

ДОКЛАД

На тему: “Духовный обход как избавление от страдания”

Юнгианский психолог
Жанэ Нора Зауровна
Москва 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Духовность и заблуждения	5
2. Духовный обход	7
3. Страдание как путеводная звезда	9
4. Искусство страдания	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16

Духовный обход как избавление от страдания

Кто не умеет переносить страдания, тот обречен на многие страдания.
Жан-Жак Руссо

Хочешь быть счастливым? Выучись сперва страдать.
Иван С. Тургенев

Счастье - удел несчастных, несчастье - удел счастливых.
С.Есенин

ВВЕДЕНИЕ

Психотерапия, психоанализ, как и различные направления религии и философии пытаются ответить на многие вопросы, один из них – что есть страдание в этой жизни, вследствие чего оно возникает и как с ним обходиться. Человек изначально в страдании - том или ином, осознанном или нет - и везде он ищет избавления от страдания: у психоаналитика, у батюшки, у гуру, у учителя, в молитве, в идеологии, в философии. Ловушка, в которую попадают многие ищущие избавления от страдания, называется духовным обходом, и впервые этот термин предложил трансперсональный психолог Джон Уэлвуд в 1984 году. Духовный обход – это когда мы, сами того не замечая, прокладываем путь по касательной или вообще даже не касаясь центра нашей боли, и достигаем очень даже ощутимого успокоения, избавления от страданий. Совершена ли необходимая работа души? Нет. Но человек больше не страдает. Казалось бы – а почему бы и нет – ведь он получил что хотел, доволен и счастлив. Это своего рода защитная стратегия, а защиты, как мы знаем, могут очень помогать жить. Тень такого человека только выросла, но он может довольно долго, может и всю жизнь, ее игнорировать. Другое дело, когда такой человек заплатил деньги за книгу, за лекцию, за терапию, за ретрит, и, доверившись авторитетам, вместо истинной работы – произвел симуляцию работы с чьей-то помощью и наполнился уверенностью, что он реально проработал все,

что мог и пришел к успеху. Проработал с кем-то, кто взял на себя роль избавителя от страданий.

Психотерапия и подлинная духовная трансформация работает, если мы видим эти обходы, распознаем их в себе и в клиенте – и помогаем снова возвращаться к центру, который есть живительный источник действительного роста и силы духа.

1. Духовность и заблуждения

Духовность, духовный человек – что нам приходит в голову? Знаем ли мы, что это за понятие, откуда мы это знаем? Распространенный образ духовного человека – это просветленный человек, то есть светлый человек – он осветил все свои темные углы, стороны и кусочки, все озарил светом божественной любви, теперь чист, ближе к небу, господь или боги живут в нем, свет живет в нем; он не грешит, не имеет греховных мыслей или желаний, у него нет внутренних или внешних конфликтов. Духовный человек борется с темным в себе, с примитивным, с животным. Он ограничивает себя телесно, или молчит неделю, бьет себя плетью, голодает, читает молитвы, совершает паломничества и медитирует. И как будто бы Тень иссякает, исчезает.

Из-за распространенного неверного понимания духовности есть большой соблазн – самый главный соблазн человека, идущего духовным развитием – иметь идеал, иметь цель, иметь пример, иметь какой-то свод правил и канонов, иметь гуру, иметь то, к чему стремиться. Как только мы это имеем – мы пытаемся этим стать, а значит, мы уже не те, кто мы есть. Мы теряем себя в попытках исправить себя, теряем себя, в попытках переделать себя, теряем себя, потому что по сравнению с идеалом мы ничтожны, а как же не хочется быть ничтожным, как стыдно быть таким. Мы уже не можем смотреть на себя как на что-то, что просто есть. Мы смотрим на себя в сравнении с чем-то большим, чем мы пытаемся быть. И какое это прекрасное ощущение, когда кто-то, кого мы считаем мудрее, просветленнее, духовнее, будь то аналитик, учитель, духовник, гуру – какое прекрасное ощущение, когда он своими словами, своим взглядом, своей компанией помогает мне приподняться НАД СОБОЙ, вознестись куда-то в прекрасные чистые выси, наполниться светом, любовью, милосердием. Сколько мы чувствуем приятного трепета и благодарности, когда это происходит.

И какими опустошенными, потерянными и ничтожными мы себя чувствуем, когда тот же самый человек убирает луч своего внимания и любви, оставляя нас в холоде и пустоте. Мы опускаемся с небес и возвращаемся к себе. Мы были НАД СОБОЙ, а теперь мы с собой – и если раньше это было еще худо-бедно терпимым, то теперь, после такого полета, теперь, то, что есть – кажется совершенно невыносимым: просто я сам с собой – это совершенно глупо, ничтожно и бессмысленно. Страдание подступает. И мы бросаемся читать книгу, которая наполнит нас светом и любовью, мы слушаем музыку,

которая поднимет нас над собой, смотрим вдохновляющие фильмы, слушаем вдохновляющие речи, ходим на семинары, где все друг друга любят и такие светлые. Мы пытаемся все больше сократить промежутки страдания и увеличить промежутки счастливого парения. Мы пытаемся заполнить всю нашу жизнь такими состояниями, окружаем себя плакатами с изречениями, благовониями, благостной музыкой, читаем мантры, танцуем, сидим в позе лотоса, ходим в церковь, встречаемся только с благостными или верующими людьми, не едящими мясо или одевающеися каким-то определенным образом.

Тут можно представить некую маску героическую, духовную или идеологическую, которую человек использует для поддержания персоны и для нейтрализации негативных, дискомфортных переживаний. Отчуждение от мира и от своих чувств и желаний используется для поддержания иллюзии чистоты и вечной невинности. Желание не грешить – это желание не испытывать стыда и вины, желание не видеть в себе зла. Как говорит Мария-Луиза фон Франц в книге “Вечный юноша”: “чем активнее жизнь, тем больше зла я совершаю. Активная жизнь связана с чувством активной вины, а не пассивной.” По её мнению, самый главный грех человека, поддерживающего иллюзию невинности – жизнь без греха.

2. Духовный обход

Я описываю так подробно тот самый духовный обход. Мы не производим практически никакой духовной работы. Вместо этого, мы, с помощью внешних, иногда довольно мощных стимулов, постоянно пытаемся парить над собой. Мы становимся тотально зависимы от всего, что помогает нам воспарить, и мы все дальше и дальше от себя настоящих. Потому что соприкасаться с истинным собой – невыносимо. Чем больше мы проводим времени в парении, тем больше очарованы и восхищены, тем больше презираем всех, кто не парит и презираем себя - того, над кем мы поднялись, кого, как нам кажется, кого мы преодолели, кто остался там, на брэнной земле: “Я его уже не помню. Это был не я. Как в другой жизни”. Расщепление с помощью духовного обхода только растет. Тень увеличивается, чернеет и разрастается. Кто в ней? В ней – все, кто остался на земле, и в ней я сам и моя душа.

Подлинная духовность очень далека от этой картины. Она не рассеивает тень, а интегрирует ее: страдание приветствуется, как любое другое состояние, дух расширяется и крепнет чтобы быть способным переваривать еще больше невыносимого. Переварил сегодня на столько-то больше чем вчера – духовно окреп для еще больше дозы завтра. Вот что такое духовность – это все большее расширение способности психически переваривать все аспекты разнообразного опыта и состояний, желаний, побуждений и мыслей. Во мне по прежнему есть все что только может быть, как и раньше, но я не бегу от этого, не пытаюсь это поместить в кого-то другого, чтобы тот за меня переварил, не пытаюсь это стереть или просветлить – я с этим, оно во мне, я осознаю то, что во мне поднимается – я перевариваю это, не распадаясь на части.

Если мы, люди к которым приходят другие люди за избавлением от страдания, помогаем избежать страдания, если нам невыносимо страшно спускаться с человеком в Аид и мы его останавливаем вдохновляющими речами, если мы преждевременно его оттуда тащим, мы помогаем совершить духовный обход, мы соучастники преступления против его души. Мы искушители и соблазнители, которые дают зависимость от внешнего временного воспарения над собой, мы делаем из себя кого-то, кто знает больше, кто мудрее, кто все это уже пережил, на кого надо равняться – мы только увеличиваем ненависть к себе у клиента, только растим его отчаянное желание не быть собой, а быть нами, быть кем-то другим.

Духовное сопровождение в работе психоаналитика, психотерапевта – это именно сопровождение, и не туда, как нам кажется, клиенту надо двигаться, а туда, куда его зовет его страдание.

3. Страдание как путеводная звезда

Почему же именно страдание путеводная звезда на духовном пути? Почему не счастье, почему не свет, не любовь? Страдание это всегда признак наличия какого-то более интенсивного и непосредственного соприкосновения с дуальностью в себе или в мире. То, с чем мы взаимодействуем напряженно растянуто на полярностях противоположностей. Мы надеялись на одно, а вышло совершенно противоположное. То, что я хотел и ожидал от себя или от другого разошлось с тем, что я нашел в себе или в другом. Можно представить, что удовлетворительное переживание, приятное чувство разделенности и принятости как бы очерчивает вокруг меня небольшую зону, в которой хорошо, надежно и стабильно. События, которые я описываю, заставляют человека видеть очень далекую от него точку – и целую область, которая эта точка освещает. Между человеком и этой точкой протягивается ось – по сути это ось развития, которые мы можем встретить во многих символах, связанных с духовностью. Крест это пересечение двух осей. Чем сильнее расхождение, чем сильнее поляризация противоположностей, тем ярче потенциальное чувство боли. Смутно ощущая возможный заряд страдания, человек и предпринимает все попытки его избежать.

Подлинно глубокое страдание, ведущее к трансформации и расширению духа – это страдание, где мы перестаем бороться с ним, где мы сдаемся, где нам уже не кажется, что должно было быть как-то иначе. Мы наедине с болью – она жжет все мыслимые участки души и тела и мы сидим с ней, мы говорим ей: «Здравствуй боль».

Тут есть очень важный момент который я хочу подчеркнуть. Иметь опыт взаимодействия с любящим и дающим освобождение от страдания Богом – очень важный опыт: Бог для нас, когда мы абсолютно зависимы младенцы – это мать. В ситуации кабинета – это психоаналитик или психотерапевт. Мать может утешить, может распознать наши страхи и желания, может переварить невыносимое и сделать его выносимым. Мы должны быть восхищены, мы должны питаться любовью и успокоенные засыпать.

Однако если этот бог желает, почему-то, видеть нас бесконечно зависящими от него младенцами, не предоставит нам постепенно все больше страдания, мы действительно не сможем вырасти никогда.

Что же такое страдание для младенца и для человека идущего духовным путем? Это моменты когда никто и ничто не питает его извне, не заботиться о нем, не слушает

его, не смотрит на него с лучезарной любовью, когда он остается один, когда испытывает дискомфорт и никто не пытается это исправить и он, конечно, вначале даже не знает как это исправить. Он ждет что придет другой и исправит все. Избавит его от страдания. Если он ждет неожиданно слишком долго, а сам еще не готов вынести таких страданий и переварить их - то образуются расщепления в психике, искажения и травмы. Если он ждет недостаточно долго для своих зарождающихся способностей – то он их не развивает, ведь он знает, что вот вот придет спаситель, и тот приходит. В обоих случаях мы имеем дело с состояниями гнева, ярости, отчаяния, ненависти к всемогущему богу, который оставляет, к всемогущей матери, которая не отпускает, ненависть к своей зависимости и слабости. Разумеется, такие состояния невыносимы для неокрепшего эго и вытесняются, давая дорогу либо частичному или полному отчуждению от чувств, либо прокладывая дорогу в обход этих состояний к идеальному образу; и там и там достигается значительное облегчение. И там и там огромный пласт важнейших переживаний остается в сыром, названном, непрожитом и не интегрированном виде, вне доступа психики.

Конечно, ни одна мать, ни один психотерапевт не может точно и безошибочно рассчитать, какой объем страдания сейчас может вынести тот, кто зависим и слаб. Мать, которая интуитивно чаще верно чувствует эту дозу – является “достаточно хорошей матерью”.

Мы, вовлекаясь в контрпереносные чувства, конечно, можем совершенно терять понимание сколько и чего требуется сейчас клиенту. Но контрперенос дело проходящее и временное. Однако, если при этом и мы сами не были достаточно предоставлены самому себе, не прошли путь столкновения со своим страданием в должной мере, если мы сами склонны к духовному обходу, если нас самих наши боги чрезмерно опекали или чрезмерно фрустрировали – то мы не знаем и не умеем быть со своим страданием, и конечно, – контрперенос контрпереносом – мы просто не можем обходиться со страданием клиента должным образом, на уровне «достаточно хорошей матери».

Подлинное достаточное страдание – единственный способ преодолеть параноидно-шизоидную позицию, нарциссизм, инфантильность, комплекс пуэра. И именно эти группы чаще всего прибегают к духовному обходу в попытке превзойти себя, приблизиться к богам или стать богом, жить на олимпе, парить в небе, не иметь тела, не быть связанным с землей и земным, не быть связанным со слабостью, гневом, зависимостью, глупостью, грехом, виной и смертью. Духовные практики, если преподносятся теми, которые сами совершают духовный обход, дают очень заманчивое

обещание этим уязвимым группами людей. Именно они требуют и ждут от аналитика или учителя, чтобы тот был богом, при этом то завидуют божественности, то ненавидят ее, то ненавидят земное, то завидуют этому. Они, на самом деле между небом и землей, ни там ни там, у них нет ничего. И именно с ними необходимо вначале действительно казаться богом, допустить эту ситуацию, встать на этот обход рядом, чтобы постепенно все больше клониться к центру – к страданию, к земному, становясь и самому земным.

4. Искусство страдания

Человек, в зависимости от типа характера может производить впечатление глубоко страдающего или чувствовать, что он достаточно уже настрадался. Производить впечатление – это не значит, что я утверждаю, что кто-то не страдает или не чувствует боли. Еще как! Но в ней есть инфантильный оттенок, остаток надежды, что придет чудесное избавление, произойдет чудо. Или в этом переживании, посреди всей боли и страдания, существует огромное «НЕТ. Так не должно быть!». Они страдают – да, но одновременно борются со страданием, не согласны с ним или не могут его выдержать. Мы, вовлекаясь в эти сильнейшие чувства, можем также чувствовать схожее «нет, так не должно быть, это невыносимо, несправедливо». Здесь мы, и правда, должны мочь активно переваривать в своей психике то, что клиент не может переварить в себе, но при этом говорить этому «да, да, тебе больно, мне больно, да, мы ничего не можем поделать, да, это ужасно». И порой, это очень много страдания, которое нужно уметь пропускать через себя, не говоря при этом ему «нет».

Я начинала писать этот доклад, когда готовила своего кота для операции по удалению довольно большой фибросаркомы с его спины между лопаток. Сомнений было очень много, стоит или нет делать операцию – операция предполагала значительное вмешательство и удаление большого участка кожи и мышц, он был не молод, проблемы с почками и так далее, но, решение было принято, и операция произведена. После нее последовало 4 дня борьбы всех за его жизнь и его собственных очень больших страданий. Из-за операционного осложнения он ослеп, его кожа была сверхсильно стянута на спине, никакие обезболивающие не снимали боль. Я ездила по ночному городу в поисках крови на переливание и навещала его в больнице - совершенно потерянного, испуганного, ничего не понимающего и ничего не видящего. Он, казалось не узнавал меня, вернее узнавал по запаху, но не понимал, почему я не избавляю его от страданий, почему покидаю его снова и снова. Через 4 дня после операции было принято решение об эвтаназии. Конечно, я переживала горе и много оплакивала свою потерю. Однако, буквально на следующий день появились мысли о том, что нужно было все сделать иначе, что не нужно было делать операцию с таким небольшим процентом хорошего исхода, что нужно было дать ему спокойно угаснуть у меня дома, со мной. На меня накатило чудовищное чувство вины, что я подвергла беззащитное маленькое животное таким мучениям, я хотела для него только счастья, я хотела для себя только

счастье, но его последние дни жизни стали для нас обоих совершенным адом. Такие мысли усилили страдание в десятки раз. То есть я страдала, но говорила “нет, так не должно быть”. На следующий день пришло какое-то ясное ощущение, что то, как есть – это ВСЕ, что у меня есть, нет никакого “надо было” или “а если бы”, нет никакой альтернативной реальности. Еще через день я вдруг поняла, что я проживала сразу две параллельных линии: я переживала себя, принесшую боль и страдание, потерявшую своего кота и я переживала себя через него, ослепшего, оставленного, испытывающего невероятные муки. В этот момент я увидела образ Христа на кресте. Возможно потому, что мой кот так же был своего рода распят, стянутой сзади кожей. Он там, на кресте, в муках и не понимает, почему его оставил его отец. В то время как отец его не оставил, он также любит его и он также с ним, смотрит на его страдания. Однако сын не может почувствовать ни присутствия Бога, ни его любовь. Так, я осознала, что я одновременно проживала эти две ипостаси, в каждой из них борясь с данностью вещей. Но теперь вся борьба ушла. Я ощутила, что принимаю страдание зависимого и слабого, которому кажется, что его оставили те, кто должен был любить и оберегать. И принимаю страдание любящего, который ничего не может изменить в страдании своего любимого, не может совершенно ничего изменить в вере того, что я, любящий, его оставил и обрек на мучения. Одновременное переживание оппозиционных процессов убирает ощущение оппозиции и создается ощущение единства. И ведь таких одновременных процессов может быть множество, я описала только два. И я снова хочу сказать, как важно изнутри понять смысл геометрии креста и распятия на нем. Эта наша, по сути, земная задача – не из низа креста переходить на верх, забывая о низе, не справа - налево, забывая о правом, а распять себя во все направления и переживать их единство.

Искусство страдания во многом завязано на поиске смысла. Страдать и не понимать зачем - очень сложно. Однако, понимание “зачем” не так уж легко достижимо и зачастую требуется целая жизнь в поиске этого смысла и у каждого он будет свой. Тем временем, глубинное “да”, которое мы произносим в страдании – необходимая ступень, открывающая дорогу к смыслу. Здесь важно сказать и о страдании, условно, христианском, которое принимается слишком поверхностно. “Да, ничего не поделаешь”, говорит человек, как будто бы принимающий страдание, или другой может готовиться к грядущим страданиям, говоря: “все равно эти отношения закончатся, как всё заканчивается, я ни к чему не привязываюсь, ничего не желаю, ничего на самом деле не теряю”. Смирненное и мудрое выражение лица заставляет думать, что человек глубоко принял неизбежность страдания, однако и там и там нет вообще соприкосновения ни с

истинным страданием и горем, ни со счастьем, ни с жизненностью, ни с самостью, ни со смыслом жизни. В этих случаях человек снова избегает страдания с помощью философской анестезии, духовного обхода.

Если мы не умеем страдать, не умеем приветствовать страдание и сидеть в нем, если мы пытаемся быстрее клиента (и себя) избавиться от страданий, удовлетворившись какой-либо расхожей философской или духовной установкой, то мы становимся соучастниками его болезни, совершаем этот духовный обход вместе с ним, даем временное утешение и вырабатываем его зависимость без всякой для него реальной пользы.

Духовная и психическая работа неоспоримо схожи в том, что они действенны, когда мы научаемся проживать все, что только возможно, все, что поднимается в нас или внутри клиента, или внутри нашего взаимного поля и говорить этому «да». Все многообразие чудесных практик – религиозных и эзотерических, могут наконец становиться не способом избегания низкой самооценки, комплексов и страхов, а быть неоспоримо ощутимым подспорьем для развития человека в комплексе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Подлинный духовный рост не отделим от психического роста, способность духа выдержать – это способность психики выдержать. Именно таким образом, обладая достаточной силой психики и духа человек может снова иметь дело с областями выходящими за рамки обыденного и только укрепляться, расширяться и углубляться за счет такого опыта. Там, где человек в психотическом состоянии имеет дело с пугающими галлюцинациями и бредом, которые есть суть образы его раскола, там психически и духовно развитый человек может иметь дело с откровениями, с глубоким, трансформирующими визуализациями, с продолжительным контактом со своим и коллективным бессознательным, всему открываясь с интересом и смирением, всему говоря ДА, ничему не подчиняясь, ни от чего не впадая в зависимость, ни за что не цепляясь, не вынося никаких оценок, ничто не предпочитая ничему, ни от чего не отказываясь ради чего-то другого – вот здесь мы истинно с Богом, а не в зависимости от него. Здесь работает трансцендентная функция.

Отказавшись от чудесного божественного избавления от страдания, мы на самом деле пропитываемся подлинной сутью бытия и в чем-то оказываемся снова с богами. Как сказал Эйнштейн: «К величию есть только один путь, и этот путь проходит через страдания».

Список литературы:

1. Юнг К.Г. – Трансцендентальная функция // Юнг К.Г. Синхронистичность. М., Рефл-Бук – К., Ваклер, 1997, 320 с.
2. Винникотт Д.В. – Маленькие дети и их матери – Пер. с англ. Н.М. Падалко. — 1998. — 80 с.
3. Кьеркегор С. – Болезнь к смерти – Пер. с дат. Н.В. Исаевой, С.А. Исаева 2014. — 160 с. 2-е изд
4. Д.Кришнамурти – Свобода от известного. Бомбейские беседы. — Таганрог: Ирби, 2020. — 224 с.
5. [Интервью Тины Форселл с Джоном Уэлвудом](#) - Духовное бегство - янв.2013
6. Пиччиотто, Габриэла; Фокс, Джесси; Нето, Феликс (2018). [«Феноменология духовного обхода: причины, последствия и последствия»](#). Журнал духовности в психическом здоровье. 20 (4): 333–354.
7. Уэлвуд, Джон (2000) [1984]. [«Между небом и землей: принципы внутренней работы»](#). К психологии пробуждения: буддизм, психотерапия и путь личного и духовного преобразования. Бостон: Публикации Шамбалы. стр.11–21
8. Франц М.-Л. фон. Вечный юноша. — М.: Класс, 2009. — 384 с.