

ВЕЧНО МОЛОДОЙ



Psychology # Know How

ПОЧЕМУ МЫ УМНЫ, ТАЛАНТЛИВЫ И НЕСЧАСТНЫ,
ИЛИ КАК НАЙТИ СЕБЯ В МИРЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

АЛЕКСАНДР НЕКРАСОВ

Александр Некрасов
Вечно молодой. Почему
мы умны, талантливы и
несчастливы, или как найти
себя в мире возможностей
Серия «#Psychology#KnowHow»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72820252

*Александр Некрасов «Вечно молодой. Почему мы умны, талантливы и несчастны, или как найти себя в мире возможностей»: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2026
ISBN 978-5-17-180765-8*

Аннотация

Психологическое исследование архетипа «вечного юноши», который заставляет откладывать жизнь на потом.

Книга предлагает метод, как преодолеть инфантильность и начать действовать.

Все дела откладываются на «потом», мечты остаются в фантазиях, преследует чувство нереализованности, а жизнь кажется бесконечной цепью незавершенных дел?

Эта книга – результат многолетней практики и консультаций – раскрывает, почему ваш огромный потенциал не приводит к успеху, а только усиливает внутренний конфликт, и объясняет, почему вы так несчастны.

Прокрастинация, инфантильность, желание сбежать от реальности, синдром отложенной жизни, страх сделать выбор и принять ответственность за собственную жизнь – эти типичные для нашего времени проблемы, знакомые миллионам, и они крадут нашу энергию и радость.

Корни этих сложностей уходят в юнговский архетип «вечного юноши», или Пуэра: вечного ребенка внутри взрослого, который боится ответственности и предпочитает иллюзии реальности.

Вы узнаете, как превратить хаос идей в реальные достижения, научиться доводить дела до конца, обрести твердую почву под ногами и вырваться из плена иллюзий. Если вы устали от бесконечного «завтра» и хотите жить полной жизнью уже сегодня, ключ к трансформации сейчас перед вами.

В книге присутствует нецензурная брань!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Раздел 1. Кто такой Puer Aeternus	6
Между Олимпом и Общайгой	6
Вступление	8
Глава 1. Архетипы и коллективное бессознательное	17
Что такое архетип?	18
Кто такой Puer Aeternus и как Юнг его «нашел»?	21
Глава 2. Пуэр и Пуэлла	28
Puella Aeterna – вечная девочка	34
Глава 3. Портрет вечного юноши	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Александр Некрасов Вечно молодой. Почему мы умны, талантливы и несчастливы, или как найти себя в мире возможностей

Макет подготовлен редакцией «Прайм».

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Некрасов А., 2025

© Рогожкин А., фото на обложке, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *

Раздел 1. Кто такой Puer Aeternus

Между Олимпом и Общайгой

*Трудись и трудись, а когда дотрудишься до
конца,
когда узнаешь все, то утомишься и померешь.
Не расти, девочка, – затоскуешь!
Андрей Платонов. Котлован*

Как инфантильность разрушает тебя

Когда-то я тоже мечтал стать рок-звездой, духовным учителем и сценаристом «Матрицы-4» одновременно. Утром писал манифест новой цивилизации, днем прокрастинировал под видом «поиска себя», а ночью страдал от того, что мир не признал мою гениальность. Прошло лет десять. Теперь я психолог. Принимаю таких же блестящих, но потерянных вечных юношей, которые до сих пор ждут, что все *начнется само* сразу с оваций.

Эта книга – экскурсия по внутренней Вселенной *puer aeternus*: героя, который боится взрослеть, потому что взрослость – это неограниченная тоска, налоговая и неприятные

обязанности. Мы поговорим о страхе выбора, культе возможностей, магии «нечачатого», а главное – о том, как выйти из этой сладкой комы мечтаний и все-таки выбрать себя.

Вступление

Меня зовут никак. Мне 30+ лет, у меня нет стабильной работы, семьи, ипотеки, карьерного роста, нормального сна, но есть ощущение, что я рожден для чего-то большего. Чего – не уточняется. Возможно, написать великий русский роман. Возможно, самую смешную в мире шутку. Возможно, чтобы наконец досмотреть третий сезон «Твин Пикса» и понять, в чем там суть.

С детства мне говорили: «Вырастешь – поймешь». Я вырос. Не понял. Но осознал, что не хочу быть взрослым. Потому что взрослые ходят на работу, оплачивают коммуналку и умирают в «лучшем районе с прекрасной инфраструктурой». А я хотел чего-то большего. Я хотел удивительной судьбы. Или, на худой конец, стартапа.

Иногда кажется, что я живу в черновике биографии великого человека, у которого просто еще не нашлось времени начать быть великим. Все пока временно. Временная работа. Временные отношения. Временная личность.

Это, между прочим, не депрессия. Это архетип. И зовут его Puer Aeternus – Вечный Юноша. Не путать с Вечным Жидом, у того хотя бы маршрут был.

Состояние души, которая уверена, что все настоящее еще впереди. Что вот-вот откроется портал, пролетит голубь, напишет продюсер, выстрелит гениальный пост, придет она

(или он, или они) – и начнется реальная жизнь. Но пока: буфер загрузки. Колесико крутится, жизнь думает.

Эта книга – прежде всего прощание с Пуэром. Практика Пуэра по уходу за собой. Потому что сама попытка написать книгу – и есть та самая работа, которую сделать сложнее всего.

Не начать! Начать он может. С энтузиазмом, идеями, блеском в глазах. Но продолжать... Садиться к столу, когда не хочется. Доделывать, когда не вдохновляет. Редактировать, когда тошнит от собственных слов. Не сдаваться, когда не получается – вот это и есть зрелость. А зрелость – не та земля, где Пуэр пускает корни охотно.

Он живет на высоте фантазий, где все еще впереди: лучшее время, лучшие обстоятельства, лучшее «я». Он мастер откладывания и мечтания, но не повторения и усилия. Он хочет быть, но не хочет делать. Он верит в прыжок, но боится шага. Он любит метафоры, но избегает инструкции.

Сейчас 8:30 утра, середина лета, я сижу за столом и пишу эту книгу, не столько о нем, сколько против него. Не ради денег, я на консультациях больше заработаю. Не ради славы, это нужно Пуэру, не мне. Мне же нужно трансформировать его во что-то более взрослое. Каждая страница – это мой протест против внутреннего голоса, который шепчет: «Позже», «Не так», «Ты еще не готов». Каждая глава – это отказ от великого замысла в пользу простого несовершенного действия. Эта книга о труде, о ритме, о движении сквозь неже-

ление. Это отказ от идеи волшебной трансформации в пользу медленного и скучного роста. Путь не героя, путь ремесленника. Того, кто не ждет своего часа, а искренне делает простую честную работу.

Между Олимпом и Общагой – зазор, в котором Вечный Юноша чувствует себя как дома. Олимп – это мечта, парящая в облаках, где боги бессмертны, а герои легенды. Общага – реальность с протекшим краном, чахлой лампой и запахом лука из общей кухни. А между ними застрял в лифте он: юноша, который не хочет взрослеть, но вынужден время от времени спускаться с небес, чтобы оплатить коммуналку.

Жизнь вечного юноши похожа на вечеринку, на которую он пришел раньше всех, уже устал и все равно не уходит, потому что вдруг начнется что-то великое. Он все время почти собирается начать жить по-настоящему, но сначала надо досмотреть фильм, разобраться в себе и, возможно, вымыть тарелки. Хотя бы одну.

Он мечется между «я избранный» и «где бы занять косяк». Между высокими порывами и низкими потолками съемных квартир. Между желанием изменить мир и неспособностью поменять даже собственный график сна. То грезит подвигами, то просыпает пару. Его душа – это квартира посуточно, где попеременно гостят бог вина Дионис и студент-троечник.

Между Олимпом, где Дионис разливает вино и кричит: «Живи! Танцуй! Люби!», и общагой, где кто-то опять украл

твое молоко из холодильника, — именно там обитает он. Бессмертный юноша с томиком Ницше и дошираком по акции. Он вечно на старте, но никогда не финиширует, потому что взросление выглядит как поражение, а ответственность пахнет нафталином.

Я не хочу читать вам лекции. Я сам знаю, каково это — жить на перекрестке между вечностью и недоваренными макаронами. Эта книга — способ вернуть себя обратно в реальность.

Проходите, не разувайтесь. Мы только начали.

Как я пришел к этой теме

Все начинается с едва уловимого диссонанса. Вроде бы жизнь течет своим чередом, но где-то на периферии сознания зреет тревожное чувство — будто ты играешь чужую роль. Карьера, отношения, повседневные заботы — все это выглядит правильным, но почему-то не приносит радости. Как будто ты застрял в бесконечном дне сурка, где каждое утро начинается с одной и той же фразы: «Надо бы что-то изменить...»

Первая реакция — найти быстрый способ заглушить этот внутренний дискомфорт. Мы с головой бросаемся в саморазвитие, выбираем новое хобби, меняем партнеров, работы, города — лишь бы не сталкиваться с главным вопросом: «Почему мне до сих пор не удастся стать тем, кем я хочу?»

Некоторые обращаются за помощью, формулируя запрос предельно просто: «Почему я больше не радуюсь жизни, как раньше».

И в этот момент за фасадом усталости и разочарования можно разглядеть нечто важное – проблеск осознанности. Человек еще не понимает, в чем корень его проблем, но уже чувствует: привычные способы «латать дыры» больше не работают.

Юнг называл это «зовом души». Когда внутренний голос слишком долго остается неслышанным, он превращается в тревогу, апатию, физические недомогания. Так психика пытается достучаться до сознания, вынуждая нас остановиться и задуматься.

Но услышать зов – только начало. Настоящее путешествие начинается, когда мы решаемся последовать за ним. Это похоже на прыжок в неизвестность: сначала ты стоишь на краю, полный сомнений, а потом – шаг в пустоту, и обратной дороги уже нет.

И тогда проявляется удивительная закономерность. Жизнь, казавшаяся хаотичным набором событий, вдруг обретает структуру. Как будто кто-то написал сценарий, и ты невольно играешь свою роль. Одни и те же ошибки, похожие ситуации, повторяющиеся сюжеты отношений.

Глубже – еще удивительнее. Личная история оказывается вариацией древних мифов. Страхи и мечты – отголосками архетипических сюжетов. И среди них – один из самых рас-

пространенных: история Вечного Юноши. Того, кто боится взрослеть, бежит от ответственности в мир фантазий, вечно ищет совершенства и поэтому не может сделать выбор. Его драма стара как мир. Его черты узнаваемы в мифах и сказках. И, возможно, – в вашем отражении в зеркале.

Так уж вышло, что я консультирую людей. Работаю с тенью, самосаботажем, прокрастинацией, поиском призвания – то есть с тем, что возникает, когда человек застревает между возможным и реальным, между мечтой и действием. Мое исследование инфантильности – не академический проект, а жизненная необходимость. Я изучаю это, потому что сам в этом живу. Архетип *Puer Aeternus* – это моя борьба, моя трансформация.

За этим же многие люди приходят в психологию – чтобы спастись. И если сначала они хотят просто «победить прокрастинацию» или «найти свое дело», то со временем обнаруживают, что под всем этим – страх взросления. Пуэр боится сделать выбор, потому что выбор – это смерть всех остальных возможностей. А жить в потенциальности – его естественная стихия. В этой потенциальности я провел уйму времени. Практика взросления велась очень долго и мучительно, об этом расскажу в одной из следующих глав. Годы странствий привели меня к запуску ютуб-канала, который, в свою очередь, вероятно, привел вас к этой книге.

Помню, у меня на руках случайно оказалась работа аналитика Джеймса Холлиса «Под тенью Сатурна». Он пишет

о кризисе мужественности, которому сопутствуют страх перед взрослением, страх быть неидеальным, страх потерять мифическую свободу.

Сатурн, в юнгианской символике, – архетип отца, несущий с собой страх, вину, ограничения и тревожное чувство собственной несостоятельности. Эта метафора отлично иллюстрирует реальный внутренний опыт, сформированный холодом или отсутствием отца, его молчаливым разочарованием, его слишком громкими ожиданиями. Мужчина вырастает с раной – он либо старается быть «достаточно хорошим», изнуряя себя перфекционизмом, либо бунтует, но все равно продолжает подчиняться невидимой фигуре внутри.

Мужчины с архетипом Пуэра часто выглядят уверенными, харизматичными, даже вдохновляющими. Но внутри – пустота. Им не показали, как быть мужчиной. Культура предлагает суррогаты: успех, контроль, рациональность. Но все это – не про зрелость. Настоящая зрелость требует признания своей раненности, своей уязвимости.

А Пуэр этого боится. Он не умеет быть близким – потому что настоящая близость невозможна без риска. Он не умеет любить – потому что любовь разрушает его контроль. Он может годами пытаться «выйти из Матрицы», не замечая, что основная тюрьма – внутри него самого.

Если ты женщина, ты возможно тоже поняла, о чем идет речь – не потому что ты сама читаешь Юнга или смотришь мои лекции по архетипам, а потому что ты жила рядом с Пу-

эром. Может быть, ты его любила. Или воспитывала. Или пыталась спасти. Становилась его музой, матерью, терапевтом. Ты думала: *«Я поддержу его – и он расцветет»*. Но он не расцветает от заботы. Он от нее прячется. Потому что взросление для него – это потеря сказки. А ты, сама того не зная, становишься ведьмой, которая мешает ему мечтать. Так работает перенос.

А возможно, ты сама им была – и устала. Ведь, как и у мужчин, этот архетип живет и в женской душе, только прячется чуть иначе – под именем Пуэллы. Вечно молодой, вечно влюбленной. Девочки, которой все время нужно новое чувство, новая надежда, новая роль. Она всегда «почти стала собой» – но еще чуть-чуть не хватает.

И вот ты читаешь это и думаешь: *«Ну да, я все это знаю»*. Конечно знаешь. Женщины интуитивно чувствуют, как устроена психика. Но вопрос не в том, чтобы понимать, – а в том, чтобы жить по-другому.

Все, что хочет сделать Пуэр, – это заслужить любовь. Он добивается успеха, чтобы его заметили, тренируется, чтобы его хвалили, страдает, чтобы его пожалели. Но мужчина становится мужчиной тогда, когда осознает: никто не придет, никто не спасет, никто не будет аплодировать.

Но чтобы прийти к этому, нужно пройти через тень. Признать, что вы не обязаны быть великими. Что вы имеете право быть ранеными. Этим мы с вами и займемся. А теперь давайте нырять дальше, прямо в самую пучину глубоководной

ПСИХОЛОГИИ.

Глава 1. Архетипы и коллективное бессознательное



Чтобы разобраться в проблеме Пуэра или вообще глубинных психологических шаблонах, нужно понять, что такое архетипы. Карл Юнг – швейцарский психиатр и основатель аналитической психологии – систематизировал и популяризировал на Западе идею коллективного бессознательного.

Юнг выделял несколько уровней психической жизни че-

ловека.

1. *Сознание* – это то, что мы осознаем прямо сейчас: мысли, эмоции, суждения. Они четкие, оформленные, «кристаллизованные». Например: «Мне грустно», «Я думаю, что я неудачник», «Он меня предаст» – это мысли на поверхности.

2. *Личное бессознательное* – слой глубже. Там хранятся подавленные воспоминания, комплексы, вытесненные эмоции, вытесненные части личности (тень), а также психологические конструкции, такие как черты характера или паттерны поведения. Именно здесь формируются, например, личностные расстройства: если психическая травма структурируется определенным образом – может развиваться, скажем, пограничное расстройство; если иначе – нарциссическое.

3. *Коллективное бессознательное* – самый глубокий слой. Это нечто общее для всех людей, набор универсальных, врожденных психических структур, которые существуют независимо от нашего опыта.

Что такое архетип?

И вот на этом глубинном уровне находятся архетипы.

Это универсальные, доопытные формы восприятия и реагирования, через которые человек воспринимает мир и себя. Их можно представить как пустые формы или матрицы, которые наполняются содержанием из нашей индивидуальной жизни.

Их достаточно много, Юнг считал, что их столько, сколько типичных ситуаций в жизни. У нас нет задачи перечислять и систематизировать все, на это уйдет не одна книга. Упомянем только некоторые.

– *Архетип Матери* – образ заботы, тепла, безусловной любви или, наоборот, удушающей опеки. Одновременно питающая и пожирающая, дающая жизнь и смерть. Это земля, природа, лоно и бездна.

– *Архетип Героя* – это не конкретный супермен, а внутренняя потребность преодолевать испытания, идти через боль ради трансформации.

– *Архетип Трикстера* – тот, кто нарушает правила, разрушает устои, вносит хаос, но тем самым запускает перемены и движение. Он разрушает – но чтобы освободить.

– *Архетип Любовника* – символ глубокой связи, экстаза, растворения в Другом. Это может быть эротическая любовь, мистическое слияние или эстетическое переживание красоты.

– *Архетип Старца* – внутренний голос интуитивного знания, источник прозрения, интуиции, нередко проявляющийся в кризисные моменты.

– И, наконец, *архетип Пуэра* – это внутренний ребенок: вдохновленный, креативный, стремящийся к свободе, но одновременно не способный выдерживать скуку, ограничение, тяжелую работу.

Архетипы – это структуры. Мы не всегда их осознаем,

но они формируют наше мышление, реакции и поведение. Это как прошивка в операционной системе – она работает до того, как вы вообще начинаете «думать».

Почему архетипы «менее кристаллизованы»?

Потому что архетип – это не мысль и даже не чувство. Это нечто более «текущее», более глубинное, более энергетическое, если угодно. Он не говорит: «Меня бросят», как при пограничном расстройстве. Он просто запускает в человеке ощущение экзистенциальной тревоги и поиска идеала, который невозможно сформулировать словами.

Быть Пуэром – это не просто лениться или прокрастинировать. За этим стоит архетипический страх быть обычным. Он заставляет человека мечтать о великом, но одновременно отказываться от реального пути, который ведет к этому великому, потому что он скучен, медленен и требует жертв.

Почему архетипы универсальны?

Потому что они общие для всех людей. Архетип Матери есть у каждого, даже если он вырос без матери. Архетип Героя проявляется даже у ребенка, который никогда не читал мифов. Эти образы вплетены в мифологию, религию, сказки, культуру, потому что они встроены в саму структуру че-

ловеческой психики.

Юнг говорил, что архетип – это как русло, по которому течет психическая энергия. Мы наполняем это русло собственным содержанием, но само направление задано изнутри не нами.

Пока архетип действует бессознательно, он управляет нами. Мы подчиняемся его логике, даже не понимая, что происходит. Когда мы его осознаем, интегрируем, – мы получаем возможность перестать быть его марионетками. Мы не убиваем Пуэра, мы переводим его из хаотического и разрушающего состояния – в структурированное, зрелое, творческое.

Ты не становишься героем, потому что прочитал «Одиссею». Ты читаешь «Одиссею» и чувствуешь – это про тебя. Потому что архетип Героя уже был в тебе, он отзывается. То же с Матерью, Старцем, Тенью, Анимой – и, конечно, с Вечным Юношей.

Кто такой Puer Aeternus и как Юнг его «нашел»?

Вечный юноша – Puer Aeternus – это один из архетипов, с которым Юнг столкнулся, анализируя пациентов и мифологические образы. Он начал замечать, что у некоторых людей проявляется один и тот же психический паттерн:

– романтичность и идеализм,

- отказ взрослеть,
- постоянный поиск «своего места»,
- стремление к свободе и вдохновению
- и абсолютная нетерпимость к ограничениям и рутине.

Юнг увидел в этом не личную проблему, а архетипическую фигуру, которая встречается в мифах, сказках, религии и психотерапевтическом кабинете.

Миф о Персефоне, Гермесе, Эросе, Дафнисе и Хлое, Пифере Пэне – все это вариации одного и того же образа: человека, застрявшего в вечной весне, где все возможно, но ничего не реализовано.

Юнг описывал таких людей как «живущих в мире потенциала». Их жизнь – это ожидание чего-то настоящего, что вот-вот начнется. Но не начинается.

В психологии есть такой термин «Синдром отложенной жизни» – когда человек не проживает свою жизнь в настоящем, а ждет некоего будущего события, чтобы начать «настоящую» жизнь. Эта ситуация характеризуется тем, что текущий момент воспринимается как подготовка, а не как полноценная жизнь. Именно эта идея позже была развита его ученицей Марией-Луизой фон Франц в книге *Puer Aeternus*, где она подробно описала психологию и судьбу «вечного юноши».

Почему это нужно понимать?

Потому что, в отличие от неврозов и диагнозов, архетип не «лечится», ведь это не болезнь. Это сила, которую можно либо подавить (и заболеть), либо преобразовать (и начать жить).

Как неоформленный гений внутри тебя. При грамотном использовании он может вдохновлять. Но если ты не вступишь с ним в диалог, он будет разрушать, сжигать твою энергию на фантазии, вести тебя за очередной мираж – и каждый раз отводить от настоящей жизни, в которой нужно приземляться.

Юнг не осуждал Пуэра, осуждение вообще едва ли применимо к таким вечным формам. Он считал, что в каждом человеке живет ребенок, который хочет вечной весны. Вопрос лишь в том, подчинен ты ему или он тебе.

Архетип Пуэра – это не просто капризный персонаж из психологических пабликов, а вполне себе древний мифологический ветеран, прошедший путь от Олимпа до Телеграма. Карл Юнг, как старый добрый шаман коллективного бессознательного, утверждал: хотите понять, почему ваш внутренний подросток все еще не съехал от родителей – покопайтесь в мифах. Вы, возможно, спросите, зачем нам ворошить эти древние сказки? Ну, хотя бы чтобы увидеть – наша проблема не уникальна. Все это уже было тысячи раз. Лич-

но мне это помогло снять очки своей исключительности и взглянуть правде в глаза – я такой же, как все.

«**Вечный юноша**» – звучит красиво, как реклама крема от морщин. В мифах он приходит под разными масками: *Гермес, Дионис, Ганимед, Эрос, Тамуз, Аттис, Адонис*. Юные, красивые, нестабильные, немного божественные, немного мертвые. Как современные фрилансеры с прокачанными соцсетями и пустыми глазами.

– **Гермес** – Сын Зевса и Майи. Уже в день рождения сбежал из пеленок, украл стадо у Аполлона и изобрел лиру. Он бог дорог, границ и внезапных идей. В юнгианском смысле – это тот аспект Пуэра, который вечно уходит от ответственности, предпочитая движение смыслу, а игру структурной работе. Гермес не оседает: его нельзя застать дома – у него нет дома. Официальный покровитель всех, кто «между проектами». Постоянно в пути, нигде не задерживается, живет в состоянии «еще не решил». Прямо как вы, когда снова открыли блокнот с жизненными целями.

– **Дионис** – бог вина, безумия и театра, сын Зевса и смертной женщины Семелы. «Вечно молодой, вечно пьяный», символ экстаза и распада. В Пуэрской динамике Дионис – это мальчик, который не выдерживает напряжения нормальности, стремится к слиянию, к растворению в эмоции, в толпе, в страсти. Тот самый, кто превращает литургию в вакханалию и обратно. Необдуманный стартап и внезапный дауншифтинг. Работать? Нет, он праздник, который

всегда с тобой. Если бы Дионис когда-нибудь жил в общезжитии, он бы не заметил разницы. Шум, беспорядок, философские разговоры под шуршание чипсов, спонтанные оргии (ну, или хотя бы надежда на них), ощущение, что жизнь – это пир, просто опять нет денег на шампанское. Я и сам как-то проснулся с ощущением, что я – воплощение Диониса. Правда, на мне была футболка с пятном от кетчупа, вокруг стояли кружки с заплесневевшим чаем, и моя единственная вакханалия за последнее время – это подработка гномиком в детском театре.

– **Ганимед** – Прекрасный троянский юноша, которого Зевс похитил в образе орла, чтобы сделать виночерпием на Олимпе. Он бессмертен, но без роли, без возраста, без роста. Его фигура – символ не только избранности, но и вечного зависания в позиции «любимчика». Он не стал богом, не остался человеком, он в промежуточной зоне, как ассистент, как стажер при власти. Его миф идеально иллюстрирует инфантилизацию избранных, тех, кому «все дается», но чья судьба – обслуживать чужую власть. Пример того, как избранность может плавно перейти в вечную стажировку на Олимпе.

– **Аттис и Адонис** – юные, умирающие, воскресающие. Аттис – фригийский юноша, возлюбленный Кибелы, Великой Матери. Из-за ее ревности и гнева он сошел с ума и оскотил себя под сосной. Позже был обожествлен, став весенним божеством, умирающим и воскресающим. Его культ сопро-

вождался самокастрацией жрецов – галлов. Аттис – сакральная жертва материнского комплекса, вечный сын, не доросший до мужественности. Он служит символом трагической стороны Пуэра, который боится зрелости настолько, что буквально уничтожает свою способность взрослеть. То же самое и с Адонисом: сын царя и дочери, зачавших его инцестуозно, он был так прекрасен, что Афродита влюбилась в него. Он был смертным, но каждая богиня хотела его себе. Он умирает от удара вепря – символа мужественности – и спускается в подземный мир, возвращаясь каждую весну. Адонис – это юноша, который вечно умирает до инициации. Он застрял в своей красоте, в женской проекции, он любим, но не принадлежит себе. Оба они – природный цикл с эмоциональными качелями. Каждый раз весна, а до зрелости снова не дожили.

– **Эрос** – сын Афродиты, согласно поздней версии его происхождения. В ранних мифах – космический принцип творения, в поздних – юноша с луком, который стреляет наугад. Бог любви, который всегда чего-то хочет, но сам не знает, чего. Его стрелы – сплошной «maybe». Легко влюбляется, еще легче теряет интерес. Гипертрофированный поиск идеала. Он влюбляется не в людей, а в их потенциал, а потом разочаровывается, когда они оказываются... людьми. Символ современного тиндера, у которого 1000 «мэтчей», но 0 отношений.

Общий диагноз: все они блестящие, но недолговечные.

Как идеи, которые ты записал в блокнот, но так и не реализовал. Юнг видел в этих образах реальные психические силы. Пуэр внутри – это тот, кто хочет не жить, а летать, не строить, а вдохновляться. Он не признает рутину, бытовуху и стабильно выплачиваемый кредит. Его тянет к вечному «возможно». И он всегда «на грани чего-то большого» – только оно почему-то все не наступает.

Вас может очаровать возможность почувствовать себя одним из этих симпатяг, но будьте осторожны. Юнг предупреждал о последствиях идентификации себя с архетипом. Если вы так будете делать, вы станете плоским, как персонаж из мультика. Предсказуемым в своей трагичности. Вы – не архетип и не должны им быть. При необходимости можно подключаться к нужному вам архетипу, чтобы получить энергию для свершения каких-то дел. Или отключаться от него. В этой книге мы попробуем и то, и другое.

Глава 2. Пуэр и Пуэлла



Погоня за вечной молодостью – вот священное паломничество современных мужчин и женщин. Только вместо песков и верблюдов – созвоны в зуме, кофейня на углу и марафон желаний. Паспорт давно намекает на зрелость, но внутренний мир до сих пор одет в худи и слушает саундтрек к своему воображаемому фильму.

Ценности нашего времени – это ценности юношества. Скорость, перемены, движение, вспышка эмоций, поверх-

ностные связи с как можно большим числом знакомых, борьба за лайки, титулы и иллюзорный успех. Вечно молодой, вечно пьяный. Стареть как-то неудобно. А взрослеть – почти неприлично.

Пуэр и Пуэлла (от лат. *Puer Aeternus* – вечный юноша и его сестра-близнец, *Puella Aeterna* – вечная девочка) обладают редким талантом: не связывать себя ничем. Ни отношениями, ни местом, ни идеей, ни временем суток. Жизнь с правилами, ограничениями, расписаниями и ожиданиями воспринимается ими как оскорбление чувств творческой личности. Они хотят жить по вдохновению, а не по календарю. А вдохновение, как известно, приходит редко и всегда не вовремя.

Пуэр и Пуэлла – существа противоречивые. Они эгоистичны, инфантильны и временами безжалостны в своем беге от реальности. Но в то же время – обаятельны, легки, искренне романтичны и способны пробуждать в других тоску по утраченному детству, где все было возможно.

Им 30, 40 или даже больше, но ведут они себя так, словно только что сбежали с последнего звонка и в кармане у них билет в безграничное будущее.

Могут ли они повзрослеть? Теоретически – да. Практически – только если архетип даст слабину. Потому что этот внутренний образ не просто упрям – он **глубок**. Он – источник вдохновения, креативности, живой энергии. Но в то же время – петля, которая не дает человеку опуститься на землю и пустить корни.

Пуэр избегает индивидуации (процесс интеграции сознательных и бессознательных аспектов психики, направленный на достижение целостности и гармонии личности). Он борется с самим фактом необходимости расти. Хотя внутри него часто живет невероятно богатый мир, он не приносит этот мир в реальность. Воображение остается воображением. Потенциал остается потенциалом. А жизнь – мечтой, которую Пуэр все откладывает на «когда-нибудь потом».

Негативные аспекты *Puer Aeternus* проявляются в человеке, который слишком долго задержался в подростковом предвкушении взрослости – словно сел в предбаннике и все не решается войти в парную жизни. Часто за этим стоит почти мифическая привязанность к матери, Юнг называл это **«Материнский комплекс»** (набор сознательных и бессознательных мыслей, чувств, убеждений на тему всего, что связано с идеей матери и отношений «мать – ребенок»). Символически он ищет не женщину, а теплое, безопасное лоно, где ничего не нужно решать, доказывать и терять.

Он боится мира – потому что мир холоден, равнодушен и полон требований. А мать (или то, что он проецирует на женщин) – это уютное место, где можно отдохнуть от существования. Так возникает бессознательное стремление обратно в утробу – не в биологическом, а в архетипическом смысле: туда, где не нужно выбирать и терять.

Работа? Всегда не та. Женщина? Почти подходящая, но... не совсем. Профессия? Интересная, но быстро надоедает. В

жизни Пуэра всегда есть этот самый «волос в супе», крошечное «но», которое позволяет не погружаться, не принимать, не связываться. Ведь если не выбирать, не нужно и терять.

Пуэр болезненно осознает бренность. Он знает: все заканчивается. А если заканчивается – зачем начинать? Он заранее готовится к расставанию, поэтому не позволяет себе быть *внутри* опыта. Он уходит, еще не войдя. Он берет чемодан до того, как зазвучит последняя песня. И каждый такой побег только укрепляет его иллюзию: все действительно не стоит усилий.

Это защитная реакция – научиться не страдать, предвидя страдание. Программа «минимизации боли». Он предугадывает разочарование, чтобы не быть им застигнутым. Но по факту – полный отказ от жизни. Он начинает думать наперед, как шахматист, но жизнь – это не шахматная партия, а скорее **покер в темноте, где твои карты могут поменяться в любой момент, а правила пишутся на ходу**. А слишком много думать – это уже не мудрость, а разновидность паралича.

Так Пуэр застревает в своем собственном гиперсознании. Он строит себе стеклянный пузырь, в котором можно быть бессмертным наблюдателем – но нельзя быть живым участником. Войти в жизнь – значит признать: ты смертен. Ты ошибаешься. Ты теряешь. Ты не бог, а человек. А человек – это всегда рана, несовершенство, ограниченность. Пуэр это чувствует и поэтому остается в коридоре между раем фанта-

зии и адом реальности.

В древнегреческой басне говорится, что Фалес Милетский, считающийся первым философом, настолько задумался, глядя на звезды, что упал в колодезь. Как можно познать небо, если не знаешь, что у тебя под ногами?

Хотя у Пуэра яркое воображение, он не способен воплотить эти идеи в действие, потому что он живет в эфирном мире, не может заземлиться. В результате *Пуэр* не очень удачлив в жизни. Хоть он выглядит отрешенным, спящим, почти зомби, которому так и хочется крикнуть: «Очнись!» Если заглянуть внутрь, можно обнаружить тайный мир – фантастический, яркий, полный героических представлений о себе. Там он – непризнанный гений, пророк, философ, художник, не понятый обществом.

Он мыслит масштабно. Чувствует себя исключительным. Но вся эта грандиозность не находит формы. Нет книги. Нет картины. Нет проекта. Он – художник без искусства.

На самом деле его день выглядит примерно так: просыпается к полудню, потому что чувствует пространство между снами и реальностью, и в этом пространстве, как ему кажется, зреют великие идеи. До обеда он слоняется по квартире, покуривая, то сердясь на мир, то любуясь собственными мыслями. Иногда записывает что-то в блокнот – обрывки диалогов, фразы, которые могли бы стать началом романа, или слоганы для рекламного ролика его новой темы, которая, возможно, реализуется... когда-нибудь.

Днем решает, что пора поработать. Но для начала – небольшая прогулка. Встретиться с друзьями. Обсудить невыносимость капитализма. Затем – кофе с девушкой, которая его «понимает как никто». А потом наступает вечер, и работа снова откладывается – ведь начинается самое важное: философские размышления о ничто до часа ночи с вином и правильной музыкой.

Следующий день – копия предыдущего, только с новыми мыслями, новыми планами и новой усталостью от собственной гениальности, которая никак не находит формы. И вот так – день за днем – внутреннее богатство уходит в песок. Море идей без берега.

Пуэр умеет слушать, впитывает информацию как губка. Он цитирует, рассуждает, соединяет смыслы, и кажется, что еще чуть-чуть – и взлетит. Но летать он не умеет, лишь слегка парит на месте, как птенчик... Все концепции – лишь узоры в его голове. Он знает, что нужно заземлиться, адаптироваться, войти в реальность. Но это знание – теоретическое, как знание о гравитации у птицы, которая никогда не пробовала расправить крылья.

Он может долго говорить о смысле труда, дисциплины, служения делу. Но для него это лишь идеи – не опыт. Между фантазией и действием есть тонкая, почти невидимая грань. И Пуэр застревает на ней. Смотрит. Размышляет о ней. Иногда пишет об этом пост. Но не переходит.

Существует гипотеза, что слова *человек* и *земля* (лат.:

homo и *humus*) восходят к одному праиндоевропейскому корню. Метафорически можно представить, что быть человеком – быть укорененным в реальности, с ее несовершенствами и повторениями. Земля символизирует плодородие, именно в ней растет то, что действительно питает нас и дает форму душе. Но Пуэр боится этой земли, боится поглощения. Не зная, что она может и вырастить.

Puella Aeterna – вечная девочка

У *puella aeterna* – вечной девочки нет возраста. У нее есть вайб. Легкий, свободный, воздушный, как будто она только что сошла с обложки журнала про интуицию, кристаллы и внутреннюю богиню.

Ее путь – это танец, фрагмент клипа в замедленной съемке. Она живет на вдохновении. Строит планы по фазам луны. Любит начинать и не любит заканчивать. Все, что требует последовательности, вызывает у нее внутреннюю аллергию. Работа должна быть «по душе», мужчина – «особенным», день – «волшебным». Если этого нет, значит вселенная просто пока не раскрыла ей свои карты.

Пуэлла, как и ее брат по архетипу, не хочет обременений. Ни финансовых, ни эмоциональных, ни возрастных. Долгосрочные отношения? Сложно. Потому что где-то там может быть *настоящий он*, а этот, что рядом, все-таки не совсем то.

Дети? Возможно... но потом. Когда разберусь с собой. Ка-

рьерный рост? Лучше креативная самореализация. План на жизнь? Есть доска для визуализаций. Очень красивая.

Она одновременно нежна и хрупка, но внутри – стальной отказ взрослеть. В нашем мире от женщин традиционно требовали адаптации, стабильности и служения, но Пуэлла идет другим путем – она выбирает оставаться собой. Только вот проблема: ее «я» все время обновляется. Она не успевает догнать собственный образ.

Она может выглядеть мистически глубокой, но боится контакта с настоящей внутренней тьмой. Может быть невероятной чувствительной, но не выносит боли. Может говорить о любви, но исчезает, как только чувствует, что ее начинают по-настоящему видеть.

Пуэлла не любит завершений. Она хочет вечного начала – вечной весны. Она расцветает, не укоренившись.

Пуэлла может годами заниматься собой – проходить практики, терапию, курсы по открытию сердца – но так и не войти в саму жизнь. Потому что жизнь – это боль, границы и конкретика. А она верит в чудо и чувствует, что еще чуть-чуть – и ее заберут на радуге туда, где все наконец будет «по-настоящему ее».

И как Пуэр, она может страдать от мании исключительности. Она чувствует, что особенная. Что ее душа древняя. Что она родилась для чего-то великого.

Но реальность требует налогов, уборки, своевременных ответов в мессенджерах и способности выносить скуку. А

это все выглядит оскорблением для ее тонкой природы.

Поэтому она снова отдаляется. Смотрит в небо. И говорит себе: «Я просто еще не нашла себя».

Глава 3. Портрет вечного юноши



Год назад меня зацепила тема инфантильности, прошту-дировав книги психологов юнгианского направления Марии-Луизы фон Франц «Вечный юноша» и Джеймса Хиллмана «Сенекс и Пуэр», я записал видео «Инфантильность убивает тебя». Оно нашло много отклика у людей, в комментариях люди писали, либо они узнали себя, либо кого-то из близких. Это в том числе и про меня, ведь я тоже лет до 27 был этим Пуэром. Параллельно у зрителей возникло мно-

го вопросов, как с этим работать. Так устроена юнгианская психология, порой она чересчур поэтична, *вроде все узнал, но непонятно, а че делать-то?* Кроме того, весь год ко мне приходили люди с синдромом Пуэра на консультации, с опытом накопился и материал, который позволит раскрыть эту тему в практическом ключе.

На что я обратил внимание как психолог: ко мне приходили люди с высоким потенциалом, которые хорошо учились в школе. Но что-то происходило в момент поступления в университет. Кто-то доучивался еле-еле, кто-то бросал. После их жизненная траектория **не взлетала**, как должна была бы.

Например, Максим, 26 лет. Он держался как человек, привыкший, что его хвалят, но сейчас похвастаться нечем. Золотая медаль, победы в олимпиадах по физике. Учителя говорили: *«Тебе прямая дорога в МФТИ»*. Поступил в топовый вуз, но на втором курсе начал пропускать пары. *«Мне стало скучно и страшно. Если я не стану выдающимся ученым, то зачем вообще все это? Что будет, если ты станешь просто хорошим инженером, а не Эйнштейном?»* Бросил учебу, живет с родителями, играет в шахматы онлайн по 12 часов в день.

Или Алиса, 29 лет. Худая девушка с идеальным макияжем, но потухшим взглядом. Ее движения резкие, будто она играет роль даже здесь. С пяти лет – театральная студия, восторженные отзывы: *«Настоящий талант!»*, *«Будешь знаменитой!»* Поступила в Щукинское с первого раза, но на

третьем курсе начались панические атаки перед выходами на сцену. *«Я репетирую сцену, пока не начинаю ненавидеть каждое свое движение»*. Сейчас подрабатывает бариста, отказывается от ролей в независимых театрах: *«Это ниже моего уровня. Мои однокурсники уже снимаются в сериалах, а я даже резюме не обновляю. Я согласна только на главную роль в „Чайке“, но туда берут только известных»*.

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.