Fukunaga, S. Ueyama, M. Hattori, Y. Kajiyama, and J. Takasaki (eds) *Higashi Asia no Bukkyo Iwanami Kouza Toyo Shiso*, vol. 12 [Buddhism in Eastern Asia Iwanami Lecture Series for Eastern Thoughts, vol. 12], Tokyo: Iwanami Shoten.
- Watanabe, M. (1994) *Jung Shinrigaku to Syukyo* [Jungian Psychology and Religion], Tokyo: Daisan Bumeisya.
- Yamasaki, T. (1988) *Shingon Japanese Esoteric Buddhism*, Boston, MA and London: Shambhala.
- Yoritomi, M. (1988) *Mikkyou Satori to Hotoke eno Michi* [Esoteric Buddhism as a way to Buddha and satori], Kodansya-genndai-sinnsyo, Tokyo: Kodansya.
- Yuasa, Y. (1983) 'Josetsu Jung ni totteno Toyo' ['Foreword: East for Jung'], pp. 3–44 in C. G. Jung, Y. Yuasa, and M. Kuroki (trans) *Toyoteki Meiso no Shinrigaku* [Psychology of Eastern Meditation], Osaka: Sogensya.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА СКАЗКИ

Дэвид Л. Харт

Во многих сказках происходит исцеление, но не во всех этот процесс предстает так рельефно как в той, которую я собираюсь здесь привести. Сказки, как и мифы, не просто могут исцелить, они целительны по своей сути — функция восстановления и возрождения внутренне им присуща. Однако сказки, так же как сновидения, могут исцелять, даже не подвергаясь интерпретации. Сказка, которую я намереваюсь рассказать, родом с Кавказа. Она называется «Девственная царица»:

Жил-был в одном краю царь. И однажды он ослеп и тяжело заболел. Три его сына сказали, что пойдут хоть на край света, чтобы раздобыть лекарство для отца. Царь же сказал, что исцелить его могут только плоды из сада Девственной царицы.

Первым на поиски сада отправился старший сын. Он пересек высокие горы, в том числе Снежную гору и Ледяную гору, и наконец встретил старика, который пытался сплести воедино расходящиеся дороги. Он сказал старику: «Ты трудишься вотще». На это старик ответил ему теми же словами. Старший сын продолжил путь и вскоре прибыл в сад, полный чудесных и небывалых плодов. «Это и есть сад Девственной царицы», — подумал он и набил сумки фруктами. Он привез их домой, но отец сказал, что это не те плоды — в том саду, откуда возвратился его старший сын, он сам неоднократно бывал в молодости. А сад Девственной царицы был намного дальше.

Затем в путь отправился средний сын. Он тоже пересек высокие горы, в том числе Снежную гору и Ледяную гору, и также встретил старика, который пытался сплести воедино расходящиеся дороги. Он сказал старику: «Ты трудишься вотще».

На это старик ответил ему теми же словами. Средний сын продолжил путь и прибыл в сад, полный прекрасных и невообразимых плодов. «Я уверен, что это и есть сад Девственной царицы», — подумал он и набил сумки фруктами. Он привез их домой, но отец сказал, что это не те плоды — в том саду, откуда возвратился его средний сын, он сам неоднократно бывал в молодости. А сад Девственной царицы был намного дальше.

В конце концов, отправился и младший сын. Он тоже пересек высокие горы, в том числе Снежную гору и Ледяную гору, и также встретил старика, который пытался сплести воедино расходящиеся дороги. Он сказал старику: «Удачи в твоём деле». На это старик ответил ему теми же словами. Затем юноша сообщил, что он ищет сад Девственной царицы. Старик сказал, что ехать ему еще очень далеко, но в конце концов он увидит три башни, достающие до небес. Одна из золота, вторая — из серебра, третья — из стекла. Там и живет Девственная царица. Старик продолжил: «Чтобы отворить железные ворота замка, ударь их гвоздем, приделанным к палке. По саду же надо ступать, обвязав ноги травой. А плоды срывать той же палкой, сделав на одном конце прорезь».

Юноша поблагодарил старика и отправился в путь. В итоге он доехал до замка. Как и посоветовал старик, он ударил по воротам гвоздем, приделанным к палке. Тут ворота закричали: «Железо давит на нас!» Девственная царица, которая в тот момент спала, проснулась и ответила: «Что же еще может давить на железо, как не железо? Дайте мне поспать». Она подумала, что одна половина ворота надавила на другую. Так юноша вошел внутрь. Затем он отправился в сад, обвязав ноги травой. Трава в саду тут же закричала: «Трава давит на нас!» Девственная царица, которая в тот момент спала, проснулась и ответила: «Что же еще может давить на траву, как не трава? Дайте мне поспать». Она подумала, что травинки просто коснулись друг друга. А когда царевич начал срывать плоды, они закричали: «Дерево давит на нас!» Девственная царица ответила: «Что же еще может давить на дерево, как

не дерево? Дайте мне поспать». Она подумала, что одна ветка коснулась другой.

Так он собрал все плоды и думал уже уезжать, как вдруг подумал: «Я должен своими глазами увидеть Девственную царицу, даже если это будет стоить мне жизни». Он пробрался в покои, где царица спала. Перед ним предстала прекрасная картина. Царица лежала на золотой кровати, у ее ног горели свечи, а на столе рядом с ней лежало множество яств и напитков. Во лбу у царицы была звезда, а под плечом — луна, и ее можно было схватить одной рукой, но только если потом ее отпустить — она могла заполнить весь мир. Юноша испробовал всех яств и напитков, а затем поцеловал ее три раза и укусил за щеку. И был таков.

Младший сын принес плоды отцу, и тот был очень рад, что ему удалось выполнить задание. В это время в своем замке проснулась Девственная царица. Она поняла, что что-то произошло, и спросила волшебное зеркало, что оно видело. Зеркало обо всем ей поведало. Царица собрала армию со всех своих семи царств и пошла войной на старого царя. Она осадила его столичный град и заявила, что хочет видеть того царевича, который проник в ее сад.

Первым к ней пошел старший сын. Он хотел завладеть Девственной царицей. Однако она спросила его, как он сорвал плоды. «Руками, конечно», — ответил он и тут же был отправлен обратно.

Затем пошел средний сын. Девственная царица спросила и его, как он сорвал плоды. «Руками, конечно», — ответил он и тоже был отправлен обратно.

Настал черед и младшего сына пойти. Девственная царица спросила и его, как он сорвал плоды. Он рассказал ей, как собирал их с помощью палки. Она признала в нем своего воздыхателя. Затем она трижды поцеловала его, укусив за одну щеку, а затем еще трижды, укусив за другую щеку. Так она вернула долг в двойном размере.

Затем юноша и царица пошли к королю. Она провела руками по его телу и лицу, и он снова стал здоров как бык. Молодые люди поженились, у них родились сыновья, похожие на отца, и дочери, похожие на мать, и жили они долго и счастливо.

Интерпретация

Для начала нужно понять, что означают слепота и болезнь старого короля. В сказочном мышлении король всегда символизирует средоточие духовной жизни, и болезнь короля означает поэтому некий духовный кризис. Поэтому можно утверждать, что эта история актуальна в любое время и для любого человека. Она может служить универсальной иллюстрацией пути духовной трансформации и исцеления.

Болезнь и слепота царя говорят о том, что жизнь утратила смысл и верное направление. Идеи и жизненная энергия иссякли. Глобальность этой проблемы подчеркивается тем, что болезнью царя озабочена вся семья, включая троих сыновей. Все силы уходят на ее решение.

Наступает момент, когда что-то должно поменяться, «дальше так продолжаться не может». Наступает кризис жизни и смерти, мы оказываемся вынуждены искать выхода из ситуации. С этого начинается типичный сказочный сюжет — герой отправляется в путь.

Путь героя в современном контексте можно соотнести с подходом к психотерапевту. Однако существует множество форм, общее смысловое ядро которых — поиски исцеления. Так, путешествие героя необходимо включает обретение чего-то важного и встречу с невиданными до этого вещами. И дальнейший путь всегда подразумевает наше отношение к тем первым повстречавшимся нам на пути незнакомым вещам.

Жизнь каждого из нас — потрясающее путешествие, а сказки помогают нам понять, какой путь нам выбрать, какой из них приведет нас к заветной цели. В сказках часто немалые усилия в итоге не оборачиваются ничем, пока за дело не возьмется главный герой. На мой взгляд, это прекрасно иллюстрирует процесс исцеления.

Мы можем исчерпать все наши идеи и стратегии, но если стоит вопрос жизни и смерти, нам придется найти другой подход. И этот новый подход начинается с признания нашего бессилия и согласия принять принципиально новый взгляд на вещи.

Давайте посмотрим, как наша сказка иллюстрирует высказанные мысли. Первая реакция на болезнь царя — всеобщее намерение найти требующееся лекарство как можно быстрее, выражающееся в готовности троих сыновей отправиться в дальний путь. Задача — достать плоды из сада Девственной царицы — однозначно ставится несмотря на всю неопределенность. Целительными плодами владеет некое высшее существо — дева, не «знавшая» мужчин. И этот момент очень важен — речь идет о некоем опыте, который до этого никогда не был пережит. Именно от этой встречи зависит успех всего предприятия.

Старший сын олицетворяет первую попытку найти решение, он очень мотивирован и увлечен. Он преодолевает непростой путь, но не проходит главное испытание. Встретив старика, он не желает ему удачи в его деле, а, наоборот, высказывает сомнение в его успехе. Тем же отвечает и старик. Точно так же поступает и средний сын. Оба находят прекрасные фруктовые сады, которые, однако, уже знакомы старому царю, а значит, плоды из них не обладают целебной силой.

Вернемся, однако, к старику. Чем он занимается? Сшивает вместе разные дороги, создавая, таким образом, единственный путь. Из сложного он создает простое, из множественности — единство. Не понимающие намерений старика старший и средний братья олицетворяют наше разделенное сознание, привыкшее мыслить оппозициями. Не верить в успех создания единственного пути значит продолжать следовать по тропе самообмана. И старик возвращает молодым людям ни много ни мало их собственные самоограничения.

Если поиски целительного средства ведутся с разделенным сознанием, то достигнуть можно лишь временной иллюзии исцеления. Если наше «нормальное» сознание не хочет приносить себя в жертву, то оно будет топтаться на месте, перекрывая путь к новому и довольствуясь давно знакомыми, бесполезными плодами.

Каждый из нас может вспомнить такую ситуацию самообмана и потакания иллюзиям, возникшую на пути исцеления.

Однако представляется, что горький опыт ложного исцеления необходим на пути к истине. После того, как старший и средний братья в своей гордыне потерпели неудачу, приходит черед младшего брата — человека с совсем другим отношением. Он олицетворяет собой отказ от привычных волевых усилий и начало нового пути.

Он желает удачи старику, а тот, в свою очередь, отвечает ему тем же: «Ты добьешься своего, потому что у нас с тобой один путь». Поэтому вполне логично, что старик откликается на просьбу царевича помочь ему найти заветный сад. Он дает юноше бесценные советы, также описывающие принципиально новый подход к исцелению. Давайте вспомним указания, которые он дал, и попытаемся понять, как они помогли царевичу.

Во-первых, он указал на то, что юноше придется пройти очень долгий путь — гораздо длиннее того, который прошли старший и средний братья. Это означает необходимость попасть в мир, значительно отличающийся от знакомого. Второе — описание жилища Девственной царицы, которая живет в прекрасных и внушительных башнях. Итак, первое качество мира исцеления — его грандиозность, а это значит, что в первую очередь нужно преодолеть свой благоговейный страх. Нельзя позволять новому миру очаровать себя, заставить оцепенеть от восторга.

С этого важно начать, чтобы нам не казалось, будто исцеление так превосходит наши возможности и представления. Поэтому в сказке и утверждается, что исцеление — реальное переживание, которое ждет нас, подобно тому как спящая царевна ждет поцелуя.

Далее старик рассказывает, как можно пробраться в сад Девственной царицы. Юноше дается совет каждый раз использовать тот материал, с которым ему предстоит столкнуться. Благодаря этому спящая царица не пробуждается, поскольку она уверена в том, что в ее владения не проникло ничто инородное. Другими словами, принимая вид того, что он встречает, наш герой как бы в нем исчезает. Он как будто бы становится невидимым, что является типичным сказочным сюжетом.

Бесчисленное количество раз в своей психотерапевтической практике я убеждался в том, насколько важно выбрать такое отношение к пациенту, которое позволяет ему быть собой. И это не так просто, как может показаться. Ведь каждая новая встреча — это новые ожидания и новые предрассудки, и нам, подобно нашему герою, нужно каждый раз подбирать «материал», чтобы прикасаться к «железу железом, траве — травой» и т. д. Вы как бы признаете, что нечто существует. Человек начинает ощущать, что он возникает здесь и сейчас без искажений. Внутренний мир, ранее казавшийся неприступным и таинственным как три башни, начинает восприниматься как нечто реальное, куда можно попасть.

В сказках присутствие героя там, где ему запрещено находиться, символизирует новое осознание «закрытой системы» комплекса (используя термин Юнга). Такое осознание должно быть чистым, безусловным — иначе включатся страх и механизмы защиты (Девственная царица проснется). На новую территорию нужно вступать без предрассудков, предвзятостей и предубеждений.

Итак, старик советует прикасаться ко всему его собственной природой. В терапии подобный нейтралитет чреват чудесными и неожиданными вещами. Один мой пациент как-то воскликнул: «Как вам это удастся? Вы волшебник?» Он просто не мог понять, откуда вдруг в нем появляются уверенность и спокойствие. Я объясняю это моим почти упрямым старанием видеть его достоинство, его ценность и уникальность. Кажется, что все очень просто — но ведь и старик из сказки олицетворяет в том числе и простоту.

Однако требование прикасаться ко всему чем-то, что имеет ту же природу, означает, что человеку нужно на время перестать быть человеком, отказаться от человеческих претензий. Царицу можно схватить одной рукой, но если отпустишь — она заполнит весь мир. Украшающие ее звезда и луна также символизируют невыразимость и в некотором смысле божественность.

Так наш герой достигает источника жизни, который, помимо прочего, символизируется столом с неиссякаемыми яствами. Спальня царицы — место вечного изобилия. Юноша лицезрит истинный источник жизни. И это возможно только потому, что он принимает все, как есть, сохраняет «нейтралитет». Спонтанно

и неожиданно он превращается в возлюбленного воздыхателя. Возникший импульс заставляет его совершить нечто, что уже выходит за рамки данных стариком советов. Он хочет пойти до конца и слиться с божественным.

За целительным средством (плодами) стоит сам источник исцеления (Девственная царица). И полное исцеление может принести только она. Царевич возвращается с плодами, просьба старого царя выполнена, однако завершить процесс способна только сама царица.

Во многих сказках приходит момент, когда человеческие усилия доходят до предела. Герой уезжает на самый край земли, он делает все, что в его силах, а потом отступает — часто в отчаянии, но иногда и полностью удовлетворенным (как в нашей сказке). В этот переходный момент прорывается энергия, превосходящая человеческие силы. Можно сказать так: приходит в движение сама жизнь. Но этот канал открывается усилиями героя, его интуицией истины. Поэтому нельзя сказать ни что исцеление никак от нас не зависит, ни что оно полностью в наших руках. Необходимо осознать и принять действительный порядок вещей.

В нашей сказке есть еще один интересный момент: жизненная энергия (в лице Девственной царицы) пробуждается после разговора с волшебным зеркалом. То есть жизненная сила спала в ожидании того, что чистое сознание пробудит ее для подлинного применения. Когда мы говорим, что некто пока не реализовал свой потенциал, то как раз и подразумеваем, что в нем есть эта спящая энергия, которую необходимо пробудить. Мы чувствуем, что и мы, и другие люди на многое способны, и ищем, как эти способности проявить. Каждый из нас — потенциальный целитель.

Итак, герой возвращается домой, а Девственная царица мобилизует силы — армии семи царств. Здесь вновь подчеркивается ее нечеловеческая природа и непреодолимое могущество. И в конечном итоге все эти силы должны послужить делу исцеления.

Мы начинаем понимать, что все — изначально казавшиеся негативными — качества царицы являются заблуждениями нашего человеческого взгляда. Ведь речь идет о божественных силах, которые могут казаться человеку пугающими. Высоченные башни,

стена вокруг замка, покой царицы, который нельзя нарушать — все это связано с переживаниями нуминозного (используя термин Юнга). Однако отметим, что героя не отпугнуло ни одно из вышеописанных препятствий. Он как бы понимает, что все эти иллюзии подавляющего всемогущества — не главное. И именно такое его отношение пробуждает жизненные энергии царицы.

Все «негативные» аспекты создают видимость дистанции, в то время как исцеление требует единства. Пугаясь неизвестности, мы отчуждаемся от других. Любовь же позволяет видеть истинный порядок вещей — чудо и богатство каждой личности. Это открытие — первый шаг к божественному исцелению.

В нашей истории единство символизируется вторжением войска царицы в земли старого царя. До этого целостность была невозможна. Она не могла попасть в сферу сознания, пока само сознание не спровоцировало этот шаг. Так, божественное и человеческое всегда находятся в диалектических отношениях.

Девственная царица спрашивает старшего и среднего братьев, как они срывали плоды, и они дают «логичный» ответ. Но в нашем случае такой ответ оказывается неверным. Только младший царевич знает правильный способ, и он становится женихом Девственной царицы.

Однако дело не только в том, что и как он делал. Главное, что он прикасался к вещам, используя их собственную природу. Так, юноша показывает, что он избрал правильный подход, ведущий к исцелению.

У сказок своя логика. Они описывают законы духа. В нашей и во многих других сказках говорится о тех условиях, в которых человеческое и сверхчеловеческое могут встретиться.

Итак, Девственная царица ступила на земли старого царя. Она исцеляет его, кризис заканчивается. А ее союз с героем обещает нам появление новых плодов. Исцеление и единство всегда несут нам плоды изобилия жизни.

Глава 21

РАССЕИВАЯ ЧАРЫ «Я»: КАК ИНСАЙТЫ ИЗ СКАЗОК И БУДДИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИИ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Джеймс Мэтьюс Грант

О, человек, если бы ты только знал, что свободен. Ты раб незнания своей свободы.

Пир Вилайят Инайят Хан

Почему мы продолжаем не знать, что мы свободны? И почему так трудно избавиться от иллюзии несвободы? Что мешает нам взять и развязать узлы неврозов, которые не дают жить? Порой вся жизнь человека зависит от ответа на один вопрос. С самого детства Эйнштейн был заморожен вопросом «Что такое свет?» Я же постоянно задавал себе вопрос «Как связаны наше восприятие себя и наша свобода?» И я пытался искать ответ в психологии, используя творческий подход и духовные практики — словом все, что в тот или иной момент казалось подходящим.

Я помню, как впервые интуитивно признал саму возможность быть более свободным. Я разговаривал со своим первым терапевтом о кажущемся тогда неразрешимом вопросе, как вдруг пришло ясное понимание того, что я в любое мгновение могу сделать шаг к свободе, что держит меня только иллюзия. После того, как я описал свое переживание терапевту, он удивленно посмотрел на меня и сказал: «Если вы действительно это понимаете, то терапия вам больше не нужна». И сейчас, сам будучи уже много лет психотерапевтом, я прекрасно понимаю его реакцию. А также я знаю, что терапия именно для того и нужна, чтобы помочь осознать свою потенциальную свободу.

Мой интерес к магическим аспектам психологии пробудился во время обучения юнгианскому анализу у доктора Дэвида Харта. Он

показал мне, как смотреть на сказки с терапевтической точки зрения «не только как на истории об исцелении, но как на сам процесс исцеления всех участвующих в нем» (Hart 2001: 37). Мне хотелось знать, как снимать таинственные заклęcia, которые мешают индивидуации, тесным отношениям, реализации творческого и духовного потенциала. Сказки стали для меня особого рода символической методологией, требующей клинической переработки. Я уверен, что содержащиеся в них инсайты не только чреваты трансформацией и исцелением, но также помогают нам ясно увидеть скрытые механизмы человеческого невроза. С удивительной остротой сказки описывают процесс обнаружения и снятия заклęcia.

Слово «заклęcie» звучит ненаучно и магически, оно обычно ассоциируется у нас с суевериями, детским воображаемым исполнением желаний и первобытными религиями. Однако мы до сих пор говорим о наложении и снятии заклęcia или рассеивании чар. Раз эти слова закрепились в нашем коллективном бессознательном, значит за ними стоит мощная реальность. Возможно, наша культура потеряла ключ к использованию сказок для исцеления, однако от этого психика современного человека не стала более устойчивой к заклęciaм.

Само слово заклęcie (или чары) я использую как метафору нейробиологических моделей восприятия, переживания и поведения. Первым следует восприятие, потому что чувства и поступки по отношению к нему вторичны. Неврозы всех видов действуют как механизмы само-обманывающих, само-отрицающих или само-стимулирующих заклęcia. Основанная на медитативных практиках Психотерапия открытого состояния является систематической моделью, которую я разработал для осознания и освобождения этих механизмов.

Всякий, кто пытается стать более осознанным, сталкивается с обескураживающим действием заклęcia. Не понимая этого, мы ходим под действием этих чар, убедительно направляющих пути нашей жизни. Заклęcie способно обуславливать наше восприятие и бессознательно контролировать наше психологическое функционирование. Находясь под действием заклęcia, мы пребываем в особом трансе самовнушения, который действует по отношению к нам автономно. Его невозможно снять изнутри. Именно поэтому сначала необходимо осознать и только потом освободиться.

Первым шагом к освобождению должно стать высвобождение творческой воли. Воля здесь мной понимается онтологически как способность вступить в новое бытие. Д. Судзуки писал: «быть — значит изъяслять и значит становиться», «реки текут — это их воля» (Suzuki *et al.* 1963: 51). Практика расслабленности и открытости высвобождает жизненную энергию. Все чувства начинают течь в сторону исцеления, трансформации — стоит только освободить их. Сталкиваясь с угрозой или трудностью, мы склонны не освобождать, а сдерживать. Трудно поверить, что способны развязаться даже самые крепкие эмоциональные узлы — нужно лишь перестать тянуть.

Заключение предсказуемо, и в этом его очевидная слабость. Нам стоит лишь проанализировать прошлый опыт, и мы уже будем знать, как действовать при схожих обстоятельствах. Как говорил Бенджамин Франклин, «повторять одно и то же снова и снова — разве это не определение безумия». И все же, по какой-то непонятной причине нам не приходит в голову отказаться от привычных реакций и начать действительно отвечать. Частично неспособность ответить связана с чувством того, что просто нет выбора. Когда спрашиваешь у человека, как бы ты поступил иначе в той же ситуации, даже самые умные клиенты бледнеют, краснеют и не могут предложить альтернатив. Подобно нашей воле наша способность к творческому воображению атрофируется под действием обесиливающего влияния зачатия.

Поняв механизм действия зачатия, мы начинаем осознавать, что само по себе оно не враждебно нам. Это просто механизм воспроизведения, который ради выживания заставляет нас самих себя отрицать. Его очень трудно разглядеть, поскольку действует он на бессознательном уровне и всячески сопротивляется осознанию. Он также, похоже, использует обратную логику, которая скрывает от нас положительные возможности и усиливает отрицательную убежденность в бессилии. Так, зачатие поддерживает нас в виртуальном состоянии не-свободы, в котором значимые перемены просто невозможны. Мне нравится называть это состояние «иллюзией препятствия».

Существуют три универсальных зачатия нашего «Я», из которых возникает все многообразие индивидуальных итераций. Привожу их в порядке причинной обусловленности:

- ❖ корневое зачатие восприятия «Я», обусловленное законом кармы и снимающееся благодаря осознанию пустоты «Я»;

- ❖ архетипическое зачатие «Я», накладываемое бессознательным и снимающееся благодаря осознанию символической природы «Я»;

- ❖ возрастное зачатие «Я», обусловленное динамикой воспитания и взросления и снимающееся за счет осознания межсубъектной природы «Я».

Корневое зачатие восприятия «Я»

Меняется смотрящий глаз, меняется весь мир.

Уильям Блейк (Blake 1977: 145)

Освобождение есть не что иное, как осознание нашей истинной природы.

(Baker 2000: 114)

Так же как и буддийская психология, Психотерапия открытого состояния основывается на радикальном допущении внутренне присущей безусловной свободы. Буддизм позволяет увидеть мир таким, какой он есть, без искажений. С буддийской позиции двойственности «Я» является все пустым понятием, иллюзией восприятия. У самого основания Зачатия восприятия «Я» лежит иллюзия двойственности. В обычном восприятии всегда присутствует разделение на субъект и объект. Именно эту дихотомию Ричард де Мартино назвал затруднением «Я» в эго-сознании:

В качестве субъекта эгоистичное «Я» способно возвышаться над собой и превосходить себя. Однако в качестве субъекта оно не способно выходить за рамки структуры «субъект—объект». Оставаясь обусловленным объектом, эго не способно преодолеть препятствие. Так эго пытается познать себя в качестве объекта, а не как всецело индивидуального субъекта.

(Suzuki et al. 1963: 144–145)

Двойственность, являющаяся источником невроза, есть «попращенность сознания» (*авидья*). Будучи подверженной кармическим законам времени и пространства, эго постоянно пытается

доказать свое существование и того, что оно этого заслуживает. Буддизм учит, что подобное поведение, основанное на страхах и желаниях, совсем не обязательно и не присуще нам изначально. Наша подлинная сущность — это недвойственное осознание. Нужно лишь увидеть и признать это.

Один из учителей школы риндзай-дзэн сказал: «Есть только один истинный человек, если вы его еще не встречали, то смотрите, смотрите!» (ibid.: 32). Нам не понять этих слов, если мы будем продолжать поддерживать в себе пять форм восприятия, которые создают иллюзию постоянного, неизменного «Я». Под чарами восприятия «Я» мы ошибочно отождествляемся с личностью, ее ограничениями. Воспринимая «Я» как форму, мы держимся его, а в пустоте видим лишь угрозу и опасность.

Однако, отражаясь в зеркале пустоты, самосознание предстает текучим, сообщающимся, мгновенным, а не постоянным, предсказуемым и изолированным. Пустое самосознание открыто настоящему мгновению, творчески воплощено и принципиально свободно. Однако это, страшась пустоты, кажется безопаснее в невротическом бытии, где «Я» не может быть собой, тем, что в буддийской психологии описывается как «не-Я».

Причем это понятие вовсе не подразумевает того, что «Я» не существует совсем, скорее оно отказывает в существовании нашему привычному восприятию «Я». Именно поэтому в работе с представителями нашей западной культуры терминам «Я» и «не-Я» я предпочитаю понятия зачарованное «Я» и свободное «Я». Сочетание «свободное Я» звучит не так пугающе неопределенно как «не-Я». Однако именно «не-Я» с клинической точки зрения точно описывает отсутствие невротического детерминизма. «Не-Я» также означает свободу от пяти качеств (*скандх*): формы, ощущения, представления, опыта и сознания.

Выход за пределы дуалистического обусловливания за счет признания истинной природы освобождает самосознание от оков восприятия «Я». Теперь ваше подлинное лицо, которое было еще до рождения, готово снова проявиться и узнать себя в реальности абсолютной субъективности. Свободное и готовое к творческому преобразованию, не оставляющее кармических следов — подобно ряби на поверхности воды. Изначально чистое зеркало пустоты

показывает «Я» таким, какое оно есть. Этот трансперцептивный принцип — красная нить видения, интегрирующая все три уровня Психотерапии открытого состояния.

В Сутре сердца говорится: «Форма есть пустота, пустота есть форма». Это — не теория, но то, что поможет нам видеть. Приобретение способности недвойственного видения (будь то с помощью медитативных практик или передачи знания от учителя) есть уже нечто большее, чем психотерапевтическое исцеление. Как терапевты мы можем работать исключительно с последствиями невроза на относительном уровне деятельности сострадания. Однако я уверен, что психотерапия может быть средством подготовки к освобождению от незнания и «помрачения сознания». Психотерапия открытого состояния акцентирует внимание исключительно на осознании и освобождении.

Архетипическое заклятие «Я»

Архетипический образ предопределяет судьбу человека.

(Jung and Jacobi 1978: 39)

Сочиняя эти строки, Шекспир ясно осознавал символическую природу человеческой психики: «Мы созданы из вещества того же, что наши сны»¹. Из пустоты потенциальных возможностей разума таинственно возникает имагинальное пространство само-осознания. С точки зрения юнгианской психологии сон «Я» укоренен в бессознательной активности архетипов. Юнг считал архетипы живыми силами, которые нельзя не принимать в расчет: «Архетип — это первичный образ, выражающий внутренне присущую и безусловную силу психики» (ibid.: 43). Они — не просто образы, а мощнейшие психические явления. Юнг предупреждает, что «игнорирование архетипов чревато для души опасностями» (ibid.). Одна из целей архетипа — направлять индивидуальные судьбы. «Мы вряд ли ошибемся, если будем считать их причиной неврозов и даже психозов» (ibid.).

Подлинной жизнью Юнг считал символическую жизнь души. В сказках рассказывается вечная история приключений души,

¹ «Буря», пер. М. Донского.

в ходе которой герой отправляется на поиски целостности (архетипической интеграции). Дэвид Харт научил меня тому, что в каждой сказке имеет место ряд «судьбоносных встреч» с разными сторонами нашего «Я». Именно от этих встреч зависит успех всего предприятия. Как вы отнесетесь к незнакомцу, заговорите ли с ним, проявите доброту и уважение? Спроецируете ли вы что-то из себя или же, наоборот, интегрируете новые содержания вовнутрь?

Сказка повествуется не от лица эго. С бессознательным надо общаться на его условиях — именно оно будет направлять героя на его пути. Именно «Я» как архетип является рассказчиком, а так же тем, кто наложил заклятие на сознательный ум. Причем накладывание чар знаменует начало процесса индивидуации. Заклятие призвано исцелить нас, сделать целостными, помочь реализовать потенциал.

Снимать заклятие мы начинаем, встав на путь индивидуации (используя термин Юнга), глубинного процесса снятия чар, цель которого — не избавление от конкретных симптомов, а использование архетипических сил, являющихся на уровне эго-сознания под маской комплексов. Комплексы способны буквально обездвигнуть индивида или же спровоцировать саморазрушительное поведение. Говоря короче, комплексы владеют нами, а не мы ими.

Зачарованность и околдованность можно воспринимать как положительную и негативную одержимость архетипом соответственно. Зачарованность дает нам чувство уникальности — в этом эго соблазнительность. В таком случае разрыв связи архетипом воспринимается как потеря души. Зачарованность заставляет забыть о повседневных заботах и начать играть роли Тристана и Изольды.

Противоположный эффект околдованности — чувство собственной никчемности, усугубляемой постоянными суждениями и оценками. Как сказал Дэвид Харт: «Главный призрак околдованности — абсолютная уверенность в неизбежности злого рока» (Hart 2001: 91). От пациентов часто можно услышать: «Зачем пытаться? Ничего не получится». Это отрицание как бы превращает их в противоположность, запрещая быть собой. Всем известные примеры — трусливый лев или принц, обращенный в чудовище. Отказавшись от свободы и автономии, зачарованное «Я» убегает от зова индивидуации и прячется в чувстве собственной никчемности.

Не зная о коллективной подоплеке этих процессов, каждый пациент склонен считать свою драму уникальной. Мы же, подбирая сказку, которая иллюстрирует их историю, дарим им силы и смысл продолжать бороться. И далее они начинают действовать не бессознательно, а намеренно выбирают себе роль в предстоящей драме. Для того чтобы злой рок стал свободой, архетипы должны быть сознательно и творчески использованы.

Таким образом, снять архетипическое заклятие просто необходимо — иначе процесс индивидуации никогда не продолжится. Однако остается еще вопрос межличностных отношений. Архетипы способны помочь нам почувствовать внутреннюю уверенность, но человек никогда не перестает быть частью общества и мира. Для решения этой задачи необходим еще один шаг в алхимическом процессе исцеления.

Возрастное заклятие «Я»

Где был я, когда я был так нужен?

Восклицание пациента

Сказки учат нас тому, что чары накладываются на нас в детстве, определяя характер личных отношений с собой и другими: желание и страх, романтическая зачарованность и отчуждающая околдованность. Даже в самых крепких и счастливых отношениях присутствуют разные обертоны чувств и отношений. Некоторым удается «выжить» самим, многие пары расходятся из-за недостатка близости.

Именно близости мы всегда хотим и именно от нее бессознательно защищаемся. Этот конфликт мне бы хотелось назвать «первичным конфликтом близости». В процессе терапии оба члена пары часто удивляются, когда обнаруживают, что сами сторонятся близости. И, не осознавая всей силы действующего эмоционального заклятия, ищут причины друг в друге.

Никакой прогресс в отношениях невозможен, пока мы не осознаем, что нами движет страх оказаться уязвимыми. Подлинная близость должна включать взаимную уязвимость, которая позволила бы двум людям давать и получать.

Однако детский опыт приводит нас массу примеров, когда нашей уязвимостью и беззащитностью пользовались, заставляя нас

страдать. Раны развития — это раны близости, полученные в динамике ранних отношений в семье и оставшиеся незалеченными. Интериоризация этой динамики становится причиной последующих проблем в отношениях. Страх пережить травмирующий опыт снова превращается в непробиваемый щит, огораживающий нас от свободного пространства подлинной близости.

Заклятие защищает нас от состояния уязвимости. И мы отгораживаемся от всего, что пусть даже с малой вероятностью грозит нам уязвимостью, а именно — мы отказываем себе в свободном и искреннем выражении наших чувств и потребностей. Даже любя, вы не подпустите человека ближе к себе, чем сами можете подобраться. Близость с собой — условие близости в отношениях с другими. Зачастую трудности в любовных отношениях возникают именно из-за недостатка близости с самим собой у каждого из партнеров.

Диссоциация — это произвольное переживание отделения от себя. Это бегство, отсутствие адекватных стратегий. При диссоциации истинное «Я» уходит в бессознательное, доступ к нему закрывается. Ведь если вас нет, то и травма вам не страшна. Так вы «отключаете» все телесные ощущения, воспоминания и близость с самим собой. И, напоследок, исключаете из своей жизни «другого» — чтобы никому было ранить.

Такая модель блокировки уязвимости может быть разрушена только через обратную диссоциацию. Мы оказываемся способны снова быть здесь вместе с другими. Как писал Габриэль Марсель: «Тот, кто любит меня, своим присутствием открывает меня для меня» (Friedman 1967: 283). А терапевту приходится докапываться до истинного «Я» пациента, извлекать его наружу. И когда и пациент, и терапевт вместе осознанно попадают в самую болезненную точку, то именно она становится пространством встречи и исцеления. Взаимная открытость требует того, чтобы два человека искренне желали совместной трансформации.

В сказках часто говорится о том, что некто благодаря заклятию исчезает. Вот отрывок из традиционной шотландской сказки о Тамлейн:

...когда Тамлейн и прекрасная Джанет были молоды, они поклялись любить друг друга всю жизнь. Пришло время свадьбу

играть, и вдруг Тамлейн исчез, и никто не знал, что с ним произошло.

(Hart 2001: 83).

Отказываясь верить в то, что возлюбленный покинул ее, прекрасная Джанет отправляется в лес на его поиски. Там она неожиданно встречает его, на время отошедшего от действия чар. Он объясняет, что ехал на лошади и вдруг почувствовал дремоту, уснул, а когда проснулся, то увидел, что оказался в стране эльфов.

Выслушав Тамлейна, прекрасная Джанет спросила, что она может сделать, чтобы снять заклятие. Тамлейн рассказал, что в ночь Всех Святых земля разверзнется и оттуда выедет весь эльфийский двор праздновать его свадьбу с их королевой.

Когда я буду проезжать мимо, прыгни на меня. Я упаду на землю — ты же держи меня несмотря ни на что. Эльфы будут превращать меня в разных существ и предметы. Когда они обратят меня в раскаленный железный прут — окуни меня в воду, накинй свой зеленый плащ, и я вновь стану твоим.

(*ibid.*: 91)

Прекрасная Джанет выполнила все указания. Эльфы же превращали Тамлейна и в ядовитую змею, и в юркую ящерицу, но все было напрасно. Из воды Тамлейн выскочил заново рожденным, свободным от заклятия. Мы видим, как яростно заклятие сопротивлялось освобождению. Фигура возлюбленного (при терапии — соответственно психотерапевта) только раззадорила магию эльфов.

У меня был пациент — заботливый, чувствительный человек, он хотел иметь с кем-нибудь крепкие, доверительные отношения, но отчаялся. Много раз он встречал (как ему казалось) нужного человека, и каждый раз верил, что все получится. Но разворачивался один и тот же сценарий. Со временем он переставал доверять, начинал критиковать и бросал.

Важной точкой в нашей с ним работе стал момент, когда он осознал, что нужно вернуться к той любящей женщине, от которой его охраняло заклятие. Подобно Тамлейну, ему нужно было сначала осознать действующие чары, а потом рассказать о них партнеру — только так от них можно было освободиться. А это, в свою

очередь, означало, что им обоим нужно было вытерпеть его провоцирующее конфликт поведение. Я очень рад, что она не отпустила рук, даже когда он стал раскаленным железным прутом, и сейчас они женаты и живут счастливо.

Избавление от заклятий — дело всей нашей жизни. Да, на этом пути есть свои перепутья и точки невозврата, но в целом это — каждодневный труд. Цель психотерапевта — помочь пациенту освоить «магию». Другими словами, пациент должен научиться контролировать и трансформировать действующее заклятие.

Сказки всегда показывают нам очень трудный путь к освобождению, но они же дарят надежду на то, что рано или поздно этот путь будет преодолен. Застряв в отчаянии и бессилии, мы должны помнить, что «у Тамлейна были глаза и сердце, и наша человеческая судьба в том, чтобы глаза увидели, а сердце поняло и приняло действительность» (Hart 2001: 94). Если бы меня попросили в двух словах описать то, чему я научился как психотерапевт и практикующий буддист, то я бы сказал так: «Смотри и будь свободен».

Литература

- Baker, I. W. (2000) *The Dalai Lama's Secret Temple: Tantric Wall Hangings from Tibet*, New York: Thames and Hudson.
- Blake, W. (1977) 'The mental traveler', p. 145 in *The Portable William Blake*, ed. A Kazin, New York: Viking Penguin.
- Friedman, M. (1967) *To Deny Our Nothingness: Contemporary Images of Man*, New York: Delacorte Press.
- Hart, D.L. (2001) *The Water of Life: Spiritual Renewal in the Fairy Tale*, Lanham, MD: University Press of America.
- Jung, C. G. (1953–1973) *Collected Works*, eds Sir H. Read, M. Fordham, G. Adler, and W. McGuire, 20 vols, London: Routledge and Kegan Paul.
- Jung, C. G. and Jacobi, J. (1978) *Psychological Reflections: A New Anthology of His Writings 1905–1961*, trans. R. F. C. Hull, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Khan, Pir Vilayat Inayat (2007) *The Rapture of Being*. Online, available from <http://www.intuition.org/txt/khan.htm> (accessed 24 April 2007).
- Suzuki, D. T., Fromm, E., and De Martino, R. (1963) *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, New York: Grove Press.

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ: СНОВОВВЕДЕНИЕ

КОЛЕБАНИЯ: ПЕРЕЗАГРУЗКА

Пол Купер

Чтобы освободиться от страдания, сначала надо вывести его на передний план.

*Надпись на табличке
при входе в храм Кодай-дзи в Киото*

На мой взгляд, интеграция дзэн-буддизма (да и любой другой религии) и психоанализа всегда должна быть глубоко личным вопросом, порывом, идущим от того, кто давно и искренне практикует и то, и другое. Теоретические выкладки и конкретные техники вторичны. Все проистекает из первоначальной опытной базы. В итоге выстраивается нечто вроде автобиографического нарратива. И, помня о неизбежной субъективности, я решил рассказать о своем опыте и выстроить повествование в форме эксперимента-диалога. Надеюсь, что мне удастся расширить и углубить все, что я писал о «колебаниях» ранее (Cooper 2004).

Переживание колебаний — это переживание свободной структуры, на которой я могу раскачиваться в разные стороны. Я хочу использовать примеры из личной жизни и клинической практики, для того чтобы показать, как практика дзэн может вызывать специфические переживания, которые потом могут быть рассмотрены под увеличительным стеклом психоанализа и психотерапии. Подобное изучение, включающее также самоанализ, дзадзэн, беседы с учителем и психоаналитический диалог, может существенно углубить эффект дзэн-буддийских практик. Психоанализ и дзэнские практики способны вступать в отношения синергии, обогащая и амплифицируя друг друга.

Первые шаги

Я ощущаю практику дзэн как ряд непрерывных, различающихся по скорости и амплитуде колебаний. Дзэн нежно прикасается ко мне, я отвечаю, отталкиваюсь и медленно отлетаю прочь. В одной из своих предыдущих работ я замечал:

Иногда между этими встречами проходили годы. Такие колебания ощущаются как прямые линии, которые никуда не ведут, подобно тем интересам и увлечениям, которые в итоге ничем не заканчиваются. Тем не менее, они как семена зарываются в грунт и незаметно растут, пока вдруг ты не обнаруживаешь их в цвету и с множеством побегов. Углубляя вовлеченность, ты вызываешь микро-колебания, которые начинают синхронизироваться с более размашистыми. Сначала я практиковал медитацию в положении сидя не регулярно, короткими отрезками времени — от десяти до пятнадцати минут. За годы я развил в себе привычку медитировать каждый день в течение не менее сорока пяти минут. Затем эти медитации перешли в уединения. Порой я прекращал практику или же замечал, что интенсивность немного снизилась.

(op. cit.: 233–234)

Время идет, практики приходят и уходят, порой происходит нечто, что невозможно было вообразить или помыслить. Практики отходят на второй план, умонастроения захватывают нас. Куда девается эго своими «Я же говорил» и «Я знаю, как»? Все вымывается, остается состояние не-практики, разум замолкает. Колебания почти затухают, движения уже почти невозможно различить. Ржавый механический ум. Дзэндо, дзадзэн, Сангха кажутся такими далекими...

Как отличить самодисциплину от привычки? Можно ли поддерживать равновесие между удивлением и сомнением в пороговой точке неподвижности? В какой момент делает шаг с шеста в пропасть? Можно ли вынести мертвенность или колебания ощущаются только в жизни и движении? Сколько живости нужно, чтобы начать воспринимать колебания? Колебания между жизненностью

и мертвенностью. Учитель дзэн кричит: «Стой!» Помимо прочего, он остерегает: «Неподвижный ум мертв!»

Смысл колокольного звона в тишине, заполняющей паузы между ударами. Энтузиазм то приходит, то ослабевает. Я просто слежу за тем, как время течет, и грежу днем, чтобы преодолеть скуку и бесконечность медитации, мысленно прыгая в будущее, туда, где звонит мой последний колокол. Порой накатывает волна безвременья. Мне говорили, что все эти колебания очень ценны с точки зрения практики — никаких суждений или отрешиваний. Я продолжаю сидеть

- ❖ Просветление
- ❖ Забудь о нем!
- ❖ После долгих лет
- ❖ Лишь артрит в суставах;
- ❖ Воронье на рассвете.

Сначала цинизм помогает рационализировать сопротивление психоанализу. Цинизм скрывает тревогу и мобилизует агрессию. Цинизм кристаллизуется в интеллектуальных, жалких, клишированных выпадах в сторону Фрейда — как если бы Фрейд был альфой и омегой психоанализа. Цинизм убивает искры изумления, белую рубашку и узорчатый галстук, ограждая меня от исцеления из рук пригородного мозгоправа (см. Cooper 2002). Однако, когда страдание здесь и сейчас захватывает меня, психоанализ становится мягким, очень постепенным спуском вниз. В отличие от хаоса дзэнских практик психоанализ всегда ощущался как нечто стабильное и спокойное (за исключением тех случаев, когда я в панике ложился на кушетку). Как я уже отмечал ранее:

...с самой первой встречи я остался пребывать в нем. Так, психотерапевтические колебания оставались неосознанными или слишком широкими, чтобы даться глазу. Но колебания всегда осуществляются между отчаянием и надеждой, фрагментарностью и целостностью, возбужденностью и уравновешенностью, жизненностью и мертвенностью...

(Cooper 2002: 234)

Колебания получают импульс и из внутренних, и из внешних источников. Мои самые сильные устремления состояли из горько-сладкой смеси из удивления, сомнения, страсти, мертвенности, печали, восторга, радости и боли. Со временем радостные и болезненные аспекты начинают ощущаться более рельефно. Они перестают пугать и начинают заряжать энергией, придавать жизни смысл. Самые глубокие из них всегда касались вопросов жизни и смерти. Со временем начинает появляться гложущее желание прийти в итоге к «чему-то» или к «ничто» внутри себя.

Страдание

Говоря просто, к дзэну и к психоанализу меня привело страдание. Любое другое утверждение было бы ложью. Уилферд Бион писал:

Есть пациенты, трудности с которыми возникают в моменты их соприкосновения с реальностью их собственного душевного состояния... некоторые не могут выносить боли и фрустрации (или их боль и фрустрация просто невыносимы) до такой степени, что, даже чувствуя боль, они не страдают от нее и просто не видят ее внутри себя... Но пациент, не чувствующий боль, не будет чувствовать и удовольствия, а значит, он не сможет идти по пути излечения.

(Bion 1970: 9)

В психотерапии Биона и «Я», и другой должны страдать от боли. Вивьен Джойс, в свою очередь, отмечает:

Если люди уважают страдание, то они должны объективно воспринимать несчастья и бедствия. Уважение страдания — это путь к трансформации, путь к исцелению.

(Joyce 2002: 110)

В буддизме признание априорности и универсальности страдания (*дукха*) составляет первую из Четырех благородных истин. Бодхисаттва признает как свои страдания, так и страдания другого. Рассуждая о долготерпении, дзэнский учитель Роберт Айткен

отмечал, что: «...*страдание* — двусмысленное слово, которое может означать *позволение*» (Aitken 1997: 50). Ссылаясь на Новый завет, он пишет:

Пустите детей приходиться ко мне, сказал Иисус. Да будет так. Мир болен, мир страдает, а его сыны обречены умирать. Духа — это противостояние страданию, это та тревога, которая подступает, когда мы думаем о страдании.

(*ibid.*)

«Нечто внутри», постоянное и амбивалентное — только так я тогда мог описать глубины своего страдания. «Нечто внутри» — это компромисс для того, что может или не может быть сказано о том, что может или не может быть пережито. Способность страдать, даже просто *назвать* свое страдание по имени, оказывается погребенной под глыбами самообмана. Я так часто осознаю эту мысль, что она становится бессмысленной. Чрезмерное использование лишает языка смысла. О том, о чем нельзя говорить и что можно только почувствовать, при попытках выражения неизбежно клишируется. Однако ни облечение переживания в слова, ни объяснение, ни рационализация, ни нейтрализация не делают страдание менее реальным. На кону — сама способность страдать. Страдание как позволение позволяет погрузиться глубже в жизнь, в боль, страх и удовольствие. Притупление способности страдать кажется не меньшей проблемой, чем само страдание. Обозначают ли колебания точки равновесия между бездумностью и осознанностью, в которых жизнь ощущается, переживается, позволяется и длится?

Просветление прорубается через страдание, не превосходит и не притупляет его. Скорее человек просто выбрасывает все, что стоит между ним и страданием. Анна, например, остается в постели. Она пытается избежать страха и боли пребывания в мире. Ей это удается, но жизнь проходит мимо. Депрессия не дает возможности пережить страдание. Она живет по периметру жизни и смерти, отказывая себе в бодрствующем сне, называемом жизнью. Анализ становится для Анны пробуждением, принятием горестей и радостей.

Практики дзэн и психоанализ помогают нам порвать психический, эмоциональный, перцептивный кокон, который мы бессознательно вяжем, продолжая прятаться от страдания, продолжая спать. Практики дзэн и психоанализ не отрицают, что пробуждение к полноте жизни всегда становится борьбой. Поэт Люсьен Стрик так описал эту борьбу: «...пробуждение — не право по рождению, оно должно быть отвоевано...» (Stryk and Ikemoto 1995: xii). И если вы не согласны, то вы заблуждаетесь.

Каждое колебание проникает все глубже и открывает способность выдерживать страдание, прозревать иллюзию и высвободить то, что нужно выстрадать. Прорываясь и прогрызаясь, мы достигаем новых поверхностей. Погружение в любую духовную практику обладает как мягкими, так и острыми концами, мгновениями уравниваемости и хаоса. Казавшееся прочным основание разбивается вдребезги, подчиняясь неизбывным ритмам жизни.

Как в дзэнской, так и в психоаналитической литературе описано много случаев насилия, хаоса, ужаса и трепета. Увечье, усекновение — типичные для традиции дзэн темы, подчеркивающие силу желаний обрести Истину. Как пишет Деннис Мерцель:

Бодхихарма смотрел на стену в течение девяти лет, ожидая, когда придет тот, кто сможет пройти с ним весь путь. В итоге пришел полный решимости Эка, но ему пришлось стоять в снегу всю ночь, а потом отрубить себе руку для того, чтобы Бодхихарма просто заговорил с ним. Обаку трижды ударил Риндзая, не моргнув глазом. Учитель Бокусю сломал Уммону ногу. Токусан наносил по тридцать ударов каждому, кто к нему приближался.

(*Merzel 1994: 102*)

Снега Сёрина покрыл багрянец,
Давайте в него сердца окрасим,
Давайте будем смиренны.

(*Shibayama 1974: 287*)

Д. Судзуки в свою очередь отмечает:

При необходимости учителя и последователи могут пожертвовать чем угодно. В случае Нансэна это был котенок. Кёдзан разбил зеркало. Одна женщина сожгла целую лошадь, а другая бросила ребенка в реку.

(Suzuki 1961: 307)

Сибаяма пишет:

...полная боли борьба за обретение истины — не миф, придуманный древними мастерами дзэн. Тот, кто это испытал, больше никогда не будет воспринимать их рассказы как праздные выдумки.

(Shibayama 1974/2000: 287)

Бион сказал бы, что описанные выше практики создают эмоциональные волнения и бедствия (Bion 1965, 1970). Однако эти процессы необходимы для духовного роста. И в дзэнской литературе постоянно говорится об этом. Так, например, Айткен отмечает:

...религиозная практика — причем неважно, о какой религии идет речь — необязательно должна быть радостной. Люди, вставшие на этот путь, необходимо сталкиваются со страхом, горем и болью. И через них нужно пройти.

(Aitken 1997: 20)

Поэзия

Поэзия — важная неотъемлемая часть практической стороны традиции дзэн. Люсьен Стрик замечает:

Обращаясь к чувствам и желаниям, дзэнская поэзия в гораздо большей степени, чем дзэнская проза помогает сделать прыжок в сторону предельной Истины...

(Stryk amd Ikemoto 1973: xix)

Поэты дзэн-буддизма часто используют такие выражения как «рассечение пустоты», «разбиение земли на осколки», «гром

и молния», «охваченное пожаром морское дно» и «глотание стальных шаров», когда описывают переживания пробуждения во время практик. Мусо Кокуси, о котором так красноречиво рассказывал Содзи Мурамото, тоже выразил интенсивность своего переживания:

Вотще я прорывался к небу, большую стену возводя.

Однажды темной ночью кость пустоты я вдруг пробил.

(Цит. по Stryk amd Ikemoto 1995: 24).

Невероятный уменьшающийся человек

Мне на ум приходит научно-фантастический фильм 1957 года «Невероятный уменьшающийся человек», который я впервые посмотрел в возрасте десяти лет. Я был поражен парадоксальностью того, что, уменьшаясь, человек становился бескрайней вселенной. Этот человек есть воплощение колебаний. Принимая бытие-как-оно-есть, он отказывается от «Я» ради Самости. Он перестает сопротивляться, принимает бесконечность своей малости и становится вселенной. Динамическое колебание: уменьшение-расширение, определенность-безграничность. Бесконечно малые и бесконечно большие величины одинаково укоренены в «ничто». В финальной сцене фильма главный герой примиряется с собой и со всем, что с ним произошло.

Ли — художник. Он хорош! Ему нужны поддержка, одобрение, поощрение и все другие клише нью-эйджа. Но поощрение — это ведь тоже давление. Чуть перестанешь поощрять — и человек чувствует, что его покинули и забыли. Эмпатия и понимание ощущаются как назойливые нападки, после которых он чувствует себя разграбленным. Ему постоянно нужно опустошаться и перезагружаться. Мы качаемся назад и вперед, пытаюсь нащупать лиминальное пространство между пустотой и перезагрузкой, между искрой жизни и смертельным ударом, между связью и разрывом. Для Ли терапия — это танец единовременной связи и разрыва,

в котором близость не требует отказа от себя, а разрыв не требует шизоидного бегства в себя.

Ли описывает колебания между расширением и уменьшением. Он превращается в невероятного уменьшающегося человека. И меня он так же воспринимает. Ему нужна моя инфляция, он следит за этим, удивляясь, как нам двоим хватает места в комнате. Или же, уменьшаясь, боится, что я с высоты своего роста не услышу его криков.

Без этого равновесия Ли испытывает тревогу — он хочет страдать свою жизнь. Тревога, эта галактика вселенной страдания, зависит от наших инвестиций в себя, нашего неведения и активности незнания. Сколько энергии можно вложить в попытки избежать страданий жизни?

В моем кабинете Ли также говорит о колебаниях между лежанием на кушетке и сидением на потолке. Пустота/удушение. Флаг развивается на ветру, ветер пробивается через флаг. Один учитель дзэн говорил: «ни флаг, ни ветер — движется разум». Мы меняемся: то Ли убивает меня, то я его. Мы воскресаем снова и снова.

Время идет, дзэн и психоанализ пересекаются, смыкаются, расходятся, разветвляются, растворяются и переплетаются. Постоянная практика производит сдвиги в осознанности и соотношенности с собой и другим. «Я» можно воспринимать всерьез, другого — как другого. Все зависит от точки обзора.

Не за что держаться,
падая в бездну.
Беспредельность —
это нырок в смерть
или новая жизнь?

Амбивалентность: линейность/цикличность

Амбивалентность содержит грубые и мягкие концы — от легкого замешательства до глубокого раскола, разрывающего самые основы бытия. Трещины превращаются в пропасти бездонного запрета. Мелани Кляйн образно говорила о разрывах между

внутренней и внешней реальностью, силами созидания и разрушения, радостью, ужасом, любовью и ненавистью, которые пускают под откос составы естественного движения.

Зная об амбивалентности, мы уже не сомневаемся в неизбежности колебаний. В колебаниях проявляется естественная цикличность жизни. Существует много разных форм циклического движения. Спираль между конечным и бесконечным выражает внутреннее, внешние и срединные ритмы. Дыхание, перенос как повторение навязчивых импульсов, времена года, приливы и отливы. Бесконечные циклы пения, движения и недвижимой медитации. Пациент и терапевт сеанс за сеансом, в динамике переноса и контрпереноса, эмоциональных раскладок, проживают вместе дни, месяцы, годы. День за днем вместе в реальном и фантазматическом времени, которое кристаллизуется в знакомых и незнакомых узорах и снова распадается.

Лунные и солнечные, литургические — циклы вращаются один за другим. Девушки с барабанами, выстукивая страстные ритмы, говорят, что имя им «Семя». Они поют песни, славя плодovitость, полноту, спелость, урожай, снова и снова. Во всей цельности яростной страсти, ожесточения, они так прекрасны! Они продолжают выстукивать ритм и петь, пока не сливаются со слушателем, превращаясь в одно большое колебание. Вместе мы чувствуем, как Земля вращается:

Будь со мной...
Хотя бы на миг
разделим экстаз.
Я на осколки разлетаюсь.
Луна в рассветном зареве тает.

Ритмы учащаются. Ритмы стимулируют экстатический оргазм — сексуальный, физический, эмоциональный, психический, духовный. Суфии вращаются, очерчивая священные круги мистического единства. «Да!» Психотерапия — это разжигание или перенаправление колебаний, переплавка сломанных колебаний и поиски равновесия между слиянием и сокращением.

Дзэндо

В колебаниях дзэнской практики есть момент максимального погружения — я говорю о «сэссин». Мы начинаем наблюдать микроколебания внутри проходящих дней и ночей. Одинаковые подушки для медитации разделяют зал на ровные ряды. Я волнуюсь. Всплывают неприятные воспоминания — я как будто бы среди школьных парт, пригвожденных к полу класса. В школьном классе нет спонтанности — только мертвенность. Садизм прикрыт маской дисциплины. На всем протяжении практики дзадзэн подавленные воспоминания то и дело всплывают в памяти.

Порой монахи проходят между рядов и слегка ударяют медитирующих по спине с целью ослабить напряжение мышц спины. Мне это снова напоминает школу. Активируются старые механизмы, помогающие выживать в средней школе. Ум снова сбегает из настоящего в фантазии и грезы. Ранние переживания вызывают тревогу. Ранние тревоги создают точки фиксации. Я чувствую себя испуганным ребенком, предчувствующим удар розгой. Тело напрягается — я слышу шаги приближающегося монаха. Он проходит мимо, я выдыхаю. Слепые реакции можно ставить под вопрос. Однако стоит только ослабить осознанность, и Дзэндо вновь превращается в приходскую школу. Я в ловушке, и годы анализа бессильны.

Однако я чувствую, как структура Дзэндо сдерживает мои переживания. Я ощущаю себя эмбрионом (семенем), который находится в безопасности утробы Дзэндо. Смогу ли я расцвести и созреть? Формируется ли по ходу практики особый кокон психической кожи? В конце концов, я окончательно признаю, что все параллели с приходской школой были надуманными.

Страсть/ярость

Интенсивность практики одновременно и требует страсти, и дарит ее. Страсть выходит из самого центра сердца, его ритма, из сердцебиения психической жизни. В буддийской космологии условные рай и ад одинаково включают и состояния экстаза, и состояния равновесия. Однако, исходя из своего опыта, я бы сказал, что эмоциональной жизнью дзэн-буддизм интересуется не слишком сильно.

Буддисты уверены, что погружение в эмоции скрывает от нас конечную реальность, потому что такие эмоции как гнев, любовь, зависть суть аспекты относительного мира феноменов. Мне же такое избегание всего эмоционального кажется нездоровым. Нужен срединный путь между отрицанием и потаканием.

Страсть и ярость стали для меня точками пересечения и взаимоложения переживаний, испытанных на дзафу (подушке для медитации) и кушетке аналитика. Дзэн помог мне чувствовать более тонкие и сильные энергии. Буддисты склонны считать ярость результатом неудовлетворенной страсти, разрыва. Разделение на субъект и объект закрывает пропасть между ты и я.

Психоаналитические и дзэнские страсти, колебания между работой и игрой, любовью и ненавистью, поглощением и поглощенностью. Работа переходит в игру, игра — в работу. Любовь и ненависть разлетаются, растворяются и сливаются.

Смертельные страсти находят образчики художественного и духовного выражения в стихотворениях великих учителей дзэн.

Здесь, в тени смерти

Трудно произнести последнее слово.

Скажу просто

«Без слов»,

И больше ничего,

И больше ничего.

(*Dokyo Etan [1712]; цит. по Hoffman 1986: 94*).

Покой и турбулентность в своем пределе — страсти жизни и смерти. Последствия могут быть далеко идущими. Жестокость и насилие, рационализируемые политическими идеологиями и религиозными верованиями умножают человеческое страдание. Это — современные формы страсти жизни и смерти.

Ярость выражает разрыв между субъектом и объектом, но она же поддерживает разделение «Я» и другого. Дуалистическое мышление разграничивает ярость и страсть, создавая между ними непреодолимую пропасть. Доступ к страсти закрывается. Жизнь становится плоской.

Злоба, страх и страсть

Смотрят с этой кушетки;

А голодный рассвет

Пожирает яростные звезды.

Беременная мать

Знает ли она,

Что эти цветы — от сына.

Это — ее день.

Ум изнашивается с годами,

Грязная шутка старения.

Каково это быть матерью, беременной мной, ее сыном? Она знала, что там, в утробе — ее сын. Мать и сын едины! Каково это — когда сына вырывают из утробы? Чьи желания во мне, когда я чувствую эти бездонные пустоту и отчаяние? Ее? Мои? Наши? Оставшаяся в неясных воспоминаниях мать говорит устами сына через его страсти. Зовет: «Я скучаю, сынок, любовь моя».

В открытом окне

(я сижу на подушке)

меж голых ветвей

восходящее солнце блестит

на колеблемой ветром глади озера.

Литература

Aitken, R. (1997) *The Practice of Perfection: The Paramitas front a Zen Buddhist Perspective*, Washington, DC: Counterpoint.

Bion, W. (1965) *Transformations*, London: Karnac Books.

— (1970) *Attention and Interpretation*, London: Karnac Books.

Cooper, P. (2002) 'Between wonder and doubt: Psychoanalysis in the goal-free zone,' *American Journal of Psychoanalysis*, 62(2), 95–118.

— (2004) 'Oscillations: Zen and psychoanalytic versions,' *Journal of Religion and Health*, 43(3), 233–243.

Hoffmann, Y. (1986) *Japanese Death Poems*, Rutland, VT: Tuttle.

Joyce, V. (2002) 'Faith links,' pp. 103–132 in M. Bakur Weiner, P. Cooper, and C. Barbre (eds) *Psychotherapy and Religion: Many Paths, One Journey*, Montvale, NJ: Jason Aronson.

Merzel, D. (1994) *Beyond Sanity and Madness: The Way of Zen Master Dōgen*, Rutland, VT: Tuttle.

Shibayama, Z. (1974/2000) *The Gateless Barrier: Zen Comments on the Mumonkan*, Boston, MA: Shambhala. Originally published as *Zen Comments on the Mumonkan*. New York: HarperCollins (1974).

Stryk, L. and Ikemoto, T. (1973) *Zen Poems of China and Japan: The Crane's Bill*, New York: Grove Press.

— (1995) *Zen Poetry: Let the Spring Breeze Enter*, New York: Grove Press.

Suzuki, D. T. (1961) *Essays in Zen Buddhism: First Series*, New York: Grove Press.

Zugsmith, A. (Producer) and Arnold, J. (Director) (1957) *The Incredible Shrinking Man*, United States: Universal Studios.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть первая: ВВЕДЕНИЕ

- Глава 1.* Буддизм и психотерапия: диалог.
Мелвин Э. Миллер 6
- Глава 2.* Психотерапия и буддизм: обзор основных точек соприкосновения. *Осаму Андо* 12
- Глава 3.* Две стрелы, встретившиеся в воздухе.
Роберт Джинджер Ганн 26

Часть вторая: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА БУДДИЗМА

- Глава 4.* Желание и «Я»: Размышления о романе Дж. М. Кутзее «Медленный человек». *Барри Мэдждид* 34
- Глава 5.* «Дзэн и “Амаэру”»: психологический подход к дзэн.
Содо Ясунага Роси 51
- Глава 6.* Эго в психологии дзэн: Японские учителя дзэн делятся опытом переживания «не-Я». *Регги Пауле* 59

Часть третья: МОСТЫ

- Глава 7.* Обычное чувство «Я»: Различные аспекты «не-Я» во время состояний погруженности в себя и *кэнсё*.
Джеймс Остин 74
- Глава 8.* Сходства и различия между отношениями пациент—аналитик и ученик-духовный учитель.
Стэнли Перельман 2

Часть четвертая: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ

- Глава 9.* Не-Я и пустота Бога: Жизнь в пространстве пустоты.
Мелвин Э. Миллер 96

- Глава 10.* Пустые лодки: Отказ от поиска виноватых и другие терапевтические стороны «не-Я» в долгосрочном психоанализе. *Полли Янг-Айзендрат* 112
- Глава 11.* Тревога, борьба и эго-процессы. *Брюс Тифт* 122

Часть пятая: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

- Глава 12.* Проработка полярностей: Я/не-Я, трансцендентная функция и целостность. *Деон ван Зел* 130
- Глава 13.* Перестать бегать. *Дейл Мэдерс* 146
- Глава 14.* Осознанность и техника исцеления: Примеры из практики западного терапевта. *Крис Мейс* 162
- Глава 15.* Смерть и перерождение: Непротивление и трансформация в аналитической психологии с точки зрения клинициста. *Гордон Уоллес* 175

Часть шестая: МИСТИКА И ДУХОВНОСТЬ

- Глава 16.* Переживание «Я» в дзэн-буддизме и христианской мистике. *Дайсуке Симидзу* 188
- Глава 17.* «Я» и «не-Я» в психотерапии с точки зрения философии диалога Мартина Бубера. *Тамар Крон* 200
- Глава 18.* Мусо Сосэки (1275-1351): Распри и вражда как источник развития культуры дзэн. *Содзи Мурамото* 212

Часть седьмая: МИФ И СКАЗКА

- Глава 19.* Образ Махавайрочана-татха-гата, возникающий в самый важный момент психотерапии. *Коною Накамура* ... 222
- Глава 20.* Целительная сила сказки. *Дэвид Л. Харт* 233
- Глава 21.* Рассеивая чары «Я»: Как инсайты из сказок и буддийской психологии могут быть использованы в терапевтической практике. *Джеймс Мэтьюз Грант* 242

Часть восьмая: СНОВОВВЕДЕНИЕ

- Глава 22.* Колебания: перезагрузка. *Пол Купер* 254

SELF & NO-SELF

Продолжение диалога между буддизмом и психотерапией

Под редакцией

Дейла Матерса, Мелвина Е. Миллера и Осаму Андо

Перевод с английского Валентина Фролова

Формат 60 × 90 1/16.

Объем 17 печ. л.

«Издательство КДУ»,
тел./факс: (495) 638-57-34
<http://www.kdu.ru>

Отпечатано в типографии Издательства «КДУ»
тел./факс: (495) 638-57-34

Человек остается человеком и на Западе, и на Востоке. Именно поэтому глубинным психологам и представителям дзэн-буддизма всегда есть о чем поговорить.

Самобытный подход «дзэн» был интересен еще Юнгу, который, подобно многим, был увлечен лекциями великого популяризатора и пропагандиста дзэн-буддизма Дайсэцу Судзуки. С тех пор представители двух традиций находятся в постоянном диалоге, обогащая друг друга прозрениями и открытиями. Что такое «Я»? Откуда оно приходит и куда уходит? Не ограничиваясь лишь избавлением от симптомов, психоаналитики и глубинные психологии всегда пытались увязать клиническую практику с решением подобных экзистенциальных проблем, которые играют не меньшую роль и в учении дзэн-буддизма.

Могут ли буддийские техники быть интегрированы в клиническую работу, каков терапевтический потенциал мифов и сказок, как мистические практики влияют на духовность личности? На эти и многие другие вопросы авторы этой книги пытаются найти ответ.

ISBN 978-5-7913-0159-8



9 785791 301598 >