

Якщо і є якась одна ідея, яка є загальною для всієї книги, то ця ідея полягає в тому, що *якість усіх наших стосунків з іншими прямо залежить від того, як ми ставимося до себе*. Оскільки зазвичай всі стосунки формуються на несвідомому рівні, то драма і психодинаміка нашого ставлення до інших і до трансцендентного відображають особливості нашої індивідуальної психіки. У такому разі *найкращий спосіб удосконалити свої стосунки з іншими та з трансцендентним — максимально повно усвідомити своє ставлення до себе*.

Ця діяльність не має нічого спільного з нарцисизмом. По суті, це найцінніше, що ми можемо подарувати Іншому. Що кращим стає наше Я, то ціннішим даром воно виявляється для інших. Отже, ми дійшли такого парадоксального висновку: якщо ми хочемо підтримувати гарні стосунки з іншими, нам слід йти по життю власним шляхом.

## Розділ 1

### **Прощання з Едемом: народження самосвідомості**

Легенди про втрачений Рай існували за всіх часів, і це зовсім не випадково. Іноді ця катастрофа описувалася як позбавлення благодаті, вигнання чи розрив. Іноді — як покарання за якісь людські гріхи, іноді — як забаганка богів. Ніхто ніколи не стверджує, що особисто бував у благословенних райських кущах, але інколи посилаються на попередні покоління, на далеких предків, анасазі<sup>3</sup>. Ці «історичні люди» жили в Райському Саду, а ми, сучасні люди, постійно почувемося вигнаними з Раю, відчуженими від нього і позбавленими права на повернення.

Можливо, ця родова пам'ять — неврологічна голограма родової травми нашого відокремлення від матері, від якого нам

<sup>3</sup> Анасазі (що мовою індіанців племені навахо означає «стародавні») — древня індіанська цивілізація XII століття до н. е., про існування якої свідчать наскельні розписи, малюнки і навіть вірші. — Прим. пер.

ніколи не оговтатися повністю. Можливо, ключ до усвідомлення — це наявність у Райському Саду двох дерев, про які йдеться у Книзі Буття. Одне з них — Дерево Життя; інше — Дерево Пізнання. Плоди першого їстівні, але той, хто з'їсть плід з другого дерева, піде безрадіним шляхом вигнання з Раю. Рухаючись від Дерева Життя, тобто від життя інстинктивного, до Дерева Пізнання, що втілює народження цивілізації, людство проходить шлях від внутрішньої схожості подібного з подібним до індивідуальної свідомості, яка може виникнути тільки внаслідок відокремлення суб'єкта від об'єкта.

Ніхто не пам'ятає, коли з'явилася свідомість, коли перші уламки досвіду встановили зв'язок з іншими уламками, коли це стало протиставлятися *тому*, а *Я* відокремилось від *Ти*. Але внаслідок цього непередбачуваного і невідомого процесу виникло «відчуття Я», тобто Его, яке було таким вразливим, що йому довелося утверджувати себе за допомогою тимчасових ідентичностей та зарозумілості. Претендуючи на роль Господаря Всесвіту, воно тремтить за появи болісних тінювих спогадів про своє походження. Як швидко воно раціоналізує десятки й сотні тисяч своїх адаптацій, свої тривалі занурення у первозданний бруд та повернення на поверхню! Як воно лякається, що його засунуть назад та вниз!

Сенс поняття самості, яке запровадив Юнг, відокремивши його від Его, полягає в шануванні таїнства, яке існує в кожному з нас. Самість, як і Бог, за своєю суттю непізнана. Тому слід говорити і про таїнство Бога, і про таїнство самості. Самість — це не об'єкт і навіть не ціль; самість — це дія, це процес. Джерард Менлі Хопкінс чудово висловив цю думку у своєму вірші:

Кожен смертний робить те саме:  
Витягує назовні внутрішнє життя.  
Самість йде собі; я кажу це ясно й чітко,  
Кричу: я — те, що я роблю,  
для цього я й прийшов<sup>4</sup>.

Самість — це цілеспрямованість організму, телеологічний намір стати самим собою, наскільки це взагалі можливо. Як у кореневищі рослини міститься вся квітка, так і єдина самість організму виражається в сукупності його кореня, стебла, пелюсток, маточки та тичинок. Самість непізнана, хоча її цілеспрямованість можна побачити в різних формах тілесного вираження: афектах, думках, симптомах, образах сновидінь тощо. «Зчитування» цілепокладання самості — це основне завдання юнгіанської терапії; передбачається, що воно є ключем до

<sup>4</sup> As Kingfishers Catch Fire // A Hopkins Reader. P. 67.

зцілення людини. Оскільки самість втілює цілісність організму та його таємничу автономну діяльність, ми ніколи не зможемо пізнати її глибше, ніж плавець може пізнати океан чи мислитель осягнути Царство Небесне. Отже, вразливе Его має наповнитися «відчуттям» самості, яка завжди залишиться непізнаваною і незбагненою.

Тому ми завжди знаємо лише частину, хоча можемо щиро вважати, що розуміємо себе цілком і повністю. По суті, немає більшої нерозсудливості, ніж такий вияв гордині. У грецькій трагедії відбувається землетрус, коли головний герой заявляє, що повністю пізнав себе. У той момент можна бути абсолютно впевненим у тому, що боги взяли за свою роботу — повернути людину назад до стану справжнього смирення, яке звучить у сократівських запитаннях. Юнг казав, що невроз схожий на скривдженого чи забутого бога, маючи на увазі, що ступінь випинання тієї чи іншої сторони Его людини відображає ступінь заперечення нею глибини, широти та багатовимірності вияву самості.

Щойно закінчується час мрій у Райському Саду, шок сепарації виявляється таким сильним і викликає таке потрясіння, що слід втраченого зв'язку відбивається на всій нервовій системі людини і зберігається в її несвідомому. Невипадково первинним мотивом, прихованою програмою будь-яких

стосунків є прагнення повернутися назад. У мріях про найголовніше, у мріях про Рай у ліриці поетів-романтиків виражена туга за Коханою. По суті, це релігійне шукання, що підтверджує етимологічний сенс слова «релігія», яке є похідним від латинського слова *religare*, що означає «відновити зв'язок» або «воз'єднатися».

Усвідомлення досягається лише через втрату Іншого та відчуття, що Інший — це справді Інший. Тут лежить причина плачу немовляти, у цьому сенс відомої картини Едварда Мунка «Крик». Подивіться, як страшно немовляті, якого забирають від материнських грудей. Подивіться, як воно її шукає, смоче і прагне нею насититися, щоб знову з нею з'єднатися. А отже, дбайливе, уважне ставлення до дитини та її годування поступово формують у неї: 1) впевненість у присутності Іншого; 2) поступове відокремлення від матері. Можна з упевненістю сказати, що головне психологічне завдання батьків полягає в тому, щоб максимально полегшити та підготувати перехід дитини до повної сепарації, до стану, який називається дорослістю. Те, як батьки відповідають на цей виклик, визначає найбільший їхній внесок у психологічну спадщину дитини. Формування у дитини впевненості в собі в процесі поступового «розставання» — в цьому полягає парадоксальне завдання батьків.

