



АНГИАНСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Симона Мацлиах-Ханох

Сказки обратимой смерти

Депрессия как целительная сила



COGITO
CENTRE

Юнгианская психология

Симона Мацлиах-Ханох

**Сказки обратимой смерти.
Депрессия как целительная сила**

«Когито-Центр»

Мацлиах-Ханох С.

Сказки обратимой смерти. Депрессия как целительная сила
/ С. Мацлиах-Ханох — «Когито-Центр», — (Юнгианская психология)

В современном обществе депрессию принято считать негативным явлением, болезнью, которую следует предотвращать или лечить. Однако многие героини сказок и легенд, на которых основана европейская культура, абсолютно осознанно обрекают себя на временное поражение, на муки ада, на обратимую смерть. В своей книге Симона Мацлиах-Ханох предлагает взглянуть на депрессию как на процесс, обладающий важным лечебным потенциалом, как на спасительное лекарство для загнанной в тупик души. Герои сказок и легенд подсказывают нам пути выхода из, казалось бы, безвыходных положений, учат мудрому отношению к боли и страданию.

© Мацлиах-Ханох С.

© Когито-Центр

Содержание

Сказки обратимой смерти. Депрессия как целительная сила	6
Пролог	6
Жила-была девочка	10
К кому обращаются сказки обратимой смерти	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Симона Мацлиах-Ханох
Сказки обратимой смерти.
Депрессия как целительная сила

© Когито-Центр, 2014

* * *

Сказки обратимой смерти. Депрессия как целительная сила

*Моим детям – любимым Яаре и Агаму
Вы научили меня любви*

*Я знаю глубину. Я в нее проникла
Корнем. Но ты боишься глубин,
А я не боюсь – я там была, я привыкла.*

(Плат С. Душа ивы. Пер. Рут Файнлайт)

Пролог

В один из вечеров третьего месяца безоблачной беременности у меня началось кровотечение. Я сидела на унитазе и плакала. Позвала своего тогда еще будущего мужа, добралась до машины – и в больницу: до нее было несколько минут езды. Худая врач с русским лицом такого же оттенка, как и ее бледно-зеленый операционный костюм, выглядела, будто ее только что разбудили, и была настолько вялой и безразличной, я бы сказала, даже отрешенной, что у меня закралось подозрение, не укололась ли она. Грубо покопавшись во мне наконечником устаревшего УЗИ, врач сообщила, что не видит никакой беременности. Получалось, что я все выдумала. Наверное, мой растерянный вид вызвал в ней жалость, и, смягчившись, она добавила, что аппаратура эта старая и что мне стоит подождать до утра, когда откроют кабинет с новым УЗИ и сделают более подробное обследование.

– Жаль, – еле коснувшись моей руки, заметила она.

Я лежала на больничной кровати. Одним этажом выше прямо надо мной рождались дети; матери кормили, кружили по коридору, как и положено после родов, на широко расставленных ногах и кровили в толстые прокладки. Я уже больше не кровила – моя маленькая уже не существующая беременность больше не кровила.

Утром молоденькая, лет двадцати, техник обследовала меня на новом УЗИ.

– Это mis¹, – громко бросила она стоявшему возле моей головы врачу.

Я выползла из кабинета; трусы в пятнах свернувшейся крови, живот вымазан прозрачным гелем. Вытираюсь. Все. Я больше не беременна. И что же мне теперь делать?

Все старались делать вид, что ничего не случилось.

– Это ведь не то, чтобы ты действительно потеряла ребенка, – сказала мне моя лучшая подруга, и у меня не хватило духу ей возразить.

А на самом деле я чувствовала, что, да, потеряла ребенка, но говорить об этом мне нельзя. Всю свою жизнь я пыталась исправить неисправимое, спасти безнадежное тем, что переключалась на что-то новое и замечательное – этакое чудодейственное лекарство, которое я сама для себя же и придумывала. Лекарство достаточно длительного действия, чтобы, очнувшись, я вспоминала о пережитой боли как о чем-то мимолетном и незначительном. Так было и после выкидыша. Прошло два дня, мы ехали в машине. Дорога эта из Тель-Авива в Иерусалим всегда потрясающе красива.

¹ Сокращение английского «miscarriage» – произвольный выкидыш.

– Давай все поправим, – предложила я своему другу, не сводя глаз с дороги, – давай, поженимся.

В тот же вечер я позвонила нашим самым близким друзьям и сообщила, что у меня есть два известия: одно грустное и одно радостное. Я уже больше не беременна, и я выхожу замуж.

Мы погрузились в подготовку к свадьбе и делали все, о чем мечтали: подобрали чудесный свадебный наряд; накатали несколько сот километров в поисках особых сыров, хорошего вина и свежего домашнего хлеба, который будет доставлен еще теплым прямо к праздничному столу. И все это время я не радовалась так, как думала, что должна радоваться. А потому сердилась на себя, даже начала подозревать, что, возможно, недостаточно люблю своего будущего мужа, и придиралась к нему из-за любой мелочи, объясняя, как это важно не упустить ни одной детали. И мы ничего не упускали; все, конечно, было отлично. Все, кроме одного: ничто меня по-настоящему не радовало, и я пришла к выводу, что у меня явно есть какой-то дефект; что я не способна любить. Я продолжала готовиться к свадьбе, злясь на себя за то, что не свечусь от счастья.

Мы поженились в саду его мамы. Сама хупа происходила на вытоптанной площадке между лимонным и оливковым деревом. Позже я не раз мысленно возвращалась в это место в надежде найти там убежище и душевный покой. Все вокруг нас растроганно улыбались, а я сверхчеловеческим усилием пыталась связать себя с этим садом, с этими праздничными лицами, с моим женихом, с моей мамой, с моей свадьбой, с моим любимым человеком.

Ночью, не сменив одежды, мы разбирали подарки и воевали с муравьями, которые вдруг атаковали нас из-под двери ванной комнаты. В ту ночь я вела себя как мальчик из старой голландской сказки, который пальцем заткнул дырку в городской стене, чтобы спасти свой город от наводнения. Мой город будет затоплен уже завтра, но в ту самую ночь я об этом еще не знала. Только продолжала упрямо сражаться с черным увертливым существом, которое извергалось из щели за плинтусом.

Все это время мой теперь уже законный муж был настроен очень великодушно: он рассчитывал на щедрое вознаграждение, которое ждет его где-то там среди виноградников Бургундии.

Мы улетели рано утром. Париж встретил нас проливным дождем. Взяли напрокат машину и только тогда спохватились, что не имеем понятия, куда ехать. Девушка, оформлявшая наш заказ, сказала, что дорога в Осер (первый романтический городок на нашем пути) займет пару часов. Уверенные, что для нас нет ничего невозможного, мы успешно преодолели лабиринты мегаполиса и довольно быстро оказались на нужном нам загородном шоссе. Мы остановились в маленькой гостинице, на первый взгляд романтической, а на самом деле – сумрачной и пыльной. Потолки в ней были отделаны каким-то черным прозрачным материалом; и вся она выглядела, то ли построенной в стиле далеких 1980-х, то ли сохранившейся нетронутой с тех уродливых времен. Мы видели свои черные, как на негативе, отражения сначала на потолке ванной комнаты, а затем – над кроватью; эта картина отпечатавалась у меня на внутренней поверхности век и возвращалась ко мне в течение долгих месяцев, словно предвестник неотвратимых бед.

Утром мы отправились в Шабли. Через несколько минут я захотела пить. Выпила воды, но жажда не проходила; выпила еще, но горло по-прежнему оставалось сухим. Меня охватила паника; я была уверена, что умираю. Попросила вернуться в гостиницу. Он не понял. Немного поспорили.

Вернулись. Весь тот день провели в комнате. На следующее утро опять отправились в дорогу. Я чувствовала себя слабой и беспомощной. Глядя в окно нашей маленькой машины, я отсчитывала километры, радуясь уже знакомому мне пейзажу: мы едем – и все в порядке. Вот оно, то самое дерево, мимо которого мы проезжали вчера, а в горле не пересохло; после него – дорожный знак, а я не при смерти; мы поравнялись с маленьким мостиком, а я все еще не

умерла. Так прошел день. Мы пили знаменитое местное вино; у меня кружилась голова, но я не беспокоилась: алкоголь обычно вызывает головокружение.

Оставшиеся двенадцать дней мы колесили по самым красивым дорогам Франции, ночевали в действительно романтических придорожных гостиницах, средневековых замках и небольших дворцах. Я же была уверена, что со мной происходит одно из двух: либо я постепенно схожу с ума, либо – умираю. Я была раздавлена ужасом смерти. И ни разу так и не смогла толком объяснить моему самому любимому человеку, который уже пять лет был моим единственным мужчиной и уже несколько дней являлся моим законным мужем, что я чувствую.

Были ночи, которые он пролежал, не выпуская моей руки, так как я была уверена, что это последняя ночь в моей жизни. Как-то я выбежала из ресторана в ту самую минуту, когда нам подали еду: мне показалось, что я теряю сознание. Правда, я тут же себя успокоила, что местная больничка находится совсем рядом; гуляя, мы несколько раз проходили мимо нее.

С тех пор мы почти всегда ели в комнате. Он изловчился вкусно и быстро готовить, но потом сам же все и съедал: я потеряла аппетит, с трудом заставляла себя что-нибудь проглотить. Начала худеть и слабеть. Он пытался меня поддержать. День за днем, час за часом. Был счастлив, когда мне удавалось – ради него – заставить себя чему-то радоваться; проклинал (мысленно, конечно) те нескончаемые часы, когда я сидела с искаженным от ужаса лицом, всматриваясь в никуда. Он не понимал, что мне необходимо вернуться домой, а я боялась ему об этом сказать.

В начале третьей недели мы остановились в очаровательной маленькой гостинице в одном из городков Периго. Разместившись в уютной комнате, мы вышли во внутренний двор и неожиданно оказались в изумительном парке с небольшим бассейном, который выглядел, как настоящий пруд; с сочно-зелеными лужайками и клумбами роз. Я ступала по дорожкам, как столетняя старушка с пергаментной кожей и хрупкими косточками: шажок и еще шажок, медленно и осторожно.

Там я окончательно поняла, что если я не в состоянии наслаждаться окружающей меня красотой и любовью, нам лучше вернуться домой. И не только поняла, но и произнесла это вслух. Он согласился. Следующим утром мы выехали в Париж, до которого было десять часов пути. С этого момента я позволила себе расслабиться и тут же начала стремительно падать. Я не сомневалась, что умираю. Вечером к нам в номер пришла моя подруга. Я лежала в постели и виновато улыбалась. Она громко смеялась, курила возле окна, предложила посидеть в каком-нибудь маленьком кафе. Я почти все время молчала; у меня появилось чувство, что эта жизнь уже не для меня, и все, что она может предложить – уличные кафе, шутки, сплетни, веселье, – меня уже не касается. Непреодолимая сила засасывала меня все глубже и глубже. Я была уже далеко-далеко от того места, где моя подруга радовалась нашей долгожданной встрече.

Пришла врач и после короткого осмотра сказала, что у меня, скорее всего, мононуклеоз и мне, естественно, необходимо вернуться домой.

Возвратились. За окном были длинные, полные света и солнца летние дни, а я отказывалась встать с постели. Почти ничего не ела. Не могла объяснить, что со мной происходит, что я чувствую. От малейшего движения отвратительно кружилась голова. Огромными от ужаса глазами я вглядывалась в пустоту, в окружающую меня тьму, в лимб, в никуда... Меня не существовало... И так день за днем, неделю за неделей. Вечность.

Когда же наконец, все еще слабая и испуганная, я начала осторожно, опираясь на мужа, вставать и даже делать несколько шагов, мне стоило невероятных усилий убедить окружающих, мою маму, моего растерянного супруга, моего скептически настроенного врача, что мои ощущения не являются плодом моей перевозбужденной фантазии. Я была обижена на весь мир, испугана и очень одинока.

Должно быть, прошло около трех месяцев после нашей поездки. Мне казалось, что понятие времени меня больше не касается. Моя жизнь протекала в ее собственном режиме: от головокружения до потери равновесия, от испуга до ужаса.

Ну а затем я прошла все существующие анализы и обследования. Меня направляли на проверку слуха и пространственного зрения, на компьютерную томографию головы и шеи; записывали электромагнитные импульсы, делали УЗИ и общие анализы крови; проверяли гормоны и железы внутренней секреции. Меня осматривали специалисты-невропатологи; ортопеды стучали по коленкам и прощупывали позвонки. Я сидела в звуконепроницаемом аквариуме и должна была нажимать на большую кнопку каждый раз, когда слышала звук, иногда такой слабый, что мне казалось, что он звучит только у меня в голове. Я сидела напротив беспорядочно мерцающего экрана, и мне надо было в течение, как мне показалось, трех часов опять нажимать на кнопку каждый раз, когда я видела (или мне казалось, что видела) яркую вспышку молнии. Меня подсоединяли к электродам, смазывали гелем; я наклоняла голову, поднимала ее и опять наклоняла. Я садилась, вставала; мне мерили давление, пульс, температуру – ничто не свидетельствовало о каких-либо нарушениях; более того, даже уровень железа в моей вегетарианской крови никогда не был таким высоким, как тогда. От подозрения на мононуклеоз отказались еще в самом начале марафона после простого анализа крови. Ну а больше всего меня раздражало, что мой супруг не уставал повторять, какая я красивая, да и я сама, глядя в зеркало, видела перед собой действительно красивую женщину, но при этом у меня каждый раз все внутри сжималось от предчувствия надвигающейся беды. Мне казалось, что это моя лебединая песня. Я думала, что это еще один намек на приближающийся конец.

Часами я пыталась описать мужу, моим родителям, многочисленным врачам подробнейшие детали того, что я чувствовала, что меня так пугало. Паника, ужас, неожиданные необъяснимые волны головокружения и слабости. Я искала все новые образы и сравнения, которые приблизили бы их к моему состоянию; заставили бы их понять, что я чувствую. Я стою на палубе раскачивающегося на волнах корабля; нет, я вращаюсь внутри бетономешалки, я – мелкая разноцветная галька, которая поднимается и опускается в каком-то постоянном круговом ритме; я поднимаюсь и опускаюсь – почти падаю – и должна за что-то ухватиться. Но ухватиться было не за что, поскольку моему мужу надоело, и он сказал:

– Я не собираюсь больше погружаться с тобой в это твоё куда. Я опять начинаю жить.

И ушел. Правда, он каждый день возвращался с работы и преданно отвозил меня к врачам, на встречах с которыми я упрямо настаивала, но сам уже был не со мной.

Моя мама – опытный врач-психиатр – и мой участковый врач начали все чаще произносить вслух то, что раньше еле слышно бурчали себе под нос. Моя мама сказала: – У тебя депрессия.

Я позвонила своему психологу, той самой, с которой перестала встречаться, как только забеременела и была такой счастливой (миллион лет тому назад...).

Пришла к ней, села на диван и заплакала. Я плакала первый раз с той страшной ночи, когда потеряла моего ребенка; и это был первый раз, когда я вообще плакала у нее в клинике. Я рассказала ей все, что случилось после того, как в последний раз вышла из этой комнаты. О выкидыше, о свадьбе, медовом месяце и о моей болезни.

И она произнесла слова, которые распахнули передо мной двери на пути к медленному и длительному выздоровлению.

– С тобой произошло что-то ужасное, – сказала она. – Ты потеряла ребенка. Тебе надо было завернуться в дерюгу и посыпать голову пеплом, сидеть на полу и оплакивать свою судьбу, но никто не смог до конца понять и признать твою боль.

Происходящее со мной приобрело форму, а я, разобравшись, влила в нее содержание: я пыталась преодолеть и вычеркнуть мою потерю, не обращать внимания на боль, подавить ее, но она была сильнее меня, она овладела мной, заполнила меня всю – до краев. Я превратилась

в сосуд, вместилище для депрессии, для отчаяния и не отпускающего страха надвигающейся смерти; и ничто другое туда уже не помещалось. Я была в аду, и внутри меня тоже был ад.

Я была в депрессии.

Жила-была девочка

Не могу сказать точно, когда именно и каким образом в моей постепенно выздоравливающей душе зародилась связь между депрессией и знакомыми мне с раннего детства сказками. Как долгожданные спасительные облака во время продолжительной засухи, всплывали в моем сознании образы, слова, картины: проглоченная волком Красная Шапочка появляется из его распоротого брюха, Белоснежка падает замертво и вновь оживает, Спящая Красавица просыпается через сто лет от поцелуя принца... Теперь все они стали мне особенно близки и понятны.

Я вспомнила сказку, которую читала девочкой в кибуце; одну из тех, что читала и перечитывала как замороженная пять, десять, а то и больше, раз в ленивые послеобеденные часы на железной кровати детского корпуса, одинокая в беспокойном ребячьем муравейнике. Вспомнила, как гуляла в волшебном лесу: там, в заброшенном замке жила принцесса с золотыми локонами (такими, каких у меня никогда не было), заколдованная злой феей на долгие семь лет. А потом она очнулась – красивая, умная и повзрослевшая.

Златовласка, Белоснежка, Красная шапочка, Спящая красавица, а с ними и Персефона – похищенная древнегреческая богиня плодородия, ставшая богиней царства мертвых – роились в моей усталой голове; переговаривались, шептались или просто, молча, кружились в воздушном безостановочном хороводе. И я, прислушиваясь к ним, начала прислушиваться и к тому, что происходит в моей душе: тщательно, крупинку за крупинкой очищала настоящее от надуманного, пока не начал вырисовываться облик монстра, угрожающего лишить меня всего самого дорогого. И вместе с этим мне становилось ясно, что моя история в точности повторяет их: как Белоснежка и Инанна (шумерская богиня, удалившаяся в царство мертвых), так и я оказалась похороненной заживо на дне глубокого колодца под названием депрессия, а теперь я пытаюсь оттуда выбраться. И, как Златовласка, я просыпаюсь совершенно другой.

В это же время начались мои встречи с потрясающей женщиной, «шаманкой», скрывающей свои волосы под плотным белым платком, которая с тех пор и до сегодняшнего дня служит мне верным и надежным проводником.

Тогда же моему мужу удалось в буквальном смысле слова вытащить меня из дома: на желеобразных, дрожащих, как студень, ногах, оглушенная, как мне казалось, невыносимым шумом улицы, с остановками и передышками я проделала путь от дома до машины, чтобы затем, вцепившись в продуктовую коляску, безразлично плестись вслед за ним по супермаркету. Нестерпимые приступы головокружения, превращавшие меня в ледяного истукана, моя оптимистически настроенная наставница называла «внутренним перерождением жизненных механизмов».

В те дни, в самом разгаре процесса, я не могла разобраться в истинном положении вещей, но сегодня с высоты прошедших лет я вижу, как неведомые силы, словно передвигая дрейфующие материки, перестраивали мою душу. Казавшиеся несокрушимыми преграды были снесены, а образовавшиеся еще в детстве бреши в защитной стене, наоборот, заделаны (и теперь я их тщательно оберегаю). Скрывавшиеся от посторонних глаз растрепанные ведьмы с черными ногтями вылезли из подземелья, и до сих пор я не всегда с ними справляюсь... Послушные мамини дочери, декламирующие на табуретке переходящие из поколения в поколение детские стихи, были загнаны на чердак и все еще не знают, как оттуда выбраться, и стоит ли вообще это делать. Цели, к которым я стремилась изо всех сил, не замечая, как по дороге топчу и давлю другие частицы моего же собственного Я, вдруг испарились, будто их и не было. Образы

успеха и счастья, поселившиеся в моем сознании еще в детстве, безжалостно подгонявшие меня, наступавшие мне на пятки, неподвижно замерли. Теперь мною управляли новые силы; и они были мягче, сострадательнее, человечнее по отношению ко мне и окружающим.

Тогда же я смогла увидеть принципиальную модель, по которой выстроены все сказки, не подвластные законам времени: ведь это их герои нашептывали мне свои истории, когда мне было особенно тяжело. Эти сказки загоняют своих героинь в безвыходное тупиковое положение, в результате чего они на какое-то время умирают, а затем, воскреснув, начинают новую жизнь. Я называю их *сказки обратимой смерти*.

В моем понимании, сказки обратимой смерти – это неоднократно повторяющиеся истории о депрессивном процессе, рассказанные посредством различных сюжетов, где обязательно присутствуют погружение в преисподнюю душевного ада, кажущееся бесконечным нахождение в этом аду, а затем не менее тяжелое восхождение, своего рода возрождение, которое влечет за собой жертвы, уступки и потери.

Те из нас, кто мыслит категориями современного западного общества и относит болезнь, депрессию или потерянность к явлениям однозначно отрицательным, которых следует избегать и предотвращать, будут сильно удивлены, когда убедятся, сколько героинь сказок и легенд, на которых основана наша культура, абсолютно осознанно обрекают себя на исчезновение (временное), на муки ада, на обратимую смерть. Сразу замечу, что эта тяга к небытию (и возвращению из него) не является исключительно женским делом, но мужчины и женщины умирают и рождаются заново совершенно по-разному; я обязательно остановлюсь на этом подробнее. Прежде чем мы продолжим, я хочу еще раз подчеркнуть, что эта книга касается в основном депрессии, наблюдающейся исключительно у женщин, поэтому она и написана мной от лица женщины: я часто использую обороты «мы, женщины» или «у нас, у женщин», а не обобщенные «мы» и «у нас», так как пишу оттуда, изнутри, где душа и плоть неразделимы. Ну а вам, мужчины, которые тоже решили запрыгнуть в нашу карету, я, естественно, говорю «добро пожаловать», но предупреждаю: на этой дороге иногда здорово трясет.

Почему Спящая Красавица не желает смотреть на мир через прозрачный целлофан, в который ее обернули необычно преданные родители², и ищет по всему замку одну-единственную сохранившуюся иглу, чтобы наконец-то погрузиться в сон? И почему Инанна, владычица небес, отказывается от царского трона, покидает небо и землю и спускается в подземное царство своей сестры Эрешкигаль? Она совершенно осознанно идет навстречу своей страшной судьбе. А Белоснежка? Она снова и снова отворяет дверь перед своей Тенью³, скрывающейся под видом бедной старушки. Вряд ли девушка не знает, кто стоит (несколько раз подряд) за дверью: ведь это Старуха-Смерть собственной персоной, предлагающая ей яблоко!

Белоснежка отворяет дверь Смерти до того момента, пока перед ней самой не распахиваются ворота в небытие. И там, в стеклянном гробу, забывшись глубоким, как обморок, сном, она, наконец, успокаивается и дает возможность своей растерзанной душе перестроиться

² «Необычно преданные родители» – парафраз известного выражения Д. В. Винникотта «обычная преданная мать», объединяющего бесконечный перечень желаний, намерений и представлений, о которых он говорит, исследуя взаимоотношения родители – дети. Кларисса Пинкола Эстес пишет о матери из раннего детства как о «слишком хорошей» или «слишком преданной», когда она, укрывая свою дочку у себя под юбкой, невольно препятствует ее развитию и взрослению. Такая мать обязана «умереть», чтобы предоставить сцену матери подростка. Такого рода мать изображена (совсем нелестно) во многих сказках как «мачеха» в самой что ни на есть отрицательной коннотации.

³ В аналитической (юнгианской) психологии Тенью называют набор тех негативных качеств человека, которыми он обладает, но не признает своими собственными. Это те свойства характера, которые человек не приемлет в других людях, не замечая при этом, что и сам наделен ими в не меньшей степени. Они образуют теневой образ человека, «темную сторону» его личности. Зачастую Тень заключает в себе загадочные, пугающие свойства – это, по мнению Юнга, нашло отражение во многих литературных и мифологических образах. Если мы обратимся к шаманству, то там роль Тени исполняет «внешняя душа», которая обычно принимает образ того или иного животного. «Если с тенью случится что-то серьезное, то человек – хозяин тени вскорости распрощается с жизнью» (Nahum Megged. Portals of Hope and Gates of Terror: Shamanism, Magic and Witchcraft... Tel-Aviv, Modan).

заново для того, чтобы жить дальше. Вот и Инанна – она погибает от «взгляда смерти», но затем благодаря усилиям богов в ее изувеченное тело возвращается жизнь. Что-то подобное происходит и со Спящей Красавицей: она погружается в вечный сон, из глубин которого и появляется долгожданный принц.

Несмотря на то, что я воспитана (в принципе все мы так воспитаны) на том, что депрессия, которую испытала я и испытывают героини сказок возвращения из небытия, представляет собой явление негативное, от которого необходимо излечиться, сегодня я уже так не считаю.

Депрессия в моем сегодняшнем понимании – это экстремальное орудие, крайняя мера спасения из безвыходного, тупикового душевного состояния (что абсолютно ясно вытекает и из сказок обратимой смерти); инструмент, вне всякого сомнения, опасный, который я ни в коем случае не посоветовала бы в качестве палочки-выручалочки. И все же я считаю, что мы в состоянии по-новому взглянуть на тяжелое испытание, называемое депрессией, оставив в стороне общепринятые условности, освободившись от необходимости непрерывного тотального контроля. Мы в состоянии отнести к депрессии как к неминуемому процессу, к которому прибегает душа, оказавшись в невыносимой ситуации.

Многие последователи холизма видят в любом заболевании обязательную лечебную составляющую, т. е., по их мнению, любая болезнь одновременно является и лекарством; к любому заболеванию можно отнести как к «падению ради взлета». Более того, даже конвенциональная медицина пусть не всегда, но признает, что в анамнезе многих заболеваний прослеживается история подавления эмоций, наших или наших родителей, или, на худой конец, что подавление эмоций может нанести вред физическому здоровью. В этой книге я пишу только о депрессии и только на основе моих личных переживаний, но вполне допускаю, что подобные процессы свойственны и многим другим как душевным, так и физическим расстройствам.

Я рассматриваю депрессию как своего рода благотворную регрессию, как убежище, в стенах которого можно укрыться, подобно улитке, прячущейся в раковине. И там, в недрах временного небытия, отпустить поводья жизненной колесницы, чтобы дать возможность затянуться той самой душевной трещине, которая и послужила входными воротами для депрессии. Ну а что касается потери управления, то остается надеяться на внутреннее свойство, называемое интуицией, которое, как верный конь, не даст нашей душе сбиться с пути и найдет потерянную нами дорогу домой.

По-моему, эту метафору я позаимствовала из русской сказки, где Иванушка-Дурачок (кажущийся таковым) настолько доверяет своему коню (Коньку-Горбунку), что по его совету прыгает в котел с кипящим молоком и как водится, выходит оттуда красавцем-принцем.

Первая, о ком я подумала, начиная мое путешествие по следам героинь сказок, вернувшихся из небытия, была Персефона. Юная беззаботная Персефона, как повествует греческая мифология, была похищена Аидом, богом подземного царства мертвых, и стала его женой. Деметра, богиня плодородия и земледелия, искала свою дочь по всему миру, предаваясь безутешной скорби, и в это время земля была бесплодна; ничто не всходило на засеянных полях. Люди умирали от голода и не приносили жертв богам. Зевс начал посылать за Деметрой богов и богинь, чтобы уговорить ее вернуться на Олимп. Но она, сидя в черном одеянии в элевсинском храме, не замечала их. В конце концов Аид был вынужден отпустить девушку, но перед освобождением дал ей семь зерен (или три, есть разные варианты) граната. Персефона, все это время отказывавшаяся от пищи, проглотила зерна – и тем самым была обречена на возвращение в царство Аида. Полгода (весну и лето) она проводила с матерью на Олимпе, а осенью опускалась в подземелье править царством мертвых. И так из года в год вся природа на земле цветет и увядает, живет и умирает – поднимается и опускается вместе с Персефой.

Этот пересказ древнего мифа может вызвать недоумение: казалось бы, что общего между мифологическим похищением и нами – женщинами, добровольно ищущими дорогу в недра своего подсознания и идущими по ней до полного изнеможения? Воспользуюсь красочным

образом, позаимствованным у Клариссы Пинкола Эстес: достаточно лишь слегка дунуть, как с Персефоны слетит вся пыль «патриархальной морали», предписывающей обязательное похищение в Царство Мертвых и обнажится древний «оригинал» – Персефона сама по доброй воле отправляется в дальний путь.

Ведь не может быть, чтобы богиня весны, дочь богини плодородия, была похищена во чрево земли, которое по логике вещей принадлежит ее матери: сюда, в земные глубины, уходят своими корнями деревья; здесь спят, набираясь сил, пшеничные зерна; земные соки питают все живое на земле. Вся земля – все, что на ней, и все, что под ней, – находится во владении Деметры, а значит, уже принадлежит или будет принадлежать и ее дочери, Персефоне.

Что же происходит в то теплое солнечное утро? Персефона с подружками собирает чудесные полевые цветы – фиалки и ирисы, крокусы, цветы дикой розы и гиацинта – и незаметно отдалается от всех. И вот, одна, замороженная пьянящей красотой цветущего луга, она находит давно поджидающий ее нарцисс и, естественно, срывает его. Нарцисс с его дерзким тревожащим запахом, с его манящим взглядом, обращенным вовнутрь, в бесконечное «Я», увлекает нас все дальше и дальше вглубь, в зеркальный лабиринт, в стенах которого отражается бездонная вечность. Черная пустота затягивает нас – мы тонем. Стоит Персефоне сорвать нарцисс, как из недр земли возникает колесница, а в ней – Аид, властелин царства мертвых; он увозит ее в свое лишенное света логово.

Даже если Персефона (которая являет собой не что иное, как позднюю версию Инанны) не совсем отдает себе отчет в том, что происходит, она в действительности самым активным образом ищет ворота, ведущие туда, где она должна оказаться. Какая часть Персефоны знает, что нарцисс и есть те самые ворота в мир мертвых? На этот вопрос нет точного ответа, но несомненно, что именно эта часть руководила всеми ее действиями в то солнечное утро.

А теперь еще одно легкое прикосновение – и перед нами вырисовывается другая стародавняя картина: прежде чем отпустить Персефону, протягивает ей Аид гранатовые зернышки. Крошечные капельки на мужской ладони, они мерцают в темноте, как налитые кровью рубины...

Гладкие, как речные камушки, зерна приятно холодят девичьи пальцы; на мгновение она ощущает языком их тяжесть, еще мгновение – кисло-сладкий взрыв во рту, а затем – слабый всплеск памяти, легкий приятный озноб; и все...

– Счастливого пути, – говорит ей муж.

– До скорого свидания, – добавляет он шепотом, так, чтобы она не услышала.

А Персефона? Бросив короткий взгляд назад, она устремляется вверх по лестнице прямо в объятия готовой ради нее на все матери.

– Ты ведь ничего у него не брала? – прижимая к себе дочь, спрашивает Деметра.

– Нет, мамочка, только зернышки граната. Только несколько зернышек.

– Глупышка моя, – заливаясь слезами мать. – Ты же знаешь, что нельзя выносить с собой ничего из Аида. Теперь Аид внутри тебя. Теперь ты обязана туда вернуться. О боги! Помогите мне!

Мать падает на колени возле черного бездонного колодца.

Конец второго акта.

«Ты прекрасно знаешь, почему, – настойчиво нашептывает поселившийся внутри меня змей познания, – почему Персефона съедает гранатовые зерна, которые дает ей ее коварный дядюшка». Те самые зерна, которые делают невозможным ее полное возвращение на землю и вынуждают ее подчиниться ритму вечного маятника: вниз – в преисподнюю и назад, вверх – к свету; ритму, по законам которого богиня весны отцветает и предается земле, как богиня смерти, а затем возрождается – прорастает вновь, как весна.

Зернышко граната, древнего символа плодородия, процветания и супружества, используется как метафора, как поэтический образ, намекающий на добровольное слияние Персе-

фоны с духом преисподней; на союз между высшим и низшим, между светом и тенью, между сознанием и подсознанием.

Теперь меня влекла не столько знакомая мне с детства античная легенда, сколько ее древние предшественники. И действительно оказалось, что в начале своей эволюции Персефона спускалась в Подземелье добровольно, никто и не пытался ее похитить. Та самая богиня весны, которую греки позаимствовали из существовавшей до них многовековой мифологии, стремилась в Вечное Царство Мертвых, чтобы утолить жажду познания, встряхнуть скучное спокойное бытие и наконец-то встретиться с поджидающим ее там загадочным мужем; открыть для себя покрытый мраком внутренний образ ее матери – образ так называемой Черной Деметры и рассмотреть вблизи скрытую в недрах души свою собственную Тень.

И сейчас, когда мы сняли с лица нашей богини весны античную маску, нам ничего не стоит разглядеть древние корни мифа, старательно припудренные свежим покровом патриархальной древнегреческой морали, которая проповедовала полное разделение между высшими и низшими, между внутренним, спрятанным, и наружным, находящимся на поверхности. Еще одно легкое прикосновение – и мы оказываемся в совершенно ином пространстве, в среде, которая признает важность и даже необходимость периодического погружения в бездонные глубины подсознания. Именно так я и предлагаю читать все сказки возвращения из небытия. Смахнем с них налет патриархальной пыли, и перед нами слой за слоем откроется скрытая в глубине мозаика происходящего: погружение в Аид является внутренней необходимостью.

Я отношу себя к сторонникам теории эволюционного развития, и поэтому мне трудно представить, что в нас существуют силы, оказывающие исключительно разрушительное действие. В творении божьем, называемом человеком, у каждого компонента, физического или духовного, обязательно должно быть первичное предназначение с ярко выраженным положительным потенциалом.

Даже западная медицина, веками направленная против повышенной температуры, кашля, насморка, рвоты и других, хорошо знакомых нам симптомов, сегодня видит в них необходимую защитную реакцию организма. Я бы прибавила к этому списку и депрессию. И все же, как воспаление, являющееся естественной защитной реакцией организма, может перейти в хроническую форму, так и депрессия – затянувшаяся, повторяющаяся снова и снова – теряет свои целительные свойства и сама превращается в болезнь.

«Я хочу отметить ценность такого процесса, как депрессия, – говорил по этому поводу Д. В. Винникотт, – при этом я не отрицаю, что люди, подверженные депрессии, тяжело страдают и могут нанести себе серьезные повреждения, вплоть до самоубийства»⁴. Итак, в большинстве случаев, какими бы тяжелыми и затяжными они ни казались, как воспаление, так и депрессия выполняют важнейшую целебную функцию. Признав это, нам остается только не мешать вечному тандему души и тела использовать заложенные в них природой способности самоисцеления.

Винникотт отмечал, что «депрессивное настроение указывает на то, что Я еще не разрушено окончательно и сможет устоять, даже если ему не удастся найти то или иное определенное решение»⁵. Другими словами, существование этого подавленного Я, по определению Винникотта, является обнадеживающим признаком того, что Я не развалилось, не распалось – своего рода, «я подавлен, следовательно, существую».

Я бы хотела опереться именно на эту, довольно удручающую фразу, чтобы пояснить, в чем основное отличие моей точки зрения: по-моему, депрессия, по крайней мере, в ее чистой, изначальной форме, не является *побочным продуктом, следствием, результатом* тяжелого

⁴ Winnicott D. W. Home is Where We Start From: Essays by a Psychoanalyst / Ed. by C. Winnicott. N. Y. – London: W. W. Norton; Harmondsworth: Penguin, 1986. Далее: D. W. Winnicott, Essays.

⁵ Там же.

психологического состояния, как это следует из высказываний Винникотта, а оказывается тем самым *решением*, которое находит для себя растерзанная душа, замыкаясь в своем собственном аду, пассивно выжидая своего возрождения. По Винникотту, депрессия – это тяжелый симптом, для меня – это горькое лекарство.

Книги-наставники необходимы нашей душе, как поцелуй при ушибе; они пришли на смену повествованиям, пересказываемым длинными вечерами у пылающего очага. В них собранные человеком знания о механизмах самозащиты и самоизлечения неразрывно связанных между собой души и тела. Прислушайтесь к историям Белоснежки, Красной Шапочки, Персефоны, Психеи и всех тех женщин, которые были погребены в глубинах депрессии и восстали из нее вновь, и вам откроется их первозданная мудрость, ставшая источником силы и утешения для многих и многих поколений.

Естественно, я не призываю хвататься за депрессию, как за всемогущую волшебную палочку, но я вижу ее лечебные свойства и предлагаю попытаться найти дорогу (обществу в целом и нам в частности) к ее – нашим древним истокам.

Важно, чтобы мы признали эволюционную необходимость ухода от действительности, отказа от бытия, сопровождающих депрессию; а находясь в ее темных глубинных лабиринтах, чтобы помнили, что на самом деле туннель, ведущий на поверхность, существует и в конце его – свет и воздух.

Наши великие мифы, легенды и сказки рассказывают нам о тяжелом, полном страданий и боли, но неизбежном путешествии женщин – юных девушек в мир депрессии и о возвращении из него. Белоснежка, Красная Шапочка и Инанна проделали этот путь и вернулись, умерли и родились заново. Их истории глубоко укоренились в нашем коллективном подсознании, чтобы служить нам опорой в особо тяжелых обстоятельствах. Эти дремлющие женские архетипы, живущие, как кроты, в глубинных слоях нашей души, существуют, чтобы напоминать нам, что даже если наша депрессия длится сто лет или вечность, если мы кажемся мертвыми, если отравленная игла вонзилась нам в сердце и ядовитое яблоко застряло у нас в горле, если наше гниющее мясо подвешено на крюке в адском подземелье или куски нашего тела перевариваются в кишках хищного чудовища, – все равно, несмотря на отчаяние, на ужас, на безучастность, ничто не может остановить невидимого, по-черепаши медленно процесса пробуждения и восстановления сил, необходимых нам для продолжения жизни. Принц, тот самый жизненный двигатель, внезапно появляющийся в сказках в последнем акте, может возникнуть только при полном бездействии, вплоть до полного отсутствия нашей главной героини; и лишь он способен заставить всю душу в целом совершить еще один, на этот раз успешный виток.

Ну, а раз так, то:

Жила-была девочка. Она умерла. И она родилась заново.

К кому обращаются сказки обратимой смерти

Нам, с детства знакомым с диснеевской Белоснежкой – красавицей с осиной талией и эффектной грудью, трудно представить, что Белоснежке, брошенной в лесу по приказу завистливой королевы, едва исполнилось семь лет. Я думаю, что не только сегодня, но и во времена братьев Гримм, когда эти сказки были собраны и записаны, да и еще раньше, когда их только пересказывали, никто из сказочных героев, будь то Белоснежка, Ганс и Гретхен, Василиса, Златовласка или Красная Шапочка, не перенесли бы отведенных на их долю испытаний, если бы им действительно пришлось столкнуться с ними в столь раннем возрасте. Повинуясь замыслам рассказчиков, они борются с кровожадными ведьмами – людоедами, злыми колдунами и лютыми волками. Но за захватывающими приключениями скрываются не менее интригующие душевные испытания: они поглощаются собственным безжалостным нутром, они прячутся в дремучих лесах подсознания, воссоединяются со своим началом в его первозданной, инстинк-

тивной, форме; они выпускают на свободу свою тень и противостоят ей, избавляясь от элементов, с которыми они не в состоянии справиться, и сливаясь с теми, которые они в состоянии впитать. И хотя антропософы считают семилетний возраст рубежом детства, вряд ли найдется девочка, какой бы развитой и смысленной она ни казалась, которая выполнит все эти задачи, да и вряд ли от нее это когда-нибудь потребуется. А значит, настоящими героями этих хорошо известных всем историй являются не девочки семи – двенадцати или даже шестнадцати лет, а мы, слушающие рассказчика: женщины более или менее зрелые, но оказавшиеся опять на стадии взросления. И пусть зачатки душевных узлов, которые мы вынуждены распутывать, заложены в нашем детстве (а некоторые утверждают, что еще раньше, в предыдущей жизни), саму эту тяжелую работу нам приходится проделывать на гораздо более позднем этапе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.