

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА АВТОРА	6
ВСТУП: ПОШУКИ СЕНСУ	9
РОЗДІЛ 1. Невідбутна провина	26
Реальна провина як відповідальність ...	36
Почуття провини як захист від страху ..	42
Екзистенційна провина	46
РОЗДІЛ 2. Журба, втрати і зрада	57
Бажане може не здійснитися	66
Втрати і журба	76
Зрада	85
РОЗДІЛ 3. Сумніви і самотність	85
Мовчання безмежних просторів	85
Самотність на просторах душевного океану	95
РОЗДІЛ 4. Депресія, відчуття непотрібності та відчай	111
Три круки	111
Депресія: бездонний колодязь	114
Відчуття непотрібності: царство зневіри	124
Відчай: найпохмуріший крук	129

РОЗДІЛ 5. Одержимість та залежність	139
Перебування у пеклі	139
Одержимість: непрохані ідеї	141
Залежність: верхом на колесі Іксіона	150
РОЗДІЛ 6. Гнів	157
Нагодувати Цербера	157
РОЗДІЛ 7. Страх і тривожність	171
Страх — айсберг, ми — «Титаніки»	171
Впоратися з тривогою	190
РОЗДІЛ 8. Декілька слів про комплекси ..	201
РОЗДІЛ 9. Подолати і пережити	212
Переосмислення себе	212
ПІСЛЯМОВА: ВИПРАВЛЕННЯ І ПЛЯМИ НА УРОЦІ ЖИТТЯ	242
ГЛОСАРІЙ ЮНГІАНСЬКИХ ТЕРМІНІВ ...	254

ПЕРЕДМОВА АВТОРА

Книга «Душевні трясовини» була видана багато років тому. Жодна з написаних мною книг не викликала такої великої кількості відгуків. Деяким читачам книга здалася надто песимістичною, але набагато більше людей написали про те, що вона дала їм підтримку у житті, що вони не тільки знайшли у своїх стражданнях глибокий сенс, але й зробили відкриття, що саме страждання стали поштовхом до їхнього особистісного розвитку та самоствердження.

Зрозуміло, людині важко навіть подумати про особистісний розвиток та самоствердження, якщо вона знаходиться у глибокій душевній трясовині. Опинившись у депресії, вона відчуває нестачу енергії, не бачить ясного шляху свого розвитку, втрачає надію на можливість змін. Водночас ми можемо помітити, що в наших стражданнях є певна логіка. Депресія, якщо вона має емоційну основу, а не спричинена біологічною схильністю, є важливим сигналом психіки, яка не задоволена нашим вибором.

Юнг чудово розумів терапевтичне значення депресії; він вважав, що у самій глибині власних страждань людина може віднайти для себе сенс. Усвідомлення та розв'язання цього завдання може сприяти відновленню впевненості, індивідуальної

чими тростинками, які підтримували зв'язок із космосом. Фауст Гете говорив про те, що в його грудях відбувається боротьба двох душ: одна чіпляється за цю планету, а інша — спрямована в небеса. Ніцше нагадує нам про той сумний день, коли ми дізнаємося про те, що не є богами. Ось що пише Вільям Газліт:

Людина — єдина тварина, яка сміється та плаче; бо вона — єдина тварина, що дивується різниці між тим, якими речі є насправді, і тим, якими вони повинні бути¹.

Йозеф Кнехт у романі Гессе «Гра в бісер» скаржиться:

Ох, якби можна було хоч щось розуміти... Якби існувало якесь учення, в яке можна було б вірити! Все суперечить одне одному, все розбігається в різні біч, ніде немає нічого певного... Невже немає істини?²

Літанія (благання)³, що виникає через розверзнену прірву між очікуваннями і реальним досвідом, є безкінечною. Людина постійно стоїть перед важким, але неминучим вибором: або стійко витримати страждання, пов'язані з існуванням цієї прірви, і поводитися героїчно, або нарікати на мінливість долі.

¹*The Oxford Dictionary of Quotations*, p. 243.

²Hesse Hermann, *The Glass Bead Game*, p. 83.

³Від грец. λητή, що означає «молитва» або «прохання» — прим. пер.]

Однак юнгіанська психологія, а також практика її застосування, що пробуджує людину для особистісного розвитку, пропонує іншу перспективу, засновану на ідеї, що *метою життя є не щастя, а сенс*.

У якісь моменти життя ми можемо переживати відчуття глибокого щастя, але це відчуття є ефемерним і не може виникнути ані внаслідок зусилля волі, ані внаслідок сліпої надії. Юнгіанська психологія, а також більшість великих релігійних учень і відомих міфів, на основі яких вона зробила багато своїх відкриттів, стверджує, що саме душевні трясовини та нескінченні страждання стають тим ґрунтом, у якому зароджується сенс. Ще 2500 років тому Есхіл зауважив, що боги винесли людям жорстокий вирок: лише страждання можуть привести їх до мудрості.

Не відчуваючи страждань, через які, згідно з божественним промислом, набувається психологічна та духовна зрілість, людина залишається нерозумною, інфантильною та залежною. Крім того, більшість наших згубних залежностей, ідеологічних уподобань та неврозів є формою уникнення страждань. Четверта частина жителів Північної Америки – прихильники фундаменталістських учень; вони прагнуть полегшити свою життєву мандрівку, приймаючи спрощену чорно-білу систему цінностей, духовно підкоряючись своєму лідеру і проєктуючи, у разі потреби, свої життєві протиріччя на оточення. Ще від 25 до 50% жителів є схильними до тієї чи іншої

цілісності та набуттю сенсу, який викличе у нас відчуття особистісного розвитку та оновлення.

Цю книгу в жодному разі не можна вважати песимістичною; у ній присутній заклик до кожного з нас сміливіше брати участь у боротьбі, що супроводжує все наше життя. Вона спонукає нас перестати почуватися жертвою, відчувати себе партнером у стосунках з іншими людьми і по-новому осмислити своє життя.

Ми займаємося пошуками сенсу життя людини як творчої істоти. Понад дві з половиною тисячі років тому Есхіл відкрив встановлений богами негласний закон: саме через страждання ми приходимо до усвідомлення сенсу буття.

Я дуже вдячний за можливість викласти читачам свої міркування щодо наших спільних людських проблем. Я хочу висловити найкращі побажання кожному читачеві в його індивідуальній і водночас у нашій спільній мандрівці.

Джеймс Холліс,
Х'юстон, Техас, серпень 2005