

*Мы не бросим исследований,  
И предел наших поисков –  
Достигнуть исходного пункта  
И узреть то же самое место впервые.*

Т.С. Элиот  
Четыре квартета<sup>1</sup>

# Предисловие

Вы когда-нибудь стремились к иной жизни, отличной от той, которая у вас есть сейчас?

В первой половине жизни мы пытаемся выстроить карьеру, найти свою вторую половину, обеспечить семью, а также реализовать те задачи, которые ставит перед нами культура и общество. Поэтому человеку в современном цивилизованном мире неизменно приходится платить за это соответствующую цену. Все более совершенствуясь в области образования, реализуя собственный потенциал и развивая всевозможные личностные сферы, мы неизбежно становимся односторонними. Но приближаясь к поворотному моменту в середине жизни, наша психика начинает искать то, что является более аутентичным, подлинным и имеющим для нас смысл. Именно в это время все то, что можно отнести к категории непрожитой жизни, пытается прорваться внутри нас, требуя к себе повышенного внимания. Цель данной книги – помочь вам трансформировать все те сожаления, разочарования и неудовлетворенность, которые неизбежно присутствуют в вашей жизни, в большую осознанность. Здесь будут показаны те пути, которые вы так и не выбрали, но чтобы это не причинило вреда вам самим или другим. Используя специальные техники, содержащиеся в данной книге, вы научитесь тому, как можно:

- Отказаться от своих прежних ограничений;
- Внести живую струю в отношения с друзьями, членами семьи, а также то, чем вы занимаетесь сейчас;
- Открыть новые жизненные возможности и увидеть собственные скрытые таланты;
- Получить доступ к «опасным» возможностям середины жизни;

- Совершенствоваться в искусстве быть действительно живым «здесь» и «сейчас» и
- Восстановить связь с символической жизнью, а именно: важнейшую связь между обыденным и просвещенным сознанием.

Цель настоящей книги – помочь читателям обрести готовность к этим изменениям и увидеть то могущество невидимого мира в нашей обыденной жизни. Человек должен ощущать некую связь между тем, что неподвластно его сознанию, и таинственными аспектами жизни, окружающими нас повсюду; ему необходимы некие ориентиры не только в отношении сознания, но и всего бытия. Уникальное право человека в этой божественной драме – увидеть и использовать эти невидимые энергии; понять их важность, интегрируя их в своей жизни.

В данной книге мы будем обращаться к разным культурам и традициям – начиная с древнегреческих мифов и заканчивая мудростью дзен и китайскими мистиками, а также современными поэтами, художниками и учеными. Можно сказать, что наши величайшие учителя отчасти всегда были нашими клиентами, – те люди, которые действительно старались понять, что они делают в этой жизни, и становились победителями в борьбе с собственным духом. Получив специальное разрешение от своих клиентов, я смог обсуждать их сновидения и терапевтические процессы. И этот материал оказался действительно бесценным. В целях сохранения конфиденциальности все имена были изменены, а некоторая информация использовалась вразной, чтобы этих людей нельзя было узнать.

Читатели могут обратить внимание на то, что приводя различные примеры из жизни, я ссылаюсь на «своих» клиентов или какой-то личный опыт, и мы видим лишь одного повествователя. Здесь следует отметить, что примеры были взяты из жизни и терапевтической практики обоих

авторов и в данном случае представлены вместе для более упрощенного восприятия.

И, наконец, нам бы хотелось выразить особую признательность Лиз Уильямс за ее ценные предложения и то, что благодаря ей книга увидела свет; Джереми П. Тарчер, очень известной личности в издательском бизнесе, с которым мы имели честь работать; Митч Хоровиц Тарчер (Tarcher/Penguin) – за его веру и поддержку; Леде Шнайтауб (Tarcher/Penguin) за ее внимательные редакторские замечания; и Джеймсу Холлису, моему доброму другу и известному юнгианскому ученому за его книги, которые так вдохновляют нас и за то, что он познакомил нас с Лиз. Также наша глубокая признательность Роланд Эвансу, Норе Брюннер и особенно – Джордис Руль, которые помогли мне с вычиткой рукописи и делали ценные замечания, а также за их слова поддержки в процессе написания данной книги.

*Роберт А. Джонсон (доктор психол.наук)  
и Джерри Руль (доктор психол.наук)  
Май 2007 г.*

# 1. Осознание своих самых заветных желаний и потенциальных возможностей

Не так давно смерть унесла одного из моих друзей. Надо сказать, что его уход был воистину трагичен. Совершенно невыносимые деньги в свое время он тратил на то, чтобы по возможности оградить себя от каких бы то ни было жизненных перипетий, тем не менее, в последние дни своей жизни он был полон тревог и сожалений; его переполняли злость и чувство растерянности, обиды и ужаса. А на пороге смерти его последними словами были: «Если бы я только мог...» И поскольку лично мне довелось быть свидетелем этого – всех этих сожалений, упущенных возможностей и утраченного опыта, – я очень призываю вас к тому, чтобы вы проанализировали собственную непрожитую жизнь, пока еще есть время.

Проживание непрожитой жизни – одна из важнейших задач в зрелые годы, которую желательно решить задолго до того, как какая-то трагедия не оставит камня на камне или мы уже будем на смертном одре. Прожить непрожитую жизнь – значит реализовать, чтобы в ней –нашей жизни –появились цель и смысл.

Что же это такое – непрожитая жизнь? Сюда входят все те важнейшие аспекты, которые не были должным образом интегрированы в ваш опыт. Все эти «если бы-быть может-стоило», что постоянно крутится у нас в голове и не дает нам покоя. Или же все эти тяжкие полночные раздумья. Или неожиданная печаль, внезапно накрывающая нас. У нас возникает такое чувство, как будто бы мы упустили или так и не смогли сделать что-то, что были обязаны сделать. Так где же мы оступились и что же это за жизнь, которая у нас есть сейчас, столь отличная от той, которую мы себе представляем.

Мы все тащим за собой этот груз отвергнутых, нереализованных и недостаточно развитых способностей и потенциальных возможностей. Даже если вы достигли своих главных целей и на первый взгляд у вас не так много сожалений, очевидно, и вы тоже можете назвать такие важные сферы жизни, которые наглухо закрыты от вас. Если вы были единственным ребенком в семье, тогда вам не знакомо это чувство, что значит иметь брата или сестру. Если вы женщина, тогда вам не понять, что это такое – быть мужчиной, и весь этот мужской опыт совершенно чужд вам. Если вы женаты, вам не понять того, что значит быть холостяком. Если вы чернокожий, значит ваша кожа никогда не будет белой. Так что вне зависимости от того, что вы выберете (или что-то может быть выбрано за вас), что-то еще так и останется «невывбранным».

Давайте представим, что в вашей жизни есть нечто такое, чего вы не можете сделать, и поэтому вы не чувствуете этой полноты жизни. Что вызывает у вас ненависть? Бесконечные потребности ваших детей или какие-то вопросы, связанные с работой? Невнимательность по отношению к вам вашего супруга? Какие-то ограничения, связанные с болезнью? Чего бы вам не доставало – это и есть отчасти ваша непрожитая жизнь. Скажем, женщина может в одночасье решить заняться карьерой, но пройдет время и она поймет, что какая-то ее часть по-прежнему стремится к детям и дому. Или же она может осознать, что стремится к духовной религиозной жизни, в уединении и медитациях. Точно так же и мужчина может чувствовать в себе призвание быть поэтом, но ведь он неплохо преуспел в бизнесе. Поэтому он и дальше взбирается по карьерной лестнице, организуя свою жизнь исключительно в этой сфере и поддерживая свою семью. Но его поэтический дар по-прежнему с ним, как некая потенциальная возможность, на которую у него не было времени.

Возможно, вы небольшого роста, но всегда хотели быть высоким. Быть может, вы хотели быть худым или же иметь совершенно другое строение тела или развивать ка-

кой-то музыкальный дарили иметь более атлетическое телосложение. Так ли необходимо вам то, что так и осталось непрожитым? В чем это выражается? В форме недовольства или гнева или же постоянной грусти и отсутствии энергии? Как часто вы испытываете волнение или разочарование из-за того, что дает вам жизнь? Чувствуете ли вы себя обманутым теми обстоятельствами, в которых вы оказались?

Или же еще один пример. Предположим, вы влюбились в кого-то, но при этом у вас уже есть сложившиеся отношения. Какая-то часть в вас стремится к этой новизне, всему необычному и новым возможностям. Это чувство целиком и полностью захватывает вас; и мы сейчас не говорим о правах или каких-то нравственных ценностях. Бог наделил человека эротическими желаниями, и это совершенно естественно, поэтому эти влечения настолько сильны. Но ведь мы же живем в цивилизованном мире, и нам прекрасно известно то, что мы не должны разрушать жизнь другого просто потому, что нас внезапно поразили стрелы Купидона. И как же быть? Идти на поводу своих влечений? Отрицать это, впадая в депрессию? Ненавидеть своего партнера и вымещать это на нем? На самом деле все гораздо проще: в этой жизни мы не можем выйти замуж/жениться на всех тех, в кого мы влюбляемся. И что же нам остается делать – со всеми этими увлечениями? Из каких таких неведомых далей они возникают, чтобы полностью завладеть нами?

Страдания нам причиняет именно то, что мы так и не выбрали. И если с этим ничего не делать (что так и не стало вашим выбором), где-то в бессознательном это так и будет зияющей раной, которая впоследствии отомстит вам. Непрожитая жизнь – это не просто «отказ» от того, что мы не до конца используем или же игнорируем это, полагая, что все то, от чего мы отказались, уже не имеет никакой пользы или отношения к нам. Как раз наоборот, непрожитая жизнь – это то, что происходит у нас внутри и может вызывать проблемы – иногда очень сильные – по

мере того, как мы становимся старше. Безусловно, никто не говорит о том, что можно реализовать весь потенциал в жизни, но есть такие ключевые аспекты нашего бытия, которые нужно постараться так или иначе претворить в жизнь, в противном случае вы так никогда и не реализуете собственный потенциал.

Столкнувшись с депрессией (в середине жизни), неожиданно мы начинаем ненавидеть собственного супруга, работу, всю нашу жизнь. Это явный признак того, что наша непрожитая жизнь требует внимания к себе. Когда мы чувствуем некое беспокойство, скуку или пустоту, несмотря на то, что в нашей жизни (внешне) все кажется вполне благополучным, это значит, что нас призывает к себе непрожитая жизнь. И не проделав этой работы, мы так и будем чувствовать себя лишенными жизненных сил и пребывать в отчаянии, с этим вечном чувством скуки или поражения. Ведь как вы уже, наверное, могли заметить, никакие действия или еще большие приобретения – все это не помогает вам справиться с тем чувством беспокойства или разочарования, которое вы испытываете. Равно как и пытаясь справиться с неподдающимися нам чувствами (скажем, потребляя все больше и больше) или аккуратно выполняя стоящие перед нами задачи, – все это также вряд ли способно решить проблему. Не помогут и «какие-то промежуточные действия» или попытки возвыситься над тяготами земного существования. Только осознав собственную тень, вы сможете прийти к какому-то более удовлетворительному опыту. Не проделать этой работы – означает по-прежнему оставаться в этой ловушке скуки, одиночества, треволнений и разочарований, так и не узнав своего истинного предназначения.

## Что же вызывает в нашей жизни этот конфликт

Только в жизни человека случаются подобные конфликты. Мы должны быть цивилизованными людьми, а это требует от нас соблюдения всех этих «можно» и «нель-



зя», определенных культурой ценностей, таких как: всевозможные нормы этикета, вежливость, порядочность, действенность и многие другие качества. Именно это и есть наши обязательства перед обществом. Семья, культура, да и время – все это подталкивает нас к тому, чтобы мы как можно быстрее самоопределились, делали одни вещи, игнорируя при этом другие. Поэтому мы и ощущаем себя столь односторонними созданиями. Но в то же самое время мы не можем не чувствовать этот призыв: прожить все то, что так важно для нас, ощущая эту целостность (чувствуя себя здоровым и совершая праведные поступки) – в чем и будет состоять наше истинное предназначение перед высшим Я. Подобная коллизия ценностей может внести некоторую путаницу в нашу жизнь и сделать ее болезненной, хотя лишь немногие из нас действительно осознают все эти противоречия в обычной рутине, что и составляет их жизнь. На самом деле мы стараемся так или иначе обойти этот неизбежный конфликт из-за сильного страха.

Современный человек стремится по возможности дисциплинировать себя. Мы ставим будильник, чтобы рано проснуться, а потом фокусируемся на всех тех вещах (от А до Я), которые требуются от нас: не важно, художник вы или зоолог. И что бы вы не выбрали, неизменно это будет оттягивать энергию от того, что вы решили не делать. На самом деле некие высшие силы помогают человеку, который решает посвятить свою жизнь чему-то значимому, в то время как на противоположном конце всегда будет мир тени. Именно в такой ситуации зачастую оказывается современный человек, когда под конец недели, уже выбиваясь из последних сил, он попытается ответить себе на вопрос: «Может я это сделаю потом? Вся моя жизнь состоит из этих противоречий. Я не могу больше выносить этого напряжения».

## Как можно достичь большей осознанности

И хотя вы действительно не можете вернуть то время, которые уже ушло, но то, что действительно в ваших си-

лах, – это вернуться в свою непрожитую жизнь и постараться понять, что же могло быть иначе, если бы вы пошли иным путем. Есть очень правильные упражнения, помогающие человеку проанализировать тот путь, который он не выбрал, не причиняя при этом вреда ему самому или другим. Вознаграждением за это будет достижение цели и подлинная аутентичность.

Как только человек начинает осознавать это, непрожитая жизнь становится тем ресурсом, который придает ему силы, не вызывая при этом каких бы то ни было ограничений и проникая все глубже и сильнее в сознание. Тогда наше Эго и высшее Я образуют некий новый синтез. Эго – это центр человеческого осознания, в то время как высшее Я – сверхорганизирующий принцип психики и основная движущая сила личности.<sup>2</sup>

Именно это представляется нам важной целью второй половины жизни, реальным смыслом нашего подлинного роста. Анализируя собственную непрожитую жизнь, мы учимся возвышаться над страхами, сожалениями и разочарованиями, расширяя свое представление за пределами обычного сознания, вбирая в себя наше бытие в полной мере, что позволит нам действительно «достичь исходного пункта», о чем говорил поэт Т. Элиот и «узреть то же самое место впервые». Благодаря неким невидимым силам, гармонизирующим нашу жизнь и направляющим наше бытие, – у нас возникает это ощущение «правильности» и такое чувство, что мы дома даже посреди нашего пути.

Иногда у вас получится выразить свой непрожитый потенциал вовне, заново определяя приоритеты и выстраивая свою жизнь. Возможно, вы откроете свое истинное предназначение или какие-то новые направления в работе или отношениях. Зачастую, анализируя собственную непрожитую жизнь, вы можете неожиданно осознать, что ваши прежние паттерны давно устарели, и вы уже больше не нуждаетесь в том, что когда-то казалось вам столь важным. Тогда вы сможете отпустить все это недовольство и негативные мысли, а также привычные модели поведения,

сдерживающее вас. Анализируя свою непрожитую жизнь, вы обретаете новые жизненные силы и энергию, что еще раз подтверждает «истинное положение вещей».

## Это напоминает мне собственную историю

Вы когда-нибудь слышали о человеке, у которого был самый мощный компьютер в мире? Он хотел узнать, смогут ли когда-то суперкомпьютеры превзойти силу человеческой мысли. Поэтому однажды он задал вопрос на специальном языке программирования. Этот вопрос звучал так: «Смогут ли когда-то машины думать точно так же, как и человек? Компьютер что-то прожужжал, раздался какой-то треск, мигание, и, в конце концов, выдал ответ. Этот ответ был следующий: «Это напоминает мне одну историю».

Истории – неиссякаемый источник человеческих инсайтов. Великие истории, способные научить нас чему-то и основанные на мифах, с невероятной точностью изображают психологические условия нашей жизни, возможно даже более исчерпывающе, чем научные методы, когда некое явление предстает отдельно от своего привычного контекста, показывая нам причинно-следственные связи, влияющие на наши отношения. Мифологические истории – это своеобразные учебные пособия на все времена, в основе которых лежит сила воображения и опыт целой культуры, а не какого-то одного человека. К этим историям можно что-то добавлять или видоизменять их, в то время как универсальные темы продолжают оставаться неизменными. Таким образом, мифологические истории – это некий собирательный образ, ведь в них рассказывается о том, что в общем-то свойственно всем нам. Образы и сюжеты в мифах – это, что с чем мы сталкиваемся и постоянно воспроизводим дома, на работе или где-то еще.

Это нечто противоположное нашему рационалистическому представлению о мифе, когда мы считаем миф

чем-то ложным и выдуманным. И хотя мы не можем проверить реальное содержание этих историй, значение и смысл данных мифологических сюжетов – в их глубине и применимости в целом ко всем нам. Великий писатель Томас Манн обращал внимание на то, насколько важно осознание в нашей жизни. Также он говорил о том, что человеку, для того чтобы рассказать и аутентично прожить собственную жизненную историю, необходимо обращать внимание на те мифологические паттерны, которые существуют в нашей жизни не первый день. «Миф – это легитимизация самой жизни...только благодаря мифу и посредством мифов в жизни есть место таким вещам, как: самосознание, представления о добре и зле и самые разные таинства». Открывая для себя какой-то мифологический паттерн, позволяющий нам почувствовать связь с жизнью, это углубляет и наше собственное понимание самих себя. Эта связь помогает человеку понять как отдельные моменты, – которые могут быть случайными, фрагментарными или трагическими, – так и вечные вопросы бытия.

Чтобы лучше понять, как можно подняться над человеческим опытом некоего разделения, – раздвоенности между тем, что прожито и нет, – мне бы хотелось обратить ваше внимание на одну достаточно известную историю. Это миф о двух близнецах, Касторе и Поллуксе. Мы будем обращаться к этой истории и в последующем, стараясь показать ту борьбу, которую нам приходится вести с самими собой, что, возможно, и укажет нам путь домой.

Сказание о Касторе и Поллуксе – это древняя история, отсылающая нас к героическому эпосу Древней Греции, существующая не менее трех тысяч лет. В этой истории мы узнаем о том, что Кастор и Поллукс, некогда неразлучные создания, однажды оказываются вдали друг от друга, как они видятся урывками и от этого чувствуют себя глубоко несчастными. Один находится в подземном царстве, а другой на Олимпе – и каждый из них совершенно безутешен без другого. В конце концов, их воссоединение

происходит на небе. Созвездие близнецов может служить неким прототипом и путеводной нитью для всех тех, кто находится на этом пути к целостности.

Так что вполне понятно, почему эта история актуальна и по сей день. За три тысячи лет человеческая природа не сильно поменялась, а бессознательные аспекты психики человека все те же. Наши представления о том, что есть жизнь и смерть, по-прежнему остаются неизменными, несмотря на то, что направления, в которых удовлетворяются наши базовые потребности, стали несколько иными. Именно поэтому представляется важным проанализировать самые первые мифы, в которых можно проследить эти базовые паттерны человеческого поведения и личности. Ведь в этих мифах все настолько просто и четко показано, что мы действительно можем многое почерпнуть оттуда, находя ответы на многие вопросы, столь волнующие нас сегодня.

В каждом из нас присутствует этот скрытый вызов или желание воссоединиться с «другой частью», своим отсутствующим близнецом: те отчетливые или неявные качества, которые мы интуитивно ощущаем утраченными в нашей жизни. Мы можем стремиться к некой завершенности и счастью, и это будет находить свое выражение как: поиск нового партнера, другой работы или полное изменение образа жизни. Во второй половине жизни стремление к тому, чего нам так недостает, часто обостряется. Нас вдруг осеняет, что время безвозвратно уходит. Поэтому зачастую мы стремимся внести какие-то изменения вовне. Подобные изменения на какое-то время отвлекают нас, но то, что нам требуется на самом деле, – это изменения в нашем сознании.

Если грамотно подойти к этому вопросу, мы сможем увидеть или реализовать половину своей непрожитой жизни. Таким образом, история о Касторе и Поллуксе покажет нам, как можно достичь этой благородной цели «быть» и «стать» тем, кем мы всегда хотели быть.

## Кастор и Поллукс

Кастор и Поллукс были сыновьями Леды, царицы Спарты. Сначала их называли Кастор и Полидевк, впоследствии же они стали известны как Кастор и Поллукс (латинская форма имени). Именно так мы и будем их называть.

Елена, прекраснейшая из женщин, из-за которой собственно и разразилась война в Трое, была их сестрой. Когда Елену похитили из Спарты, молодые воины Кастор и Поллукс бросились спасать ее. Кастор слыл умелым укротителем и искусно управлял колесницами, Поллуксу не было равных в кулачном бою, и они всегда были вместе, никогда не расставаясь.

Но хотя они и чувствовали себя неразлучными, Кастор был простым смертным, а Поллукс – бессмертным. Достигнув совершеннолетия, они совершали все необходимые переходные обряды и принимали участие в военных походах. Вместе они изобрели некий церемониальный танец, помогающий в бою. Свое первое боевое крещение они получили в военных действиях, когда афинским героем Тесеем была похищена их сестра и спрятана в Аттике (южная Греция). Тесей хотел жениться на дочери Зевса, когда она достигнет возраста вступления в брак (на тот момент ей было двенадцать лет). Тесей же, которому было пятьдесят, поручил своей матери Эфре присматривать за Еленой. Это вызвало бурю негодования у Близнецов, и они поспешили на помощь сестре. Они доставили Елену в Спарту и даже составили Тесею определенную конкуренцию за право обладания тронем в Афинах. По возвращении в Спарту близнецы были встречены как герои, и невероятные пиршества были устроены в их честь, а Эфра должна была прислуживать Елене.

Удачливые в войне, в любви братьям везло гораздо меньше. Однажды они влюбляются в Гилаейру и Фебу и решают с ними бежать. Но красавицы Гилаейра и Феба были уже невестами двух мессенских героев – Идаса и Линкея. Между соперниками завязалась жестокая борьба. Пораженный стрелой противника, Кастор был убит, и

поскольку он был смертен, то должен был попасть в Ад. Поллукс тоже был ранен, но к нему подоспела помощь со стороны его отца Зевса, который полагает конец битве, низвергнув свою молнию и убив последних двух сражавшихся. Поллукс находит своего брата умирающим. В отчаянии он взывает к Зевсу, чтобы тот также поразил его. «Ты вообще не можешь умереть», – ответил ему Владыка Богов, – «ибо ты принадлежишь к божественной Расе».

Поллукс по-прежнему взывает к Зевсу, и его скорбь действительно глубочайшая. Ведь до этого братья никогда не расставались, поэтому он совершенно не представлял себе, как будет один. Поллукс совершенно безутешен и одинок и испытывает огромную пустоту и тоску. Он совершенно не представляет дальнейшего существования без своей второй половины. Поллукс настолько чувствует себя опустошенным в связи с гибелью Кастора, что у него возникают мысли о том, чтобы оказаться вместе со своим братом в подземном мире.

Итак, оба наших главных героя, ощущающие в себе невероятный потенциал и энергию, чувствуют себя совершенно растерянными в разлуке. Один оказался в золотых небесных Чертогах, а второй – под землей. Наконец, не в силах больше выносить эти страдания, Поллукс умоляет Зевса пойти на компромисс: нельзя ли сделать так, чтобы он проводил часть времени под землей с Кастором?

И тогда Зевс, настолько тронутый любовью и чувствами этих двух братьев, решает обратиться к Гадесу, богу подземного мира. Таким образом, теперь Кастор вместе со своим братом-близнецом мог проводить полгода в мрачном царстве бога Плутона, а полгода – на Олимпе.

Вначале это представлялось вполне разумным компромиссом. Кастор и Поллукс старались соблюдать все необходимые условия, и какое-то время казалось, что они неплохо справляются с этой задачей. Но потом выясняется, что им некомфортно существовать в мире другого. Кастору – смертному из двух братьев – было не очень комфортно там, где обитали бессмертные боги Олимпа, в то

время как бессмертный Поллукс так и не смог обрести покой в царстве Гадеса. Поэтому они были вынуждены вновь обратиться к Зевсу, пытаясь объяснить ему, что данный компромисс оказался недостаточным решением в случае дуальности их существования.

Это оказалось непростой задачей для Зевса, ведь законы в отношении смертных и бессмертных были очень жесткими. В конце концов Зевс смиростивился над ними, найдя единственно верное решение в данном случае – некий синтез – даруя бессмертие Кастору, наделив его еще большим осознанием. Так, он превращает братьев Диоскуров в созвездие Близнецов: две составляющие единого целого – путеводная звезда и вечность.

## Какие проблемы таит в себе непрожитая жизнь

Я надеюсь, что вы возьмете данную историю в качестве ориентира, и она поможет вам обрести некую целостность. Ведь это и есть наша главная боль. В наше время нам также приходится сталкиваться с теми же самыми противоречиями и разделением, что и Кастору с Поллуксом когда-то.

Надо сказать, что ребенок приходит в этот мир достаточно целостным, и уже в зрелом возрасте с Божьей помощью мы вновь приходим к этому единству. Однако период между юношеством и зрелостью – это болезненное время разделения, борьбы и отчуждения. Достаточно рано человеку приходится так или иначе определяться с профессией или родом занятий, зарабатывать себе на жизнь, принимать социальные норы и работать над отношениями. Это время внешней экспансии, ибо силы, связанные с нашим развитием, направляют наш рост вовне, раскрывая наши способности нахождения в социальном мире. Итак, в этом процессе у нас развивается идентичность, которую мы называем Эго.

Нам приходится работать до полного изнеможения, лишь бы наше Эго должным образом функционировало



в социуме. Этого требует образовательная система и все наши процессы социализации, поскольку считается, что это должно способствовать нашему осознанию. Так что во всей этой борьбе задействуются огромные ресурсы. Однако, научившись дифференцировать, мы неизбежно сталкиваемся с этим расколом. У всех нас есть прожитая и непрожитая жизнь. Большинство терапевтов призваны помогать людям, испытывающими определенные проблемы в решении этих проблем, чтобы они и в дальнейшем могли как-то разрешить для себя эту борьбу противоположностей. Они помогают им в большей социальной адаптации: касается ли это денег, дисциплины, обязательств или экономической эффективности. И даже если такая терапия оказывается успешной, и клиент вновь возвращается ко всей этой мышиной возне, через какое-то время мы можем видеть, что человек опять с трудом справляется со своей жизнью.

Во второй половине жизни нас призывают к тому, чтобы прожить наконец то, что мы действительно представляем собой, достигая большей целостности. В самом начале мы пытаемся ответить на этот призыв путем изменения внешних обстоятельств, несмотря на то, что в действительности такое расщепление не что иное, как наша внутренняя проблема. Совершая переход от юности к зрелости, – все то, что происходит в середине жизни, – мы должны подойти к переоценке более ранних ценностей. Ведь в первой половине жизни мы настолько заняты выстраиванием личностной структуры, что совершенно не замечаем того, что окружает нас.

Все в нашей жизни относительно, ибо связано с некой внутренней полярностью, и таким феноменом, как энергия. Всегда необходимы высокое и низкое, горячее и холодное, ведь именно таков процесс обретения равновесия этих энергетических ресурсов. Все то, что переживается человеком осознающим, можно наблюдать и в парах противоположностей. Что бы вы ни делали или переживали в своей жизни – это всегда окажется чем-то непрожитым в

Конец ознакомительного фрагмента.  
Для приобретения книги перейдите на сайт  
магазина «Электронный универс»:  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru).