

18+

Марина Рябова
Александр Капитонов



ИНИЦИАЦИЯ МУЖЧИНЫ

Том II: Немейский лев: трансформация
гнева



**Александр Капитонов
Марина Рябова**

**Инициация мужчины.
Том II: Немейский лев:
трансформация гнева**

*<https://litres.ru/74283492>
ISBN 9785007073776*

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Второй том — практическое руководство по трансформации гнева: миф о Немейском льве, символический разбор, психология агрессии, её деструктивные и ресурсные формы, техники регуляции, ведомая медитация, упражнения и квест для работы с мужской яростью и обретения контроля над своей силой.

Содержание

Предисловие ко второму тому	6
Миф и его интерпретация	31
Глава 1. Полный текст мифа о Немейском льве	31
1.1. Изложение по Роберту Грейвсу	33
1.2. Изложение по Николаю Альбертовичу Куну	44
1.3. Изложение по Аполлодору	57
1.4. Иконография Немейского льва в древнегреческой вазописи	67
1.5. Первый подвиг — встреча с собственным разрушительным началом	75
Глава 2. Символический разбор мифа	86
2.1. Лев как царь зверей: метафора неуправляемой агрессии и инстинктов	88
2.2. Непробиваемая шкура: защита деструктивного начала от внешнего воздействия	97
2.3. Гора Апес и пастух Апесант: жертвы гнева — цена, которую платят другие	106
2.4. Почему меч, дубина и стрелы не работают: принцип «хаос + хаос = хаос ² »	114
2.5. Удушение руками: прекращение	121

дыхания как прекращение «питания»
агрессии

2.6. Снятие шкуры челюстями льва: 131
присвоение силы врага его же оружием

2.7. Львиная шкура как доспех и шлем: 138
трансформация разрушительного в
защитное

Конец ознакомительного фрагмента. 141

Инициация мужчины Том II: Немейский лев: трансформация гнева

Марина Рябова
Александр Капитонов

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

Дизайнер обложки Наталья Максимовна Белова

© Марина Рябова, 2026

© Александр Капитонов, 2026

© Наталья Максимовна Белова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-7377-6 (т. 2)

ISBN 978-5-0070-7378-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие ко второму тому

За последние десятилетия в западных и постсоветских обществах произошла фундаментальная трансформация представлений о мужской роли, о том, что значит быть мужчиной, и о том, какие эмоции мужчина имеет право испытывать и выражать. Старые патриархальные модели, требовавшие от мужчины силы, стойкости, контроля и отсутствия слабости, были подвергнуты критике и постепенно разрушены, но на их место не пришло ничего, что могло бы дать мужчине новую, здоровую и адекватную модель управления своей агрессивной энергией, своим гневом и своей силой. Мужчина оказался в культурном вакууме, где старые нормы уже не работают, а новые ещё не сформированы, и этот вакуум стал питательной средой для внутренней путаницы, тревоги и хронического чувства вины за те чувства, которые мужчина не может контролировать и не знает, как выразить. Гнев, как одна из самых базовых и сильных эмоций мужчины, оказался в центре этого культурного конфликта, став одновременно и запретным чувством, и единственно разрешённым способом выражения уязвимости и боли.

Современные мальчики растут в мире, где им с раннего детства внушают, что злиться — плохо, что агрессия — это признак невоспитанности и примитивности, что настоящий

мужчина должен быть спокойным, рассудительным и всегда контролировать свои эмоции. Их учат не кричать, не драться, не выражать гнев открыто, и эти запреты часто подкрепляются наказаниями, критикой и осуждением, в то время как альтернативные способы выражения гнева — через слова, через установление границ, через конструктивные действия — им не показывают и не объясняют. В результате мальчик оказывается перед выбором, который не является выбором: либо подавлять свой гнев, накапливая его и разрушая свою психику и тело изнутри, либо взрываться в неподходящий момент, разрушая отношения и вызывая страх у окружающих. И ни один из этих путей не ведёт к здоровому взрослению, потому что оба они лишают мальчика возможности научиться управлять своей агрессивной энергией и использовать её как ресурс для защиты и созидания.

Девочкам в современном обществе дают гораздо больше пространства для выражения эмоций: им разрешается плакать, грустить, бояться, обижаться, и эти чувства не подвергаются такому жёсткому осуждению, как гнев у мальчиков. Это не означает, что девочкам легче — у них есть свои проблемы с выражением гнева, которые требуют внимания, но у них есть культурное разрешение на эмоциональность, которое у мальчиков отсутствует. Мальчикам же с раннего возраста транслируется сообщение: «ты не должен чувствовать, ты должен действовать», и единственной эмоцией, которую

им позволяют, остаётся гнев, потому что он воспринимается как «мужская» эмоция, связанная с силой и действием. Но и этот гнев, который становится для мальчика единственным каналом выражения всего спектра его эмоций, подвергается запрету, когда он проявляется слишком ярко или в неподходящем месте, и мальчик оказывается в ловушке, где все его чувства оказываются неприемлемыми, и он остаётся один на один с бурями, которые бушуют внутри него и не находят выхода.

Результатом этого культурного и воспитательного конфликта становится поколение мужчин, которые не умеют распознавать свои эмоции, не умеют их называть и не умеют их выражать конструктивно, и которые оказываются в плену двух крайностей: либо подавления, которое приводит к психосоматическим заболеваниям, депрессии и хронической усталости, либо взрывного выражения, которое разрушает отношения, карьеру и репутацию. Мужчины, которые выросли в этой системе, часто не знают, что они чувствуют, когда они злятся, и они не могут отличить гнев от страха, от боли, от унижения или от горя, потому что все эти чувства смешались в один ком и выходят наружу только через агрессию. Эта алекситимия — неспособность распознавать и называть свои эмоции — становится одной из главных причин мужского одиночества, мужского алкоголизма, мужских суицидов и мужской агрессии, направленной как на окружаю-

щих, так и на самого себя. И эта проблема не решается простыми запретами на гнев или призывами «быть спокойнее», потому что она уходит корнями в самые глубины мужской идентичности и требует системной и длительной работы.

Статистика, которую нельзя игнорировать, говорит сама за себя: мужчины составляют более восьмидесяти процентов осуждённых за насильственные преступления, они в несколько раз чаще женщин совершают убийства и наносят тяжкие телесные повреждения, и они же являются основной группой риска по суицидам, алкоголизму и наркозависимости. Эти цифры не являются просто сухой статистикой — они отражают ту боль, ту агрессию и то отчаяние, которые мужчины не умеют выражать иначе, кроме как через разрушительные действия, направленные либо на других, либо на себя. За каждым числом стоит конкретная человеческая жизнь, разрушенная семья, потерянная карьера, непрожитая любовь и нереализованный потенциал, и все эти трагедии имеют один общий корень — неспособность мужчины справиться со своим гневом и трансформировать его в конструктивную силу. Игнорировать эту статистику, объяснять её «плохим воспитанием» или «генетической предрасположенностью» — значит отказываться видеть реальную проблему и отказываться предлагать реальные решения, которые могли бы изменить эту ситуацию.

Одновременно с этим современное общество предъявляет к мужчинам требования, которые часто противоречат друг другу и создают ещё большее внутреннее напряжение и путаницу. С одной стороны, мужчина должен быть сильным, защитником и добытчиком, он должен уметь постоять за себя и за свою семью, он должен быть готов к конфликтам и к принятию жёстких решений. С другой стороны, он должен быть чутким, эмпатичным, понимающим, он должен уметь слушать и поддерживать, он должен быть «новым мужчиной», который не боится проявлять слабость и говорить о своих чувствах. Эти два набора требований не просто трудно совместить — они часто взаимно исключают друг друга, и мужчина, который пытается соответствовать и тому, и другому, оказывается в состоянии постоянного внутреннего конфликта, где любое его действие вызывает у него чувство вины и несостоятельности. Гнев в этой ситуации становится той эмоцией, которая наиболее остро обнажает этот конфликт, потому что он одновременно является и проявлением силы, и проявлением слабости, и мужчина не знает, как его выразить, чтобы не нарушить ни одного из противоречивых требований, которые общество предъявляет к нему.

Традиционные модели мужской инициации, которые существовали в архаических и традиционных обществах и которые давали мальчикам возможность прожить свою агрессию и трансформировать её в зрелую силу, в современном

мире практически полностью утрачены. В этих культурах существовали специальные ритуалы и испытания, которые позволяли юноше встретиться со своим гневом, со своей тенью и со своей силой, и выйти из этого испытания изменённым, готовым к взрослой жизни и к ответственности. Эти ритуалы часто включали в себя изоляцию, физические испытания, передачу сакральных знаний и символическую смерть старой идентичности, и они создавали тот контейнер, который позволял агрессивной энергии трансформироваться и интегрироваться в личность. В современном мире этих ритуалов нет, и мальчики остаются один на один со своей агрессией, без проводников, без структуры и без поддержки, и они вынуждены искать свои собственные, часто деструктивные способы инициации через уличные банды, армию, экстремальные виды спорта или через деструктивные секты, которые предлагают им иллюзию взросления, но на самом деле только углубляют их травмы.

Утрата традиционных инициационных практик привела к тому, что современный мужчина часто остаётся в состоянии перманентной подростковости, где его агрессивная энергия не находит зрелого выхода и продолжает проявляться в инфантильных, деструктивных формах, разрушающих его жизнь и жизнь окружающих. Феномен «кидалта» — взрослого ребёнка, который не может взять на себя ответственность, не может строить зрелые отношения и

не может управлять своими импульсами, — является прямым следствием отсутствия инициации, и он становится всё более распространённым в современном обществе. Эти мужчины, которые внешне являются взрослыми, но внутри остаются мальчиками, испытывают постоянный внутренний конфликт между своим возрастом и своей психологической незрелостью, и этот конфликт часто проявляется именно через проблемы с гневом — через неспособность контролировать свои импульсы, через хроническую раздражительность, через неумение отстаивать свои границы без агрессии. Инициация, которую мы предлагаем в нашем многотомном издании, является попыткой восполнить этот культурный пробел и дать современному мужчине ту структуру и те инструменты, которые были у его предков, но которые были утрачены в процессе урбанизации и секуляризации.

Гнев не является просто эмоцией или психологической проблемой — он является ключевым элементом мужской идентичности, который должен быть признан, принят и трансформирован для того, чтобы мужчина мог стать полноценным взрослым человеком. Без работы с гневом все остальные аспекты мужской психологии — смелость, ответственность, способность к близости, способность к лидерству — остаются неразвитыми или искажёнными, потому что гнев является той энергией, которая питает эти качества и которая должна быть сначала осознана и направлена

в конструктивное русло. Мужчина, который не умеет управлять своим гневом, не может быть ни хорошим защитником, ни хорошим отцом, ни хорошим лидером, потому что его агрессия будет либо вырываться наружу в неподходящий момент, разрушая всё вокруг, либо будет подавляться и превращаться в хроническую усталость, депрессию и психосоматические заболевания. Поэтому работа с гневом является не просто полезным дополнением к психотерапии или к личностному росту — она является необходимым условием для мужского взросления, и без неё все остальные усилия будут либо бесплодными, либо недостаточными.

Миф о Геракле и его двенадцати подвигах, который мы используем как операционную модель для нашего многотомного издания, является одним из самых ярких и полных описаний мужской инициации в мировой культуре, и он даёт нам язык и образы для работы с теми процессами, которые происходят в психике каждого мужчины на пути взросления. Первый подвиг Геракла — победа над Немейским львом и трансформация его шкуры в доспех — является идеальной метафорой работы с гневом, потому что он показывает, что агрессия не может быть просто побеждена или уничтожена, она должна быть встречена, принята и трансформирована в защитную силу. Геракл не убивает льва оружием — он душил его руками, вступая с ним в прямой контакт, и затем он снимает с него шкуру, используя его же когти, и надевает её

на себя, становясь неуязвимым. Этот мифологический образ даёт нам ту модель, которая лежит в основе всей нашей работы: гнев не является врагом, которого нужно уничтожить, а является силой, которую нужно присвоить и использовать для защиты и созидания.

В нашем подходе мы опираемся на синтез нескольких научных и практических традиций: на глубинные психологические модели К. Г. Юнга и его последователей, на исследования эмоций К. Изарда и П. Экмана, на нейробиологические данные о работе мозга и гормональной регуляции, на клинический опыт когнитивно-поведенческой и телесно-ориентированной терапии, и на ритуально-мифологическую традицию, которая хранит в себе тысячелетний опыт работы с мужской агрессией. Этот синтез позволяет создать целостную систему работы с гневом, которая учитывает все уровни человеческой психики — от нейробиологических процессов до архетипических структур, от телесных ощущений до поведенческих паттернов, от индивидуальной работы до групповой и социальной. Мы не предлагаем универсального рецепта, который подходит всем, потому что каждый мужчина уникален, и его путь работы с гневом будет уникальным, но мы предлагаем ту карту и те инструменты, которые позволят каждому найти свой собственный путь.

Современная психотерапия и психология предлагают

множество подходов к работе с гневом, но большинство из них страдают от одной общей проблемы: они рассматривают гнев как негативную эмоцию, которую нужно подавить, трансформировать или сублимировать, не признавая его самостоятельной ценности и его роли в мужской психике. Мы предлагаем другой подход: мы рассматриваем гнев как энергию, которая может быть использована для защиты и созидания, и которая становится деструктивной только тогда, когда она подавляется или выражается неконтролируемо. Наша задача — не избавить мужчину от гнева, а помочь ему научиться управлять им, чтобы он мог использовать его как ресурс для достижения своих целей, для защиты своих границ и для защиты тех, кого он любит. Этот подход требует от нас не только технических навыков, но и глубокого понимания мужской психологии, мужской идентичности и тех вызовов, с которыми сталкивается современный мужчина в своём стремлении стать взрослым и ответственным человеком.

Работа с гневом не может быть эффективной, если она рассматривается изолированно от других аспектов мужской жизни — от отношений, от работы, от физического здоровья, от духовных исканий. Гнев не является изолированной проблемой — он всегда связан с тем, как мужчина воспринимает себя, как он строит отношения, как он справляется с вызовами и как он видит своё место в мире. Поэтому наш

подход является целостным и интегративным: мы работаем с гневом в контексте всей жизни мужчины, учитывая его личную историю, его текущие обстоятельства и его будущие цели, и мы предлагаем инструменты, которые могут быть использованы не только для работы с гневом, но и для личностного роста и развития в целом. Геракл, который не изолирует свои подвиги друг от друга, а использует опыт каждого для следующих, является для нас примером того, что работа с гневом является частью более широкого пути трансформации.

Работа с гневом не является быстрым или лёгким процессом, и она не может быть сведена к нескольким упражнениям или к одному тренингу, как бы эффективны они ни были. Трансформация гнева требует времени, терпения, повторения и постоянного внимания, и она включает в себя как интенсивные периоды работы (как в программе или в квесте), так и длительные периоды интеграции, где новые навыки применяются и закрепляются в повседневной жизни. Этот процесс требует от мужчины не только готовности работать над собой, но и готовности принимать свою уязвимость и свои ошибки, не корить себя за откаты и продолжать двигаться вперёд. Геракл, который не завершает свою инициацию после первого подвига, а продолжает свой путь через все двенадцать испытаний, показывает нам, что трансформация является длительным и непрерывным процессом.

Каждый мужчина приходит к работе с гневом со своей уникальной историей, со своими травмами и со своими ресурсами, и универсальные подходы должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям и потребностям. Одни мужчины выросли в среде, где гнев был единственным разрешённым способом выражения эмоций, и их проблема заключается в избыточной агрессивности и неспособности контролировать свои импульсы. Другие выросли в среде, где гнев жёстко подавлялся, и их проблема заключается в неспособности защищать свои границы и выражать свои потребности. Третьи находятся где-то посередине, и их проблема связана с неуверенностью и с внутренним конфликтом между желанием быть сильным и желанием быть «хорошим». Наш подход предлагает инструменты для работы с каждым из этих типов, и мы подчёркиваем, что путь каждого мужчины будет уникальным, даже если структура и принципы работы остаются общими.

В этом томе мы сосредоточились на первом подвиге — трансформации гнева, — потому что без работы с гневом все остальные аспекты мужской инициации остаются недоступными или искажёнными. Гнев является той самой первой «пещерой», в которую должен войти каждый мужчина, чтобы встретиться со своим внутренним зверем и научиться управлять им, и без этого шага все последующие подвиги —

работа с интеграцией деструктивных состояний, с регуляцией мыслей, с достижением баланса, с самооценностью, с очищением от прошлого, с эгоизмом, со сценариями, с эмоциональной саморегуляцией, с множественностью личности, с мудростью и со смертью — не могут быть полноценно пройдены. Геракл, который начинает свой путь с первого подвига, показывает нам, что трансформация гнева является фундаментом, на котором строится вся мужская инициация.

Работа с гневом может быть пугающей и вызывать сопротивление, особенно у тех мужчин, которые привыкли подавлять свои эмоции или которые боятся потерять контроль, если позволят себе почувствовать свой гнев. Это сопротивление является естественной и понятной реакцией, и оно не должно восприниматься как препятствие или как признак неготовности к работе. Сопротивление является сигналом о том, что мы приближаемся к чему-то важному и глубокому, и что психика мобилизует свои защитные механизмы, чтобы избежать контакта с болезненным или пугающим материалом. Наша задача — не сломать сопротивление, а работать с ним, признавая его и создавая безопасное пространство, где мужчина может постепенно, в своём темпе, приближаться к своему гневу и учиться с ним работать.

Настоящий том является результатом многолетней практической работы с мужчинами, которые прошли через про-

грамму «Инициация мужчины», и которые поделились с нами своим опытом, своими трудностями и своими победами. Каждое упражнение, каждая техника, каждый сценарий квеста были проверены и доработаны на основе обратной связи от сотен участников, и мы уверены в их эффективности и безопасности. Мы не предлагаем ничего, что не было бы проверено на практике, и мы не обещаем быстрых и лёгких решений, потому что их не существует. Мы предлагаем работающую систему, которая требует от мужчины усилий, времени и готовности меняться, но которая даёт ему взамен свободу от хронического гнева, способность защищать себя и других, и уверенность в своей силе и своей зрелости.

Особое внимание в этом томе уделяется телесному аспекту работы с гневом, потому что гнев не является чисто психологическим феноменом, а всегда включает в себя физиологические процессы — напряжение мышц, учащённое дыхание, повышение давления и другие изменения, которые происходят в теле. Игнорирование телесного аспекта работы с гневом приводит к тому, что человек может понимать свои эмоции интеллектуально, но не может управлять ими на уровне тела, и поэтому его новые навыки остаются неэффективными в реальных жизненных ситуациях. Наши упражнения — дыхательные, позные, двигательные — позволяют работать с гневом на уровне тела, создавая новые соматические паттерны, которые конкурируют со старыми и посте-

пенно их заменяют. Геракл, который использует свои руки для удушения льва, а не только свои мысли, показывает нам, что работа с гневом должна быть телесной.

Символическому измерению работы с гневом уделяется большое внимание, потому что символы говорят на языке бессознательного и позволяют обойти сознательные защиты, которые часто блокируют доступ к глубинным слоям психики. Миф о Геракле, образы льва, пещеры, шкуры, трона и короны — всё это не просто красивые метафоры, а работающие инструменты, которые позволяют мужчине встретиться со своим гневом на глубинном уровне, где слова и интеллектуальные объяснения бессильны. Символы создают тот мост, который соединяет сознательное понимание с бессознательными процессами, и они позволяют мужчине не просто понять свой гнев, но и пережить его трансформацию в своём воображении, в своём теле и в своём поведении. Геракл, который действует в мире символов, показывает нам, что символическая работа является одной из самых мощных форм психологической трансформации.

Современная психология всё больше признаёт важность интегративного подхода к работе с эмоциями, который учитывает не только когнитивные, но и телесные, поведенческие и социальные аспекты. Наш подход полностью соответствует этим современным тенденциям, и мы используем самые

передовые методы и техники, которые были разработаны в разных психотерапевтических школах — от когнитивно-поведенческой терапии до телесно-ориентированной терапии, от гештальт-подхода до юнгианского анализа, от групповой динамики до ритуальных практик. Мы не ограничиваемся одной школой или одним методом, потому что гнев является сложным феноменом, который требует разнообразия инструментов, и мы используем те инструменты, которые оказываются наиболее эффективными в каждой конкретной ситуации и для каждого конкретного мужчины.

Этот том является важной частью более широкой культурной задачи — возвращения мужчинам их инициации, их права на прохождение через испытания и на трансформацию, которая делает их взрослыми и ответственными членами общества. Мы живём в мире, который часто обесценивает мужскую силу и мужскую агрессию, не предлагая взамен здоровых способов её выражения, и это приводит к тому, что мужчины либо отказываются от своей силы, становясь пассивными и апатичными, либо выражают её деструктивно, разрушая себя и окружающих. Наша задача — помочь мужчинам вернуть свою силу, но в новой, осознанной и контролируемой форме, которая позволяет им быть сильными без жестокости, защищать без агрессии и созидать без разрушения.

Работа с гневом не является изолированной задачей, а является частью более широкого процесса мужской инициации, который включает в себя работу с другими аспектами психики и личности. Поэтому наш многотомный проект охватывает двенадцать подвигов Геракла, каждый из которых посвящён определённому аспекту мужской психологии — от трансформации гнева до интеграции смерти, — и каждый из которых является необходимым этапом на пути к мужской зрелости. Второй том, посвящённый гневу, является первым и самым фундаментальным шагом на этом пути, потому что без работы с гневом все остальные аспекты остаются недоступными или искажёнными, и мы приглашаем читателя пройти этот путь вместе с нами, том за томом, подвиг за подвигом.

Хочется обратиться к тем мужчинам, которые сомневаются, стоит ли им начинать эту работу, или которые боятся, что их гнев слишком силён или слишком разрушителен, чтобы с ним можно было работать конструктивно. Ваш гнев не является вашим врагом, и он не является проклятием, которое вы должны нести на себе до конца жизни. Ваш гнев является вашей силой, которая ждёт, чтобы вы научились ею управлять, и которая может стать вашим величайшим ресурсом, если вы готовы встретиться с ней и признать её. Вы не должны избавляться от своего гнева — вы должны научиться использовать его, и мы предлагаем вам инструменты для этого,

которые проверены временем и практикой.

К тем мужчинам, которые уже пробовали работать со своим гневом и потерпели неудачу, которые чувствуют, что они «безнадёжны» или «неисправимы», и которые потеряли веру в возможность изменений, мы обращаемся с особым словом. Неудача является частью пути, и она не означает, что вы не способны измениться — она означает, что вы ещё не нашли правильный подход или правильную поддержку. Наш подход предлагает новый способ работы с гневом, который отличается от многих других подходов тем, что он не пытается подавить или устранить гнев, а пытается трансформировать его, и мы уверены, что этот подход может помочь даже тем, кто уже отчаялся найти решение.

Работа с гневом не является чем-то стыдным или постыдным, и обращение за помощью в этой области является признаком силы, а не слабости. Многие мужчины боятся признаться в том, что они не могут справиться со своим гневом, потому что это воспринимается как признак несостоятельности и незрелости, и они продолжают страдать в одиночестве, не решаясь обратиться за поддержкой. Мы хотим разрушить этот стереотип и сказать: обращение за помощью является актом мужества, и оно является первым шагом на пути к свободе и к зрелости. Геракл, который обращается за помощью к Афине и к другим богам, показывает нам, что

даже величайший герой не стыдится просить поддержки.

Настоящий том является важным ресурсом для терапевтов, психологов, коучей, педагогов и всех тех, кто работает с мужчинами и помогает им справляться с вызовами взросления и самореализации. Мы предлагаем не только теоретические основы и понимание проблемы, но и практические инструменты, которые могут быть использованы в индивидуальной и групповой работе, и которые уже показали свою эффективность в сотнях случаев. Мы надеемся, что наш опыт и наши разработки помогут специалистам в их работе и позволят им предлагать своим клиентам более эффективную и глубокую помощь в работе с гневом и с другими аспектами мужской психологии.

В этом томе мы уделяем внимание вопросам профилактики — как предотвратить развитие деструктивных паттернов гнева у мальчиков и молодых мужчин, и как создать условия для здорового взросления, которые позволяют юношам учиться управлять своей агрессивной энергией без травмы и без подавления. Профилактика является не менее важной, чем коррекция, и работа с гневом должна начинаться не тогда, когда проблема уже стала хронической и разрушительной, а тогда, когда мальчик только вступает на путь взросления и нуждается в руководстве и поддержке. Наш подход предлагает инструменты для профилактической работы, ко-

которые могут быть использованы в семье, в школе, в спортивных секциях и в других учреждениях, где работают с мальчиками и молодыми мужчинами.

Работа с гневом тесно связана с работой с другими эмоциями, особенно со страхом и с печалью, которые часто скрываются за гневом и которые должны быть признаны и приняты для того, чтобы гнев мог быть трансформирован. Многие мужчины используют гнев как защиту от более уязвимых эмоций — от страха быть отвергнутым, от страха оказаться слабым, от печали о потерях и разочарованиях, от стыда и вины. Признание этих глубинных эмоций и работа с ними является необходимой частью трансформации гнева, и мы предлагаем инструменты для этой работы, которые позволяют мужчине постепенно, в своём темпе, приближаться к этим уязвимым чувствам и учиться их принимать.

Работа с гневом может активировать травматический материал, особенно у тех мужчин, которые пережили насилие, унижение или другие формы травмы в детстве или во взрослой жизни. Поэтому мы подходим к работе с гневом с осторожностью и вниманием, создавая безопасное пространство, где мужчина может исследовать свои чувства, не боясь ретравматизации, и мы предлагаем инструменты для работы с травмой в контексте работы с гневом. Мы подчёркиваем, что работа с травмой требует специальной подготовки и профес-

сиональной поддержки, и что наш подход не заменяет специализированную травматерапию, а дополняет её и может быть использован как часть более широкого терапевтического процесса.

Важность социального контекста работы с гневом не может быть переоценена — семья, работа, социальное окружение и культурные нормы влияют на то, как мужчина воспринимает и выражает свой гнев, и эти факторы могут либо поддерживать его трансформацию, либо препятствовать ей. Мы предлагаем инструменты для работы с социальным окружением — для создания поддерживающей среды, которая помогает мужчине закреплять свои изменения, и для работы с теми аспектами социального контекста, которые могут быть деструктивными и мешать трансформации. Геракл, который возвращается в общество после каждого подвига, показывает нам, что социальный контекст является важной частью инициации.

Наш подход к работе с гневом включает в себя развитие навыков самонаблюдения и рефлексии, которые являются основой для долгосрочной трансформации и для самостоятельной работы после завершения программы. Мужчина, который научился наблюдать за собой и анализировать свои реакции, может продолжать работу с гневом самостоятельно, даже когда он больше не имеет доступа к программе или

к терапевту, и он может адаптировать свои стратегии к изменяющимся обстоятельствам своей жизни. Эти навыки самонаблюдения и рефлексии являются теми дарами, которые остаются с мужчиной на всю жизнь и которые делают его устойчивым к возвращению старых паттернов.

Регулярная практика и повторение являются необходимыми для закрепления новых навыков, потому что трансформация не является одноразовым событием, а требует постоянного внимания и усилий. Мы предлагаем инструменты для ежедневной практики — дневниковые задания, дыхательные упражнения, телесные практики, — которые позволяют мужчине поддерживать свои изменения и углублять их с каждым днём. Даже короткая, но регулярная практика более эффективна, чем длительные, но нерегулярные усилия, и создание ритуала саморегуляции является важной частью процесса трансформации.

Работа с гневом является не только индивидуальной, но и коллективной задачей, и изменения на уровне отдельного мужчины могут влиять на его семью, на его сообщество и на общество в целом. Мужчина, который научился управлять своим гневом, становится более надёжным партнёром, более терпеливым отцом, более эффективным лидером, и его трансформация имеет позитивные последствия для всех, кто находится в его окружении. Мы надеемся, что наш подход

будет способствовать не только индивидуальным изменениям, но и культурным изменениям, которые позволят мужчинам быть сильными и зрелыми без насилия и деструкции.

Работа с гневом может быть сложной и болезненной, и она требует от мужчины готовности встречаться с теми частями себя, которые он предпочитает не замечать или не признавать. Эта готовность требует мужества, которое не всегда есть у человека в начале пути, но которое может быть развито через поддержку, через практику и через постепенное расширение зоны комфорта. Мы предлагаем инструменты для развития этого мужества и для работы с сопротивлением, которое неизбежно возникает, когда мы приближаемся к глубоким и болезненным слоям психики.

В нашем подходе мы учитываем разнообразие мужского опыта — разные возрастные группы, разные культурные контексты, разные социальные и экономические условия, — и мы предлагаем инструменты, которые могут быть адаптированы к этим различным контекстам. Мы не предлагаем универсальной модели, которая подходит всем, но мы предлагаем структуру и принципы, которые могут быть применены в самых разных ситуациях и которые могут быть адаптированы к индивидуальным особенностям и потребностям каждого мужчины.

Настоящий том является важной частью нашего более широкого проекта по возвращению мужчинам их инициации, и мы надеемся, что он будет способствовать не только индивидуальным изменениям, но и культурным изменениям, которые позволяют мужчинам быть сильными и зрелыми без насилия и деструкции. Мы верим, что трансформация гнева является ключом к мужскому взрослению и к созданию более гармоничного и здорового общества, и что каждый мужчина имеет право на эту трансформацию и на ту свободу, которую она приносит.

Работа с гневом не является целью самой по себе, а является средством для достижения более широких целей — для личностного роста, для улучшения отношений, для профессионального успеха, для духовного развития и для создания более гармоничного общества. Трансформация гнева освобождает энергию, которая может быть использована для созидания, и она открывает доступ к тем качествам, которые были заблокированы страхом перед собственной агрессией, и которые теперь могут быть проявлены и развиты.

Мы надеемся, что настоящий том станет для читателя не просто книгой о гневе, а руководством к действию и приглашением к путешествию, которое изменит его отношение к себе, к своим эмоциям и к своей силе. Мы приглашаем каждого мужчину, который держит эту книгу в руках, сделать

первый шаг на этом пути — признать свой гнев, встретиться с ним и начать работу по его трансформации. Этот шаг требует мужества, но он открывает двери к свободе, к силе и к подлинной зрелости, и мы готовы сопровождать каждого, кто решится на этот шаг.

В завершение хочется выразить надежду на то, что работа с гневом, которую мы предлагаем в этом томе, поможет мужчинам не только справиться с их агрессивными импульсами, но и открыть для себя новые измерения силы, мудрости и свободы, которые были скрыты за их страхом перед собственным гневом. Мы верим, что каждый мужчина способен на эту трансформацию, и что она является его правом и его путём к взрослению и к полноценной жизни. Геракл, который не боится своего гнева, а использует его для защиты и созидания, является для нас примером того, что трансформация гнева является не только возможной, но и необходимой для подлинного мужского взросления.

Миф и его интерпретация

Глава 1. Полный текст мифа о Немейском льве

Первый подвиг Геракла — это не просто начало двенадцатилетнего пути героя. Это момент, когда юноша, ещё не познавший пределов своей силы, впервые сталкивается с тем, что не поддаётся прямому воздействию. Немейский лев — не рядовой хищник и не мифическое чудовище в привычном смысле этого слова. Он порождение хтонических сил, существо, чья природа отрицает саму возможность поражения привычным оружием. И именно поэтому встреча с ним становится для Геракла первой школой взросления — школой, где победитель не тот, кто сильнее, а тот, кто готов изменить себя.

Для современного читателя, знакомого с подвигами по пересказам Николая Альбертовича Куна или Роберта Грейвса, этот миф часто воспринимается как простая история о победе силы над силой. Однако при внимательном рассмотрении обнаруживается, что повествование содержит слои смысла, ускользающие при поверхностном чтении. Геракл не побеж-

дает льва в открытом бою — он вынужден изменить сам способ борьбы. Меч, стрелы и палица, испытанное оружие героя, оказываются бесполезными. Это первое поражение Геракла, и именно оно становится условием его настоящей победы.

В античной традиции Немецкий лев занимает особое место. Он не просто один из двенадцати подвигов — он стоит в начале списка не случайно. Древние авторы, от Аполлодора до Павсания, помещают эту историю в контекст становления героя, его перехода от статуса сына Зевса к статусу того, кто способен принять вызов судьбы. Убийство льва — это ритуальное действие, где жертва и охотник меняются местами, где победитель становится тем, кого он победил, надевая его шкуру.

Для нашего многотомного издания важно зафиксировать не один, а все доступные варианты мифа. Разные авторы — греческие, римские, византийские — предлагали отличающиеся детали, и эти различия не случайны. Они отражают эволюцию восприятия героя: от архаического силача до нравственного образца, от полубога до символа человеческого усилия, превышающего собственные пределы.

В этой главе мы последовательно рассмотрим три основных источника: адаптированный для широкого читате-

ля пересказ Николая Альбертовича Куна, подробное мифологическое исследование Роберта Грейвса и канонический текст «Мифологической библиотеки» Аполлодора Афинского. Каждый из этих текстов даёт свою версию событий, и каждая версия содержит важные акценты для психологической интерпретации первого подвига. Завершим мы главу иконографическим обзором — тем, как древнегреческие вазописцы видели эту сцену и что их изображения говорят нам о глубинном смысле этой встречи.

1.1. Изложение по Роберту Грейвсу

Роберт Грейвс, британский поэт, романист и мифолог, создал в середине XX века уникальный труд «Греческие мифы»¹, в котором он не просто пересказал античные сюжеты, но предложил их оригинальную интерпретацию, основанную на сравнительной мифологии, ритуальной теории и собственном поэтическом воображении. В отличие от академических изданий, Грейвс создал текст, доступный для широкого читателя, но при этом сохранивший все ключевые смыслы первоисточников.

Обращаясь к его версии первого подвига Геракла, мы обнаруживаем, что Грейвс сохраняет канву древних авто-

¹ Грейвс Р. Греческие мифы. В 2 т. Т. 2. / Пер. с англ. К. Лукьяненко; под ред. А. Тахо-Годи. М.: Прогресс, 1992. 510 с.

ров, но добавляет собственные акценты, которые делают этот миф ещё более психологичным и близким к архетипическим структурам коллективного бессознательного. Версия Грейвса особенно ценна для нашего многотомного издания, поскольку она соединяет античную традицию с современными психологическими и педагогическими задачами, которые мы решаем в последующих главах.

В отличие от сухого пересказа фактов, Грейвс предлагает читателю погрузиться в символическую ткань мифа, где каждый элемент — от пещеры с двумя входами до когтей льва — обретает ритуальное и психологическое измерение.

Грейвс начинает своё изложение с того, что Геракл, служа Эврисфею, получает первое задание — принести шкуру Немейского льва. Он пишет:

Первым подвигом Геракла по приказу Эврисфея было убийство Немейского льва, огромного чудовища с неуязвимой шкурой, которое опустошало долины Арголиды.

Грейвс подчёркивает, что лев был порождением Тифона и Ехидны или, по другой версии, самим Аресом и нимфой, и был послан Герой специально, чтобы погубить Геракла. Богиня, ненавидящая незаконнорождённого сына Зевса, выбирала для него испытания, где смерть казалась неизбежной.

Грейвс поясняет, что лев был выращен в пещере с двумя входами в горах близ Немеи, и ни одно оружие не могло пробить его золотистую шкуру. Это обстоятельство делало задание практически невыполнимым для обычного воина, но Геракл был не обычным воином. Грейвс также обращает внимание на то, что выбор места обитания льва — пещеры с двумя входами — имел ритуальное значение, поскольку такие пещеры в архаических культах символизировали врата между мирами, через которые проходили иницианты.

Прибыв в Немею, Геракл, по версии Грейвса, остановился у местного пастуха по имени Молорх. Грейвс вводит эту деталь, отсутствующую у большинства других авторов:

Молорх как раз собирался принести жертву Зевсу, и Геракл попросил его подождать тридцать дней. Если герой не вернётся к этому сроку, пастух должен был принести жертву уже не Зевсу-Спасителю, а Зевсу-Мертвецу, почтив память погибшего.

Грейвс комментирует этот эпизод как характерный для героических инициаций, где тридцатидневный срок символизирует лунный месяц, в течение которого инициант проходит через ритуальную смерть и возрождение. Эта деталь, отсутствующая у более ранних авторов, вводит в повествование мотив отсрочки и неизвестности — испытание дли-

ся не мгновение, а целый месяц, и исход его не предreshён. Грейвс подчёркивает, что именно это ожидание, а не сама схватка, становится первым испытанием для героя. Геракл должен был доказать не только физическую силу, но и способность выносить неопределённость.

Геракл отправился на поиски льва и вскоре обнаружил его логово в лесистом ущелье. Согласно Грейвсу, герой сначала попытался поразить зверя стрелами из лука, но стрелы отскочили от шкуры, как от каменной стены, и упали наземь, ничуть не повредив хищника. Грейвс описывает это так:

Геракл выпустил в него несколько стрел, но они отскакивали от шкуры, как от бронзы, и падали на землю, не оставляя даже царапин. Тогда Геракл взял свою знаменитую дубину, срубленную в Немейском лесу из оливкового дерева — древесины, священной для Афины, — и нанёс льву удар по голове. Дубина раскололась надвое, но лев лишь затряс головой и бросился на Геракла, разинув пасть.

Грейвс отмечает, что оливковое дерево было выбрано не случайно: оно символизирует мудрость и мир, но в руках героя становится оружием, что подчёркивает двойственность любого инструмента — он может служить как созиданию, так и разрушению в зависимости от того, кто и как его использует.

Грейвс описывает схватку как момент предельного напряжения: лев преследовал Геракла до пещеры, и герой, поняв бесполезность оружия, решил действовать иначе. Он заблокировал один из двух выходов из пещеры огромным камнем, а через второй вошёл внутрь, чтобы встретиться со зверем лицом к лицу в темноте. Именно там, в узком пространстве, где меч и дубина оказались бесполезны, Геракл применил единственное оружие, которое оставалось при нём, — собственные руки. Грейвс пишет:

Геракл, выбрав удобный момент, бросился на льва, схватил его за горло и сжал руки с такой силой, что перекрыл ему дыхание; лев бился в конвульсиях, но не мог освободиться.

Это описание подчёркивает ключевую идею Грейвса:

Истинная победа достигается не дистанцированным оружием, а прямым контактом, где герой рискует всем и полагается только на себя.

Грейвс настаивает на том, что Геракл мог бы убить льва издали, но это не было бы победой в инициационном смысле — только рукопашная схватка, где герой чувствует дыхание врага, даёт право на трансформацию.

Когда Геракл вытащил тушу из пещеры, он понял, что главная трудность ещё впереди: шкура по-прежнему оставалась непробиваемой, и снять её обычными методами было невозможно. Грейвс приводит версию, согласно которой Геракл попытался содрать шкуру ножом, но лезвие не брало её. Тогда, по совету Афины, явившейся герою в образе мудрой советчицы, Геракл использовал собственные когти и зубы льва — единственное, что могло разрезать его шкуру. Грейвс так описывает этот эпизод:

Тогда Афина посоветовала ему воспользоваться когтями самого льва, и Геракл, следуя её совету, содрал шкуру, как будто снимал с убитого зверя его естественную броню.

Грейвс акцентирует внимание на том, что этот метод снятия шкуры — не техническая деталь, а глубочайший символический акт. Убить зверя и затем присвоить его главное оружие — шкуру — означало не просто трофей, а ритуальное отождествление с побеждённым.

Грейвс интерпретирует это как шаманскую практику, где охотник становится зверем, чтобы обрести его силу. *Обычай надевать шкуру убитого зверя был распространён у многих народов; охотник не просто украшал себя, а становился носителем духа убитого животного.* Грейвс связывает

этот мотив с древнейшими культами, где царь-жрец должен был продемонстрировать свою способность одолеть тотемное животное и тем самым стать его воплощением. После того как шкура была снята, Геракл надел её на себя. Грейвс обращает внимание на странную для современного читателя деталь: шкура сидела на Геракле как вторая кожа, причём голова льва служила ему шлемом, а передние лапы завязывались на груди, оставляя руки свободными. Грейвс пишет: *Геракл носил шкуру, как носил бы её сам лев: голова зверя покрывала его голову, а когтистые лапы на груди напоминали о том, что он одолел смертельного врага и сделал его частью себя.*

Грейвс фиксирует реакцию Эврисфея, которая становится важной частью повествования. Когда царь Микен увидел Геракла, приближающегося в львиной шкуре, он пришёл в ужас. *Эврисфей, увидев Геракла в шкуре льва, решил, что перед ним само чудовище, и в страхе спрятался в бронзовый сосуд, вкопанный в землю.* С этого момента, согласно Грейвсу, Эврисфей отдавал приказы Гераклу только через глашатая Копрея, не решаясь встречаться с героем лично. Грейвс интерпретирует этот страх как признание того, что Геракл перешёл в иной статус — он больше не слуга, а тот, кто превосходит своего господина. Важное место в изложении Грейвса занимает судьба пастуха Молорха. Вернувшись через тридцать дней, Геракл застал его готовящим жертво-

приношение Зевсу-Мертвецу. Увидев живого героя, Молорх воскликнул, что теперь будет приносить жертву Зевсу-Спасителю. *Так первая жертва в честь Зевса-Спасителя была принесена в Немее, и с тех пор этот культ распространился по всей Греции.*

Грейвс видит в этом эпизоде архаический ритуал, где жертва, приносимая в честь мёртвого героя, превращается в жертву в честь живого божества, что является ядром инициационного сценария: посвящаемый умирает как человек и возрождается как герой. Грейвс также уделяет внимание топографии места. Немее, по его сведениям, была священной рощей Зевса, где проводились Немейские игры, учреждённые в честь погребения малолетнего Офельта. Грейвс проводит параллель между львом и этим погребальным культом, указывая, что лев, возможно, первоначально был не врагом, а стражем святилища, и убийство его ритуально повторяло смерть Офельта. *Немейский лев, возможно, был исконным стражем святилища, и Геракл, убив его, присвоил его сакральную функцию.* Эта гипотеза, хотя и не подтверждается прямыми античными свидетельствами, характерна для подхода Грейвса, который всегда ищет за мифологическим сюжетом ритуальную подоплёку.

Грейвс завершает изложение первого подвига тем, что Геракл, надев шкуру, становится неуязвимым для любого ору-

жия. Это новое качество — не просто защита, а символическое завершение первой инициации: отныне герой носит на себе шкуру своего первого врага, и эта шкура напоминает ему и всем окружающим о том, что он прошёл через смерть и вернулся. Грейвс подчёркивает, что с этого момента Геракл уже не тот растерянный юноша, который только начал свой путь. Он приобретает не только доспех, но и новое понимание себя: его сила не в оружии, а в способности использовать против врага его собственное оружие. Сравнивая свою версию с версиями других авторов, Грейвс отмечает, что у Гомера Немейский лев почти не упоминается, и популярность этого подвига связана с более поздней традицией.

Грейвс предполагает, что мотив львиной шкуры был заимствован из восточных мифов, где герой-воитель часто носил одежду из шкуры убитого зверя. Он ссылается на месопотамские и хеттские аналогии, где бог или царь изображался в шкуре льва, что символизировало его власть над силами природы. *Мотив львиной шкуры как доспеха восходит к древнейшим царским инсигниям Востока, где лев был символом царской власти.* Особую роль в изложении Грейвса играет фигура Афины как помощницы. В отличие от многих других версий, где Геракл действует исключительно самостоятельно, Грейвс настаивает на том, что совет богини был необходим. Именно Афина, богиня мудрости и военной стратегии, направляет Геракла не на поиски нового оружия,

а на использование того, что уже есть — когтей льва.

Грейвс видит в этом прообраз психологического инсайта: мудрость заключается не в том, чтобы искать внешнее средство, а в том, чтобы переосмыслить наличное. *Афина, богиня мудрости, научает героя видеть решение там, где он раньше видел только препятствие.* Грейвс упоминает и альтернативные версии происхождения льва. По одной из них, лев был выращен в пещере близ Немей самой Герой, и она лично кормила его, чтобы он стал непобедимым. По другой — лев был выведен из пены морской, как Афродита, и поэтому его шкура, как и морская пена, отражала любое оружие. Грейвс не отвергает эти версии, но считает их вторичными по отношению к основной — хтонической природе льва, сына Тифона и Ехидны.

Разнообразие версий говорит о том, что этот миф был чрезвычайно важен для греческого сознания, и каждая местность приносила в него свои акценты. Грейвс отмечает также, что Немейский лев был включён в число созвездий, хотя точной идентификации этого созвездия в античной астрономии нет. Он связывает это с тем, что лев, как и другие подвиги Геракла, стал частью космического порядка, закреплённого на небесном своде. *Включение льва в число небесных объектов говорит о том, что победа над ним воспринималась как установление космической гармонии.* Этот мотив,

согласно Грейвсу, сближает греческого Геракла с восточными героями, которые после смерти становились созвездиями. Завершая изложение первого подвига, Грейвс подводит к важному выводу: Немейский лев — это не просто первый враг, а враг, победа над которым определяет все последующие победы.

Способ, которым Геракл убивает льва, становится моделью для всех его дальнейших действий: сначала попытка прямого воздействия, затем осознание его бесполезности, затем поиск нового пути и, наконец, нестандартное решение, превращающее препятствие в преимущество. *Каждый подвиг Геракла повторяет эту трёхчастную схему: испытание — крушение надежд — внезапное озарение — победа.* В заключение своего раздела о Немейском льве Грейвс делает замечание о том, что этот миф был особенно популярен в классическую эпоху, поскольку он давал пример для подражания молодым афинским воинам. Эфебы, проходившие военную подготовку, видели в Геракле образец того, как нужно преодолевать страх перед опасностью и выходить победителем из самой безнадежной ситуации. *Геракл в львиной шкуре стал для греков символом мужества и изобретательности, соединяющим в себе и варварскую силу, и цивилизованный ум.* Таким образом, изложение Грейвса не только передаёт сюжет, но и встраивает его в широкий культурный и ритуальный контекст.

Наконец, Грейвс обращает внимание на то, что шкура Немейского льва становится постоянным атрибутом Геракла во всех его последующих подвигах. Это не просто доспех, но и знак того, что первое испытание пройдено и герой получил право носить знак своей победы. *С этого момента Геракл не расстается со львиной шкурой; она становится его второй кожей, его настоящей природой, которая скрывает его уязвимую человеческую сущность.* Грейвс видит в этом глубокий психологический смысл: герой больше не пытается быть просто человеком, он принимает свою звериную часть и учится с ней жить. И в этом, как мы увидим, кроется главная ценность его работы для нашего издания.

1.2. Изложение по Николаю Альбертовичу Куну

Николай Альбертович Кун (1877—1940) — выдающийся русский историк, писатель и педагог, чья книга «Легенды и мифы Древней Греции»² стала настольной для нескольких поколений читателей в России и странах бывшего Советского Союза. В отличие от академических изданий или поэтических переложений, Кун создавал свой текст с конкретной

² Кун Н. А. Легенды и мифы Древней Греции. — М.: Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР, 1954. — 464 с.

педагогической целью — сделать древнегреческую мифологию доступной и понятной для школьников, для юношества, вступающего в пору осознанного чтения. Он не стремился к буквальной точности перевода и не углублялся в ритуальные интерпретации, как это делал Роберт Грейвс.

Его задача была иной: дать связное, логичное и нравственно-выверенное повествование, где каждый подвиг Геракла представлял бы как урок мужества, ума и стойкости. Обращаясь к его версии первого подвига, мы обнаруживаем, что Кун сознательно упрощает сюжет, убирает мистические детали и акцентирует внимание на героическом поступке как таковом. Это делает его пересказ идеальным для начального знакомства с мифом, но требует дополнительного анализа для психологической работы, поскольку многие важные символические слои в его версии оказываются утраченными или намеренно редуцированными.

Кун начинает своё изложение первого подвига с краткого введения, напоминающего читателю о том, что Геракл был вынужден служить слабому и трусливому царю Эврисфею. Он пишет:

Царь Эврисфей поручил Гераклу совершить двенадцать трудных подвигов. Первым подвигом было убить немейского льва.

В отличие от Грейвса, Кун не углубляется в происхождение льва, не связывает его с Тифоном, Ехидной или Аресом, не упоминает о том, что лев был послан Герой специально для того, чтобы погубить незаконнорождённого сына Зевса. Для него лев — просто огромный и свирепый зверь, опустошающий окрестности Немеи, и Геракл должен избавить людей от этой напасти.

Такой подход делает миф более реалистичным и приближённым к жанру героического сказания, где герой сражается с реальной, а не символической угрозой, и где мотивацией поступка становится не борьба с божественным проклятием, а обыкновенная необходимость защитить мирных жителей от хищника. Кун также опускает эпизод с пастухом Молорхом и тридцатидневным ожиданием, который присутствует у Грейвса, вероятно, для того, чтобы не усложнять повествование и не вводить дополнительных персонажей, которые могли бы отвлечь юного читателя от основного действия и нарушить динамику героического рассказа.

Прибыв в Немею, Геракл, согласно Куну, сразу отправляется на поиски льва, не тратя времени на разговоры с местными жителями, не собирая сведений о повадках зверя и не готовясь к схватке с особой тщательностью. Он находит логово зверя в горах, и первая попытка поразить льва стрела-

ми из лука оказывается безуспешной: *стрелы отскакивали от его шкуры, как от камня*. Кун не упоминает о том, что стрелы были изготовлены из особого дерева или что Геракл использовал дубину из оливкового дерева — эти детали для него несущественны, поскольку они относятся к символическому, а не к фактическому слою повествования.

Важно другое: герой не сдаётся после первой неудачи, а ищет новый способ, проявляет настойчивость и изобретательность, которые являются не менее ценными качествами, чем физическая сила.

Кун подчёркивает упорство Геракла, его готовность пробовать разные методы, пока один из них не сработает, и это качество — упорство в достижении цели — является одним из главных педагогических посылов всей книги Куна, адресованной юношеству, которое должно учиться преодолевать трудности.

Геракл, поняв бесполезность стрел, решает действовать иначе, и здесь Кун даёт ключевую сцену всей истории: *Он забил один вход в пещеру огромными камнями, а через другой вошёл внутрь и задушил льва своими могучими руками*.

Кун описывает схватку кратко, без детализации, которая присутствует у Грейвса, где мы видим подробности удуше-

ния, конвульсии льва и рискованное сближение героя с разинутой пастью хищника. Для Куна важен не процесс удушения, а сам факт победы, и он не акцентирует внимание на том, что Геракл использовал собственные руки, а не оружие, и не делает из этого символического вывода о том, что подлинная сила заключается не в инструментах, а в самом человеке. У Куна это просто один из способов убить зверя, который оказался эффективным в условиях тесной пещеры, где невозможно было размахнуться мечом или дубиной, и герою пришлось положиться исключительно на свою физическую мощь.

Однако именно эта лаконичность оставляет пространство для интерпретации, которую мы будем развивать в следующих главах, наполняя краткий пересказ Куна теми смыслами, которые сам автор, возможно, не до конца осознавал или сознательно исключил из своего текста. Кун пишет: Так Геракл голыми руками задушил льва — и эта фраза, при всей своей простоте, содержит глубокий психологический смысл: победа над врагом достигается тогда, когда герой перестаёт полагаться на внешние средства и вступает в прямой, телесный контакт с угрозой.

После того как лев был убит, Геракл, согласно Куну, снял с него шкуру, и здесь версия Куна существенно отличается от версии Грейвса. *Геракл снял с убитого льва шкуру и надел*

её на себя. Кун не упоминает о том, что шкуру можно было снять только когтями самого льва, и не вводит в повествование фигуру Афины, которая подсказывает герою это решение, демонстрируя тем самым, что мудрость часто приходит извне, от божественного или архетипического начала.

Для Куна снятие шкуры — это техническая деталь, не требующая пояснения, и Геракл просто снимает шкуру, потому что ему нужно принести её Эврисфею в качестве доказательства совершённого подвига. Этот рационалистический подход характерен для всей книги Куна: он убирает всё чудесное, всё, что требует сверхъестественного объяснения, оставляя только то, что может быть понято в рамках здравого смысла и физической возможности, и тем самым делает миф доступным для рационального восприятия.

Надев шкуру льва, Геракл, по версии Куна, возвращается в Микены, и здесь мы видим реакцию царя Эврисфея, которая описана более сдержанно, чем у Грейвса. *Когда Геракл принёс шкуру убитого льва, Эврисфей испугался и велел Гераклу впредь являться к нему не в город, а за городские ворота.* Кун не использует образ бронзового сосуда, в который прячется царь, охваченный ужасом при виде героя в звериной шкуре, и не акцентирует внимание на том, что Эврисфей принимает Геракла за само чудовище, которое тот только что победил. У него это просто трусливый царь, который боится

сильного героя, и этот страх лишён иррационального измерения, которое присутствует у Грейвса. Эта интерпретация более дидактична: она показывает юному читателю, что сила и мужество внушают уважение даже тем, кто обладает властью, но не обладает личным достоинством, и что настоящий герой всегда будет вызывать страх у тех, кто привык повелевать, не рискуя собственной жизнью.

Кун также не упоминает о том, что шкура льва делала Геракла неуязвимым для оружия, и для него львиная шкура — это просто трофей, доказательство совершённого подвига, а не магический артефакт, меняющий природу своего носителя. Этот подход соответствует общей установке Куна на рационализацию мифа: он стремится представить древнегреческие сказания как исторически достоверные события, очищенные от позднейших мистических наслоений, и в этом смысле его книга является продолжением традиции XIX века, когда мифологию пытались интерпретировать как примитивную форму истории. За каждым чудом у Куна стоит реальное событие, искажённое народной фантазией, и его задача — восстановить фактическую канву, убрав всё, что противоречит здравому смыслу и научному мировоззрению. Такой подход, несмотря на свою ограниченность в символическом плане, сыграл огромную роль в популяризации античной мифологии.

Особое внимание Кун уделяет нравственной составляющей подвига, поскольку его книга создавалась для воспитания молодого поколения в духе советской педагогики с её акцентами на коллективизм, трудолюбие и дисциплину. В его изложении Геракл совершает свой первый подвиг не ради славы или самоутверждения, а потому что он должен служить Эврисфею и выполнять его приказы, даже если эти приказы исходят от недостойного человека. Это подчёркивает дисциплину и ответственность героя — качества, которые Кун считает важными для формирования характера, и Геракл у него — это образец трудолюбия и послушания, он не ропщет на свою участь, а принимает её как неизбежность и выполняет свою работу наилучшим образом. Такой герой ближе к идеалу советского школьника, чем к архаическому трикстеру или шаману, и это делает версию Куна созвучной эпохе, в которую она создавалась.

Кун также акцентирует внимание на физической силе Геракла, которая позволяет ему совершать невероятные поступки, и эта сила становится центральной темой его повествования. *Сила Геракла была так велика, что он мог задушить льва голыми руками* — эта фраза становится лейтмотивом всего его изложения, и для подростка, который находится в возрасте активного физического развития и поиска собственной идентичности, такой акцент на мускульной силе является важным мотивационным фактором. Кун пока-

зывает, что сила не даётся просто так, она требует тренировок, воли и мужества, и Геракл у него — это атлет, который добивается успеха благодаря своим физическим данным и упорству, а не благодаря божественному вмешательству или магическим артефактам.

Однако Кун не забывает и об уме героя, хотя он и не вводит Афины как помощницу, которая в версии Грейвса играет ключевую роль в снятии шкуры. Он показывает, что Геракл соображает, как победить льва, когда оружие оказывается бесполезным, и *Геракл догадался завалить камнями один вход в пещеру* — эта догадка свидетельствует о стратегическом мышлении и способности принимать нестандартные решения в критической ситуации. Кун подчёркивает, что сила без ума неэффективна, и настоящий герой должен сочетать в себе и то, и другое, и этот посыл важен для подростковой аудитории, которая часто склонна идеализировать либо физическую мощь, либо интеллект, не видя необходимости их соединения.

Кун также упрощает географию подвига, убирая детали, которые могли бы отвлечь читателя от главного действия. У него нет детального описания Немейской долины, пещеры с двумя входами, которая у Грейвса символизирует врата между мирами, или священной рощи Зевса, где проводились Немейские игры. Всё это убрано ради динамики повествова-

ния, и читатель узнаёт только то, что необходимо для понимания сюжета: лев обитал в горах близ Немеи, Геракл пришёл туда, убил зверя и вернулся с его шкурой. Такая лаконичность делает текст лёгким для восприятия, но лишает его символической глубины, которую мы будем восстанавливать в других разделах нашего издания. Однако для первого знакомства с мифом этого вполне достаточно, и более глубокий анализ мы оставляем для последующих глав.

Важным отличием версии Куна является отсутствие мотива жертвоприношения, которое у Грейвса закрепляет сакральный смысл подвига и связывает его с культовой практикой. У Грейвса Молорх приносит жертву Зевсу-Спасителю после возвращения Геракла, и это превращает охоту на льва в ритуальное действие, где герой выступает как посредник между людьми и богами. У Куна этого нет, и Геракл просто выполняет задание и возвращается, что лишает первый подвиг ритуального измерения и превращает его в обычное героическое деяние, каких много в мировой литературе. Однако именно эта нейтральность позволяет нам в дальнейшем самим встраивать в миф те смыслы, которые нам необходимы для психологической работы, не будучи связанными авторской интерпретацией.

Кун также не упоминает о том, что лев был послан Герой, чтобы погубить Геракла, и это важное упущение, поскольку

оно лишает историю психологической глубины, убирая мотив божественного преследования и внутреннего конфликта между героем и высшими силами. Если лев — просто дикое животное, то борьба с ним — это борьба с природой, а не с внутренним врагом или божественным проклятием, и такая интерпретация значительно обедняет миф. Для педагогических целей Куна этого достаточно, но для нашего издания этот пробел требует восполнения, и мы должны помнить, что версия Куна — это лишь первый слой, над которым надстраиваются более сложные интерпретации, раскрывающие психологическое и ритуальное измерение подвига.

Тем не менее, именно благодаря Куну миллионы советских и российских детей узнали о Геракле и его подвигах, и его язык прост, ясен и лишён архаизмов, что делает текст доступным даже для младших школьников. Он не перегружает читателя именами второстепенных персонажей и географическими названиями, оставляя главное — подвиг героя, который становится примером для подражания и источником нравственных уроков. Этот педагогический талант Куна неоспорим, и мы будем использовать его версию как базовую для работы с подростковой аудиторией в практической части нашего многотомника, особенно на начальных этапах знакомства с мифологическим материалом.

Сравнивая версию Куна с версией Грейвса, мы видим два

принципиально разных подхода к мифу, которые отражают разные культурные и идеологические контексты. Грейвс видит в мифе ритуал, символ и архетип, погружая читателя в архаическую магию и подчёркивая трансформационный аспект подвига; Кун — историю о сильном и смелом человеке, которая должна служить примером для воспитания дисциплинированного и трудолюбивого гражданина. Грейвс делает акцент на трансформации героя, на его внутреннем изменении; Кун — на его физическом действии и внешнем результате. Оба подхода имеют право на существование, и оба необходимы нам: Кун — для первичного знакомства с материалом, Грейвс — для глубокой психологической работы.

Кун также избегает каких-либо намёков на жестокость или насилие в описании схватки, адаптируя миф для детского восприятия и убирая всё, что могло бы травмировать юного читателя. У него нет крови, нет подробностей удушения, нет конвульсий льва, и всё это сглажено и адаптировано так, чтобы Геракл убивал льва почти бескровно, как в хорошем приключенческом фильме. Это делает версию Куна безопасной для психологически неподготовленных читателей, но создаёт риск обесценивания подвига: если нет боли и страха, то и победа кажется лёгкой, а герой — лишённым человеческой уязвимости.

Версия Куна также лишена юмора или иронии, которые

иногда присутствуют у Грейвса, и она серьёзна и пафосна, как и весь его труд, создававшийся в эпоху, когда героический пафос был востребован идеологией. Геракл у Куна — это безупречный герой, лишённый недостатков и слабостей, и такой образ может показаться современному читателю слишком идеализированным. Однако для подросткового возраста, когда формируется идеал и происходит поиск образца для подражания, такой подход оправдан, поскольку подростку нужен герой, на которого можно равняться, и Кун даёт ему такого героя.

В заключение можно сказать, что версия Куна является наиболее распространённой в русскоязычной культуре и потому заслуживает отдельного рассмотрения в нашем издании. Её простота и ясность делают её идеальной для начального этапа работы с мифом, особенно в школьной и подростковой аудитории, где важно не перегрузить ученика сложными символическими конструкциями. Однако для глубокой психологической и ритуальной интерпретации нам потребуются более сложные версии, которые мы рассмотрим в следующих параграфах, а версия Куна останется тем фундаментом, на который мы будем надстраивать наше понимание первого подвига.

1.3. Изложение по Аполлодору

Аполлодор Афинский (ок. 180 — ок. 110 гг. до н.э.) — древнегреческий грамматик, историк и мифограф, автор фундаментального труда «Мифологическая библиотека»³, который является одним из самых полных систематических сводов греческих мифов, дошедших до нас из античности. В отличие от поэтических переложений Гомера или трагедий Еврипида, «Библиотека» представляет собой сухой, сжатый и энциклопедический перечень мифологических сюжетов, лишённый художественных украшений и эмоциональной окраски.

Аполлодор не интерпретирует мифы, не ищет в них скрытых смыслов и не адаптирует их для современной ему аудитории — он просто фиксирует факты так, как они зафиксированы в устной и письменной традиции. Именно поэтому его текст является самым авторитетным источником для реконструкции канонической версии первого подвига Геракла. Обращаясь к его изложению, мы получаем возможность увидеть миф в его наиболее архаичной и лаконичной форме, очищенной от позднейших наслоений и субъективных интерпретаций, и тем самым установить ту фактическую ос-

³ Аполлодор. Мифологическая библиотека / Пер. с древнегреч. В. Г. Боруховича; под ред. Я. М. Боровского. — М.: Наука, 1972. — 216 с.

нову, на которой строятся все последующие пересказы.

Аполлодор начинает своё изложение первого подвига с краткого упоминания о том, что Геракл, находясь на службе у Эврисфея, получил приказ принести шкуру Немейского льва. Он пишет: *Первым подвигом было убийство Немейского льва*. В отличие от Грейвса, Аполлодор не уточняет происхождение льва, не связывает его с Тифоном и Ехидной и не говорит о том, что лев был послан Герой, чтобы погубить Геракла. Для Аполлодора это просто факт: лев существовал, он был неуязвим для оружия, и Геракл должен был его убить. Такая лаконичность характерна для всего труда Аполлодора, который стремился не к драматизации, а к систематизации мифологического материала, и эта систематизация предполагала максимальное сжатие каждого сюжета до его сущностной структуры. Аполлодор не даёт нам имён второстепенных персонажей, не описывает чувства героя и не вводит моральных оценок, оставляя только последовательность событий.

Прибыв в Немею, Геракл, согласно Аполлодору, начинает охоту на льва. *Он пустил в льва стрелу, но она отскочила от шкуры, так как шкура была неуязвима*. Аполлодор не уточняет, сколько стрел выпустил Геракл, не описывает, как именно стрелы отскакивали, и не вводит деталей о дубине из оливкового дерева, которая присутствует у Грейвса и Куна.

Для Аполлодора важно только то, что стрелы не сработали, и этот факт становится поворотным моментом в повествовании. Затем герой, поняв, что дистанционное оружие бесполезно, решает вступить со львом в рукопашную схватку, и здесь Аполлдор даёт ключевую сцену: *Геракл задушил льва, сойдясь с ним в рукопашную*. Это описание лишено драматических подробностей и сосредоточено на самом действии, и именно эта лаконичность позволяет нам увидеть первый подвиг как чистую структуру: испытание — осознание бесполезности привычных средств — переход к новому способу действия — победа.

Особое внимание Аполлдор уделяет способу снятия шкуры, и здесь его версия кардинально отличается как от версии Грейвса, так и от версии Куна. *Снять шкуру с убитого льва было невозможно ни железом, ни камнем; поэтому Геракл содрал шкуру с помощью когтей самого льва*. Эта деталь, отсутствующая у Куна и присутствующая у Грейвса в более развёрнутом виде, является ключевой для понимания символической структуры подвига. У Аполлодора она подана как техническая констатация факта, без упоминания Афины и без ритуальных интерпретаций, но сам факт того, что шкуру можно снять только когтями льва, зафиксирован в первоисточнике как неотъемлемая часть сюжета. Это свидетельствует о том, что мотив «победы оружием врага» был частью архаической традиции задолго до того, как его интер-

претировали Грейвс и другие современные мифологи.

Аполлодор также упоминает о том, что Геракл, сняв шкуру, надел её на себя и вернулся в Микены. Реакция Эврисфея описана кратко, но выразительно: *Эврисфей, увидев Геракла в львиной шкуре, испугался и запретил ему впредь входить в город*. У Аполлодора нет образа бронзового сосуда, в который прячется царь, и нет подробного описания его ужаса — есть только констатация факта страха и последовавшего за ним распоряжения. Этот лаконичный эпизод, однако, содержит важнейший смысл: Геракл настолько преобразился в результате первого подвига, что даже его повелитель перестаёт узнавать в нём человека, что подтверждает идею о ритуальной смерти и возрождении героя, которая является центральной для всей концепции инициации.

Важным отличием версии Аполлодора является то, что он не фиксирует подвиг как нравственное событие или как урок для подражания. Для него это просто один из эпизодов в жизни Геракла, который логически вытекает из его служения Эврисфею и встраивается в общую последовательность двенадцати подвигов. Аполлодор не даёт оценок, не подчёркивает мужества или ума героя и не проводит параллелей с другими мифологическими сюжетами. Его задача — зафиксировать факты так, как они известны из традиции, и в этом смысле его текст является максимально объективным и бес-

пристрастным, что делает его идеальным для сравнительного анализа различных версий одного и того же мифа.

Аполлодор также не упоминает о пастухе Молорхе, о тридцатидневном ожидании и о жертвоприношении Зевсу-Спасителю, которые присутствуют у Грейвса и отсутствуют у Куна. Для Аполлодора эти детали, вероятно, казались второстепенными или не относящимися к основному сюжету, либо они не были зафиксированы в тех источниках, которыми он пользовался при составлении своей «Библиотеки». Это не означает, что этих деталей не существовало в устной традиции — скорее, Аполлодор отбирал те версии, которые казались ему наиболее авторитетными или наиболее логичными в рамках общей структуры мифологического повествования, и эта избирательность делает его текст ценным именно как свидетельство о канонической версии мифа.

Сравнивая версию Аполлодора с версией Грейвса и Куна, мы видим, что Аполлодор занимает промежуточное положение между символической насыщенностью Грейвса и педагогической простотой Куна. Он не вводит интерпретаций, но сохраняет все ключевые элементы сюжета, включая те, которые Кун опускает (например, использование когтей льва для снятия шкуры). Это делает его версию наиболее надёжной для реконструкции архаической структуры мифа, на которой затем надстраиваются более поздние интерпре-

тации. Однако отсутствие интерпретаций не означает отсутствия смысла — скорее, Аполлодор оставляет смысл скрытым за фактами, предоставляя читателю самому его извлекать.

Аполлодор также не упоминает о том, что шкура льва делает Геракла неуязвимым для оружия, хотя это свойство фигурирует у Грейвса и у многих других авторов. Для Аполлодора шкура — просто трофей и средство устрашения, а не магический артефакт, и это соответствует общему рационалистическому подходу его труда, который стремится к фиксации фактов, а не к их мистификации. Однако отсутствие упоминания о магических свойствах шкуры не означает, что Аполлодор отрицал их существование — скорее, он просто не считал нужным фиксировать то, что не было строго подтверждено авторитетными источниками, и эта научная строгость делает его текст особенно ценным для историков мифологии.

Важным аспектом изложения Аполлодора является его хронологическая точность. Он фиксирует, что убийство Немейского льва было первым подвигом Геракла, и это установление порядка имеет принципиальное значение для понимания логики всей инициационной последовательности. Почему именно лев должен быть первым? Аполлодор не даёт ответа на этот вопрос, но сам факт того, что лев стоит в

начале списка, заставляет нас искать объяснение в структуре самого мифа. И это объяснение мы находим в символике льва как олицетворения необузданной агрессии, с которой герой должен встретиться в первую очередь, чтобы получить право на дальнейшие трансформации.

Аполлодор также не вводит фигуру Афины как помощницы, которая присутствует у Грейвса и иногда упоминается в других источниках. Для него Геракл действует самостоятельно, и решение использовать когти льва для снятия шкуры является его собственной догадкой, а не божественным внушением. Это делает Геракла более автономным и ответственным за свои действия, что соответствует общему образу героя в архаической традиции, где божественная помощь часто является не прямым вмешательством, а внутренним озарением, которое сам герой переживает как собственную мысль или интуицию.

Текст Аполлодора лишён каких-либо нравственных оценок, и Геракл у него не является ни образцом для подражания, ни объектом для осуждения. Он просто совершает действия, которые от него требуются, и эти действия фиксируются как факты. Это делает «Библиотеку» уникальным источником, свободным от идеологических и педагогических установок, и именно поэтому она является наиболее надёжной основой для нашего анализа. Мы можем опираться на

неё как на фундамент, к которому затем добавляются интерпретации Грейвса и Куна, и это позволяет нам видеть все слои мифа — от архаического до современного.

Аполлодор также не связывает Немейского льва с культом Зевса или с какими-либо другими религиозными практиками, хотя Немея была известна своими играми, посвящёнными Зевсу. Для него лев — это просто чудовище, с которым нужно справиться, и его текст не содержит никаких намёков на ритуальную функцию этого подвига. Однако отсутствие ритуальных коннотаций у Аполлодора не означает, что их не существовало в традиции — скорее, Аполлодор, как систематизатор, сознательно отделял мифологические факты от культовых практик, которые он считал предметом другой науки, и это разделение делает его труд более структурированным, но менее насыщенным с точки зрения символической интерпретации.

Важно отметить, что Аполлодор не всегда различает варианты мифа и часто даёт смешанную версию, комбинируя элементы из разных источников. В случае с Немейским львом его версия достаточно консистентна, но отсутствие уточнений о том, откуда именно взята та или иная деталь, делает его текст менее прозрачным, чем тексты авторов, которые ссылаются на свои источники. Тем не менее, для нас это не является проблемой, поскольку мы используем текст Апол-

лодора не как исторический документ, а как каноническую версию мифа, которая закрепилась в античной традиции и стала основой для всех последующих пересказов.

Аполлодор также не упоминает о дальнейшей судьбе шкуры Немейского льва, хотя у других авторов она становится постоянным атрибутом Геракла, который он носит во всех последующих подвигах. Для Аполлодора важно только то, что Геракл выполнил задание и принёс шкуру Эврисфею, и что это вызвало страх царя. Дальнейшее использование шкуры не фиксируется, что снова подчёркивает лаконизм и фактологическую направленность его труда.

Сравнивая все три версии — Грейвса, Куна и Аполлодора — мы видим, что именно Аполлодор даёт нам наиболее чистую структуру мифа, лишённую интерпретаций и адаптаций. Эта структура включает несколько ключевых элементов: получение задания, обнаружение бесполезности оружия, рукопашная схватка с удушением, использование когтей льва для снятия шкуры, надевание шкуры, возвращение и страх Эврисфея. Эти элементы являются ядром мифа, которое остаётся неизменным во всех версиях, и именно на них мы будем опираться при психологической интерпретации первого подвига, которую мы развернём в следующих разделах нашего издания.

Версия Аполлодора, будучи наиболее краткой и фактической, является необходимой основой для любого серьёзного исследования греческой мифологии, и мы будем постоянно обращаться к ней как к источнику, устанавливающему каноническую канву. Отсутствие интерпретаций в тексте Аполлодора не делает его менее ценным — напротив, именно это отсутствие позволяет нам в полной мере развернуть собственные интерпретации, не будучи скованными авторскими оценками, и таким образом мы можем использовать его как самую надёжную опору для нашего анализа.

В заключение следует подчеркнуть, что «Мифологическая библиотека» Аполлодора остаётся самым авторитетным источником по греческой мифологии, и мы будем постоянно обращаться к ней в нашем многотомном издании как к основному каноническому тексту. Её лаконизм и точность делают её идеальной для установления фактической основы каждого из двенадцати подвигов, и в случае с Немейским львом она даёт нам все необходимые элементы для понимания того, как именно происходила трансформация героя на первом этапе его инициационного пути. Именно на основе этого канонического текста мы будем строить наши интерпретации в последующих главах.

1.4. Иконография Немейского льва в древнегреческой вазописи

Древнегреческая вазопись является одним из самых богатых и достоверных источников для реконструкции того, как античные греки воспринимали и интерпретировали миф о Геракле и Немейском льве. В отличие от литературных текстов, которые дошли до нас в поздних списках и часто подвергались редакторской правке, вазопись даёт нам непосредственное, визуальное свидетельство современников, живших в период расцвета и упадка классической цивилизации.

На вазах, созданных в период с VII по IV век до н.э., мы видим не только сюжет подвига, но и его эмоциональное, символическое и даже ритуальное измерение, которое часто ускользает при чтении сухих энциклопедических сводов. Исследование иконографии Немейского льва позволяет нам увидеть, как менялось восприятие первого подвига Геракла на протяжении нескольких столетий, и какие акценты ставили разные художественные школы и отдельные мастера. Это визуальное свидетельство является важнейшим дополнением к литературным источникам, и мы будем систематически обращаться к нему в нашем анализе для верификации тех интерпретаций, которые мы строим на основе текстов.

Наиболее ранние изображения Геракла и Немейского льва появляются в архаический период, в VII—VI веках до н.э., и они существенно отличаются от более поздних классических образцов своей условностью и стилизованностью. *На чернофигурных вазах этого времени Геракл изображается как бородатый мужчина в коротком хитоне или без него, с палицей и луком, которые являются его стандартными атрибутами. Лев, в свою очередь, часто имеет непропорционально большую голову и гриву, что подчёркивает его силу и опасность, и его фигура часто занимает центральное место в композиции, а Геракл изображается либо сражающимся с ним, либо уже держащим его за шею. Эти ранние изображения фиксируют момент схватки как кульминационный, и они лишены тех дополнительных деталей, которые мы видим у более поздних мастеров, — пещеры, камней, Афины или трещоток, которые появятся только в классический период, когда миф оброс дополнительными смысловыми слоями.*

В VI веке до н.э. на чернофигурных амфорах и гидриях появляется устойчивая иконографическая схема, которая будет воспроизводиться с вариациями на протяжении нескольких веков: *Геракл изображён в момент борьбы со львом, причём он почти всегда схватывает зверя за горло, как описано у Аполлодора, а его ноги устойчиво стоят на земле, что подчёркивает его физическую мощь и непоколе-*

бимость в момент схватки. Характерно, что на этих ранних изображениях Геракл почти никогда не использует оружие для борьбы со львом — он всегда полагается на собственные руки, и это визуальное свидетельство полностью соответствует канонической версии Аполлодора, где стрелы и дубина оказываются бесполезными. Этот иконографический мотив является важным подтверждением того, что именно рукопашная схватка воспринималась древними как суть подвига, и что оружие в этом контексте было символически несущественным, возможно, даже обесценивающим сам подвиг.

Особый интерес представляют изображения, на которых Геракл изображён в момент удушения льва, и его руки сжимают шею зверя с такой силой, что пальцы буквально вонзаются в гриву. На некоторых вазах этого периода можно увидеть, как лев пытается освободиться, царапая Геракла лапами, но герой не отпускает его, сохраняя хватку, которая становится своего рода визуальной метафорой непоколебимой воли. Эти детали подчёркивают рискованность и телесность схватки, и они передают то напряжение, которое отсутствует в сухих пересказах Куна и Аполлодора, но присутствует у Грейвса в его драматизированной версии. Вазопись, таким образом, восполняет недостаток эмоциональной выразительности литературных источников, показывая нам пот и кровь, напряжение мышц и ярость зверя.

Важно отметить, что в *архаический период иконография Немейского льва почти всегда включает фигуру Афины, которая присутствует рядом с Гераклом, часто в образе богини-воительницы с копьём и щитом*. Это визуальное свидетельство является важным подтверждением того, что помощь Афины была частью архаической традиции, задолго до того, как её зафиксировал Грейвс, и что эта помощь не ограничивалась советом по снятию шкуры, но могла включать и другие формы поддержки. На некоторых вазах Афина просто наблюдает за схваткой, на других она указывает Гераклу на уязвимое место льва, а на третьих она уже держит шкуру, готовую к передаче герою после победы. Эта иконографическая вариативность свидетельствует о том, что роль Афины не была жёстко зафиксирована в традиции и интерпретировалась по-разному в зависимости от региона и эпохи.

В V веке до н.э., в период расцвета классической вазописи, сюжет Немейского льва приобретает новые черты, отражающие эволюцию греческого восприятия героического подвига. *На краснофигурных вазах этого периода Геракл изображается уже не как бородатый мужчина, а как молодой, идеализированный юноша с мускулистым, но гармоничным телом, и эта эстетизация образа соответствует общим тенденциям классического искусства, стремившегося к изображению совершенного человека*. Лев на этих вазах

также меняется — он становится более натуралистичным, его анатомия более точной, и его ярость передаётся через открытую пасть с клыками, выпученные глаза и напряжённые мышцы, что усиливает драматический контраст между героем и зверем.

В классический период появляются изображения, на которых Геракл уже держит шкуру льва, а не просто убивает его, и это фиксирует второй важный момент подвига — не только победу, но и присвоение трофея. На некоторых вазах Геракл изображён снимающим шкуру с помощью когтей льва, и этот эпизод, отсутствующий у Куна, но зафиксированный у Аполлодора и Грейвса, получает визуальное воплощение, подтверждающее его важность для древней традиции. Изображение снятия шкуры когтями льва встречается реже, чем изображение схватки, но оно является уникальным свидетельством того, что этот мотив воспринимался как отдельный, самостоятельный акт, имеющий собственную символическую нагрузку, отличную от самого убийства.

Также в V веке появляются изображения, на которых Геракл изображён в шкуре льва уже после завершения подвига, и этот иконографический мотив становится одним из самых устойчивых в греческом искусстве. *Геракл в львиной шкуре — это не просто герой, совершивший подвиг, это образец трансформации, где побеждённое чудовище становится*

ся частью самого победителя, и этот визуальный образ будет воспроизводиться на протяжении всего античного периода, от ваз до статуй и рельефов. Важно, что шкура всегда изображается как цельный трофей, с головой и лапами, и это подчёркивает, что Геракл не просто использует шкуру, а буквально инкорпорирует её в свою идентичность, становясь получеловеком-полужверем.

Особую группу составляют изображения, на которых Геракл и Немейский лев изображены в присутствии других персонажей — Эврисфея, Гермеса или Геры, и эти многофигурные композиции позволяют увидеть подвиг в более широком контексте. На некоторых вазах Эврисфей изображён прячущимся в пифосе, и этот мотив, зафиксированный Грейвсом, но отсутствующий у Аполлодора, имеет визуальное подтверждение в вазописи, что свидетельствует о его распространённости в устной и художественной традиции. Эти изображения показывают не только сам подвиг, но и его социальные и политические последствия — страх царя перед героем, который превзошёл своего повелителя, и это является важным дополнением к литературным версиям, которые часто не акцентируют этот аспект.

В IV веке до н.э., в позднеклассический и эллинистический период, иконография Немейского льва становится более разнообразной и включает элементы, отсутствующие в

более ранних изображениях. Появляются изображения, на которых Геракл изображён в окружении нимф или пастухов, и эти сцены, возможно, отражают локальные варианты мифа, где герой взаимодействует с местным населением Немеи. Также появляются изображения, на которых лев изображён уже мёртвым, а Геракл стоит над ним в позе победителя, и этот мотив фиксирует момент триумфа как самостоятельный эпизод, отделённый от самого процесса борьбы и снятия шкуры.

Важно отметить, что на протяжении всех периодов иконография Немейского льва сохраняет определённую стабильность в отношении ключевых элементов: *Геракл всегда изображается как физически сильный мужчина, лев всегда обладает неуязвимой шкурой, и схватка всегда заканчивается удушением, а не ударом оружия*. Эта стабильность свидетельствует о том, что миф воспринимался как целостная и неизменная структура, которая не допускала произвольных изменений, и что все вариации касались только второстепенных деталей — позы героя, выражения его лица, присутствия или отсутствия второстепенных персонажей. Это позволяет нам использовать иконографию как инструмент верификации литературных версий, проверяя, какие элементы являются каноническими, а какие — более поздними вставками.

Особый интерес для нашего исследования представляют изображения, на которых Геракл в львиной шкуре изображён на пиру или в окружении олимпийских богов, и эти сцены фиксируют его новый статус после совершения подвига. Геракл в львиной шкуре — это не просто охотник, это герой, который прошёл инициацию и получил право на место среди богов, и эта иконография является визуальным выражением того же смысла, который мы находим у Грейвса, когда он говорит о трансформации героя через присвоение шкуры убитого зверя. Таким образом, вазопись подтверждает и дополняет литературные источники, создавая полноценную картину того, как древние греки понимали первый подвиг.

Сравнивая иконографические данные с текстами Аполлодора, Куна и Грейвса, мы видим, что вазопись в целом подтверждает каноническую версию Аполлодора, но в деталях часто ближе к Грейвсу, который уделяет больше внимания драматическим и ритуальным аспектам подвига. Изображение удушения руками, присутствие Афины, мотив снятия шкуры когтями льва и реакция Эврисфея — все эти элементы, которые у Грейвса являются частью его интерпретации, находят визуальное подтверждение в вазописи, что делает его версию исторически более обоснованной, чем версия Куна, которая игнорирует многие из этих деталей.

В заключение следует подчеркнуть, что изучение иконо-

графии Немейского льва является необходимым элементом нашего исследования, поскольку оно позволяет нам верифицировать литературные источники, увидеть визуальные акценты, которые отсутствуют в текстах, и проследить эволюцию восприятия мифа на протяжении нескольких столетий. Вазопись даёт нам не только информацию о сюжете, но и о его культурном контексте, о том, как древние греки видели героя, каким они его представляли и каким хотели видеть в своём воображении. Это знание является важным дополнением к психологической интерпретации первого подвига, которую мы будем развивать в следующих разделах нашего издания.

1.5. Первый подвиг — встреча с собственным разрушительным началом

Анализ трёх основных версий первого подвига Геракла — изложение Роберта Грейвса, адаптированный для подростков вариант Николая Альбертовича Куна и канонический текст «Мифологической библиотеки» Аполлодора — в сочетании с богатым иконографическим материалом древнегреческой вазописи позволяет нам сделать важный вывод, который станет основой для всей дальнейшей психологической интерпретации.

Немейский лев, которого побеждает Геракл, не являет-

ся просто диким животным, случайно терроризирующим окрестности Немей, как это представлено в адаптированной версии Куна. Он также не является просто чудовищем из списка подвигов, которые герой должен выполнить для искупления, как это фиксирует Аполлодор в своём сухом энциклопедическом своде. Даже у Грейвса, который даёт наиболее богатую символическую интерпретацию, лев остаётся в значительной степени внешним объектом, с которым герой вступает в борьбу, хотя и с ритуальным подтекстом.

Наша задача на этом этапе — совершить следующий шаг и признать, что Немейский лев в психологическом измерении есть не что иное, как проекция внутреннего разрушительно-го начала самого Геракла, с которым он должен встретиться лицом к лицу, чтобы обрести способность управлять своей собственной агрессией.

Первый подвиг Геракла, с этой точки зрения, является архетипической моделью встречи с собственной тенью, которую Карл Густав Юнг описывал как необходимый этап индивидуации. Тень — это та часть психики, которая содержит вытесненные, непризнанные или недоразвитые качества личности, и она часто проявляется в виде агрессивных, разрушительных или инстинктивных импульсов, которые человек не хочет признавать своими. Немейский лев, обладающий неуязвимой шкурой и необузданной яростью, является

идеальным символом тени, которая не поддаётся прямому воздействию и которую невозможно уничтожить простым подавлением или отрицанием. Геракл, пытающийся сначала убить льва стрелами и дубиной, повторяет ошибку всех, кто верит, что агрессию можно победить агрессией, и он сталкивается с тем, что хаос невозможно разрушить, его можно только трансформировать, и эта трансформация требует совершенно иного подхода, чем тот, который герой использовал ранее в своей жизни.

Удушение льва руками, а не оружием, является ключевым моментом, который отличает подлинную победу над тенью от её иллюзорного подавления. Руки — это продолжение самого тела героя, его непосредственная часть, и Геракл не использует посредника между собой и чудовищем, а вступает в прямой, телесный и рискованный контакт. Это означает, что подлинная победа над гневом и разрушительными импульсами невозможна на расстоянии, через подавление или избегание, и что победить их можно только войдя в соприкосновение, приняв риск быть поглощённым, и затем — перекрыть им дыхание, то есть лишить их питания. Этот акт удушения символизирует не уничтожение агрессии как таковой, а прекращение её автономного существования, её отделинности от воли героя, и именно поэтому он должен быть совершён руками, а не оружием, которое всегда создаёт дистанцию между субъектом и объектом.

Снятие шкуры когтями самого льва, зафиксированное у Аполлодора и Грейвса и подтверждённое иконографическими источниками, является вторым важнейшим актом, который завершает трансформацию героя. Геракл использует оружие врага против него самого, но не для того, чтобы уничтожить врага — он уже мёртв, — а для того, чтобы присвоить его силу, сделать её своей. Это принципиальный момент: разрушительное начало не исчезает, оно не испаряется и не загоняется вглубь, как это происходит при простом подавлении агрессии, которое часто приводит к психосоматическим заболеваниям или невротическим симптомам. Оно становится доспехом, защитой, инструментом, и Геракл не выбрасывает шкуру и не сжигает её — он надевает её на себя, делая частью своей новой идентичности, и этот акт символизирует интеграцию тени, а не её изгнание.

Именно с этого момента Геракл перестаёт быть просто сильным юношей и становится фигурой, вызывающей ужас даже у своего повелителя Эврисфея, и это преобразование является не просто физическим, а онтологическим изменением. Надевая шкуру льва, Геракл символически умирает как человек, зависящий от оружия и внешних средств, и рождается как герой, который сам становится оружием, и этот процесс символической смерти и возрождения является ядром любой подлинной инициации. В этом суть первой инициа-

ции, которую проходит Геракл: смерть прежней идентичности, где разрушительная энергия была врагом, и рождение новой, где эта же энергия становится союзником, и это перерождение невозможно без прямого контакта с собственной тенью, без риска быть ею поглощённым.

Агрессия, которую символизирует Немейский лев, не исчезает из психики после того, как герой надевает его шкуру, но она меняет свой статус — из разрушительной силы, направленной на других или на себя, она превращается в охранительную, защитную. Это не подавление и не сублимация в привычном психоаналитическом смысле, где агрессивная энергия просто перенаправляется в социально приемлемое русло, а именно трансформация, при которой сущность остаётся, а функция меняется. Лев продолжает существовать в облике Геракла, но теперь его сила служит не разрушению, а защите, и эта защита становится возможной только потому, что герой перестал бояться своего внутреннего зверя и научился использовать его энергию для своих целей, не позволяя ей управлять собой.

Задача иницианта, который проходит через первый подвиг в рамках нашей программы, заключается не в том, чтобы убить в себе гнев — это невозможно и привело бы к алекситимии, эмоциональной глухоте и психосоматическим расстройствам, — а в том, чтобы войти с ним в контакт, физи-

чески ощутить его, не пытаясь уничтожить оружием, которое принадлежит той же системе насилия. Затем необходимо найти способ использовать его энергию для защиты своих границ, не позволяя ей разрушать себя и других, и этот процесс требует как мужества, так и мудрости, которые Геракл проявляет в своём первом подвиге. Именно это делает Геракл, и именно этому учит нас первая глава «Мифологической библиотеки» Аполлодора, «Легенд и мифов Древней Греции» Куна и «Греческих мифов» Грейвса, каждый из которых по-своему, но неизбежно подводит нас к этому выводу.

Помощь Афины, которая присутствует в версии Грейвса и на многих вазописных изображениях, но отсутствует у Куна и Аполлодора, является важным символическим элементом, указывающим на то, что трансформация агрессии требует не только физической силы, но и мудрости. Афина, богиня мудрости и военной стратегии, научает Геракла видеть решение там, где он раньше видел только препятствие, и её совет — использовать когти льва для снятия шкуры — является прообразом психологического инсайта, который приходит к человеку, когда он исчерпал все внешние средства и готов принять помощь извне. Этот инсайт не является внешним вмешательством в том смысле, в каком мы привыкли понимать божественное вмешательство, но он является голосом глубинной мудрости, которая становится слышна только после

того, как герой признал своё бессилие перед лицом врага.

Сравнение всех трёх версий показывает, что каждый автор акцентирует разные аспекты одного и того же процесса, и это делает их все ценными для нашего анализа. Аполлодор даёт нам каноническую структуру, очищенную от интерпретаций, где каждый элемент подвига зафиксирован как неотъемлемая часть традиции. Кун даёт нам адаптированную версию, которая подчёркивает героический и нравственный аспект подвига, делая его доступным для юношеского восприятия. Грейвс даёт нам символически насыщенную интерпретацию, которая раскрывает ритуальное и архетипическое измерение подвига, соединяя его с древними культами и шаманскими практиками. Все три версии, вместе взятые, создают объёмную картину, которая позволяет нам увидеть первый подвиг как многомерное явление, имеющее физический, психологический и духовный уровни.

Иконографические источники подтверждают и дополняют литературные версии, показывая нам, как древние греки визуализировали этот процесс трансформации. На вазах мы видим не только схватку, но и её последствия — Геракла в львиной шкуре, который уже не выглядит как обычный человек, и этот визуальный образ является мощным свидетельством того, что победа над львом воспринималась как изменение самой сущности героя. Геракл в львиной шкуре

становится символом человека, который интегрировал свою тень и теперь носит её как знак своей силы, и этот образ сохраняется в греческом искусстве на протяжении столетий, свидетельствуя о его глубинной значимости для античного сознания.

Немейский лев, таким образом, является не просто первым врагом в списке, а врагом, победа над которым определяет все последующие победы, и способ, которым Геракл убивает льва, становится моделью для всех его дальнейших действий. Сначала попытка прямого воздействия, затем осознание его бесполезности, затем поиск нового пути и, наконец, нестандартное решение, превращающее препятствие в преимущество — этот алгоритм повторяется во всех двенадцати подвигах, и каждый раз Геракл должен заново открывать для себя, что сила не в оружии, а в способности использовать против врага его собственное оружие. Этот алгоритм является также моделью для любого человека, вступающего на путь взросления, и именно поэтому миф о Геракле остаётся актуальным на протяжении тысячелетий.

Каждый из нас встречает своего Немейского льва — будь то вспышка гнева, которую невозможно контролировать, деструктивная привычка, от которой нельзя избавиться прямым усилием, или внутренний критик, который не поддаётся никаким уговорам и продолжает разрушать нашу само-

оценку. Победа над таким врагом невозможна через подавление или отрицание, и она требует от нас того же мужества, которое проявил Геракл, войдя в пещеру лицом к лицу со львом. Мы должны вступить в прямой контакт с нашей тенью, признать её существование и затем найти способ использовать её энергию для защиты, а не для разрушения, и этот процесс является сутью первой инициации, которую мы проходим в рамках нашего многотомного издания.

Геракл не пытается избавиться от льва, он пытается его присвоить, и это различие между избавлением и присвоением является ключевым для понимания подлинной трансформации. Избавление от агрессии невозможно, потому что агрессия является частью человеческой природы, и попытки избавиться от неё приводят только к её перемещению в другие сферы жизни, где она проявляется в более скрытых и деструктивных формах. Присвоение агрессии, напротив, предполагает признание её как своей собственной энергии и нахождение способа её использования, и именно это делает Геракл, когда надевает шкуру льва и делает её частью своего образа.

Шкура Немейского льва становится постоянным атрибутом Геракла во всех его последующих подвигах, и это означает, что трансформация, произошедшая в первом подвиге, является не временной, а постоянной. Геракл больше не сни-

мает шкуру, и она становится его второй кожей, его настоящей природой, которая скрывает его уязвимую человеческую сущность и делает его неуязвимым для внешних угроз. Это символизирует тот факт, что интеграция тени является не одноразовым актом, а постоянным состоянием, в котором человек продолжает жить после того, как прошёл через инициацию, и это состояние требует постоянного внимания и поддержания.

Первый подвиг Геракла, таким образом, является не просто началом двенадцатилетнего пути героя, но и его завершением в том смысле, что он задаёт структуру всех последующих трансформаций. Встреча с собственным разрушительным началом, его признание, присвоение и интеграция — это процесс, который Геракл проходит в первом подвиге, и все последующие подвиги являются лишь вариациями этого же процесса, применёнными к разным аспектам человеческой души. Именно поэтому Немейский лев стоит в начале списка, и именно поэтому его победа является условием для всех последующих побед.

Завершая анализ первого подвига на основе всех доступных источников, мы можем утверждать, что первый подвиг Геракла является универсальной моделью для любого человека, вступающего на путь взросления, и что эта модель сохраняет свою актуальность на протяжении тысячелетий.

Встреча с собственным разрушительным началом, его признание и интеграция — это процесс, который каждый мужчина должен пройти, чтобы стать взрослым, и миф о Геракле предлагает нам готовый нарратив для этого процесса. В следующих главах мы будем развивать эту интерпретацию, переходя от анализа источников к практическим методикам, которые позволят нам использовать этот миф в психотерапевтической и педагогической работе.

Глава 2. Символический разбор мифа

После того как мы рассмотрели все основные версии первого подвига Геракла — от канонического текста Аполлодора до адаптированного пересказа Куна и насыщенной интерпретации Грейвса, а также проследили его иконографию в древнегреческой вазописи, наступает время перейти от простого пересказа к глубинному анализу. Символический разбор мифа позволяет нам увидеть за внешними событиями те архетипические структуры, которые делают этот древний сюжет актуальным для современной психологии и педагогики. Немейский лев — это не просто чудовище, убитое героем, а многослойный образ, в котором сконцентрированы представления древних греков о природе агрессии, инстинктов и тех тёмных силах, которые живут в каждом человеке. Каждый элемент мифа — от непробиваемой шкуры льва до пещеры с двумя входами — несёт определённую смысловую нагрузку, и задача данной главы — последовательно расшифровать эти символы.

Символический метод, который мы будем использовать, опирается на традиции аналитической психологии Карла Густа Юнга, сравнительной мифологии и ритуальной антропологии. Мы будем рассматривать каждый элемент мифа не как случайную деталь или художественное украшение, а как

осознанно выбранный образ, который отражает определённый аспект человеческой психики. Лев, гора, пещера, шкура, оружие, Афина, Эврисфей — все эти персонажи и предметы являются элементами единой символической системы, которая описывает процесс трансформации, через который должен пройти каждый мужчина, чтобы стать взрослым. Наша задача — восстановить эту систему и показать, как она работает на уровне индивидуальной психики.

Особое внимание в символическом разборе мы уделим тем элементам, которые расходятся в разных версиях мифа. Почему Грейвс вводит пастуха Молорха, а Кун опускает эту фигуру? Почему у Аполлодора нет Афины, а у Грейвса она играет ключевую роль? Эти расхождения не являются случайными, и они отражают разные уровни интерпретации одного и того же сюжета. Простой пересказ даёт нам фабулу, но только символический анализ позволяет нам увидеть те смыслы, которые были важны для древних и которые остаются важными для нас сегодня. Мы будем последовательно разбирать каждый элемент мифа, начиная с самого центрального образа — льва как символа неуправляемой агрессии.

Символический разбор является мостом между литературным анализом и психологической практикой, которая будет представлена в третьем разделе нашего тома. Без понимания того, что скрывается за каждым образом, невозмож-

но перейти к практическим упражнениям, направленным на трансформацию гнева. Мы должны сначала увидеть, что лев — это не внешний враг, а внутренняя сила, и только после этого мы сможем научиться с ней работать. Поэтому данная глава является необходимой подготовкой для всех последующих практических глав, и её материал будет неоднократно использоваться в упражнениях, медитациях и квестах, которые мы предложим участникам нашей программы.

В этой главе мы рассмотрим каждый элемент мифа в отдельности — от льва как царя зверей до львиной шкуры как доспеха и шлема, — и покажем, как эти элементы связаны друг с другом в единую структуру трансформации. Мы также обратимся к параллелям в других культурах и мифологических системах, чтобы показать универсальность этих символов и их значение для человеческой психики в целом. Начнём мы с самого очевидного, но при этом самого глубокого образа — льва как метафоры неуправляемой агрессии и инстинктов, которая является сердцем всего первого подвига и ключом к его пониманию.

2.1. Лев как царь зверей: метафора неуправляемой агрессии и инстинктов

Лев, которого Геракл побеждает в своём первом подвиге, не является случайным животным, выбранным древними

авторами для иллюстрации героического подвига. В мифологической иерархии животных лев занимает высшее место, он традиционно именуется «царём зверей» в самых разных культурах — от Древнего Египта и Месопотамии до индийской и китайской традиций. Это положение льва в животном мире делает его идеальным символом для обозначения той силы, которая стоит выше всех остальных инстинктов и которая требует особого подхода для своего укрощения. В греческой мифологии лев также связан с солярными культами, с богами Аполлоном и Дионисом, а также с Герой, которая, по версии Грейвса, вырастила этого льва специально, чтобы погубить Геракла. Эта связь с высшими божественными силами подчёркивает, что агрессия, которую символизирует лев, не является низменным или примитивным инстинктом, но силой, имеющей божественное происхождение и требующей к себе уважения.

В психологическом измерении лев как царь зверей символизирует ту часть человеческой психики, которая стоит выше всех остальных инстинктивных импульсов и которая обладает наибольшей разрушительной потенцией. Это не просто гнев как ситуативная эмоция, но глубинная агрессивная энергия, которая питает все другие инстинкты — от сексуального влечения до стремления к доминированию. В юнгианской традиции эта энергия часто ассоциируется с архетипом воина или героя, но в своём необузданном состоянии

она становится деструктивной и направленной против самого человека и его окружения. Немейский лев представляет именно это состояние: агрессия, которая не знает границ, не признаёт авторитетов и не подчиняется законам, и которая разрушает всё на своём пути, как лев, опустошающий окрестности Немей.

Непробиваемая шкура льва, которую не берут ни меч, ни стрелы, ни дубина, символизирует неуязвимость агрессии для внешнего воздействия. Когда человек пытается подавить свой гнев силой воли, когда он пытается «перебороть» себя или «взять себя в руки», он сталкивается с тем же, с чем столкнулся Геракл, выпустив первую стрелу во льва: стрела отскакивает, не причиняя вреда. Агрессия, которую пытаются подавить, не исчезает — она меняет форму, становится пассивно-агрессивной, направляется внутрь себя или вырывается в неожиданный момент с удвоенной силой. Именно эту иллюзию, что с гневом можно справиться прямым усилием, разрушает миф, показывая, что внешнее воздействие на агрессию так же бесполезно, как стрелы Геракла против шкуры Немейского льва.

Гора и пещера, в которых обитает лев, являются не менее важными символами, чем сам лев. Гора в мифологической традиции всегда представляет собой место встречи неба и земли, место, где человек может соприкоснуться с бо-

жественным. Однако в данном случае гора Апес, где находится логово льва, является не местом восхождения, а местом схватки, и это указывает на то, что встреча с собственной агрессией требует от человека подъёма на новый уровень осознания. Пещера, в свою очередь, является архетипическим символом материнского лона, бессознательного, того тёмного места, где зарождаются инстинкты. Два входа в пещеру, которые упоминает Грейвс, символизируют двойственность природы агрессии: она может быть направлена как вовне, на других, так и вовнутрь, на самого себя, и герой должен заблокировать один из этих выходов, чтобы встретиться со зверем лицом к лицу.

Пастух Апесант, который упоминается у Грейвса и который стал жертвой льва, символизирует тех людей, которые становятся случайными жертвами чужой необузданной агрессии. Это не враги, не те, кто заслужил наказание, а просто те, кто оказался рядом в неподходящий момент, — соседи, коллеги, члены семьи, которые страдают от вспышек гнева человека, не умеющего им управлять. Этот образ особенно важен для нашего анализа, поскольку он показывает, что цена неуправляемой агрессии никогда не ограничивается самим человеком, но всегда распространяется на его окружение, и эта цена может быть очень высокой. Геракл, как мы помним из версии Грейвса, останавливается у пастуха Молорха, и этот пастух также находится в зоне риска, ожидая

возвращения героя и не зная, будет ли он жив.

Почему меч, дубина и стрелы не работают против льва? Этот вопрос является центральным для понимания символической структуры мифа. Меч, дубина и стрелы — это инструменты, которые созданы человеком для борьбы с внешними врагами, но они оказываются бесполезными против врага внутреннего. Это указывает на то, что внутреннюю агрессию невозможно победить теми же средствами, которыми мы побеждаем внешние угрозы, и что она требует совершенно иного подхода. В современном психологическом языке это означает, что гнев нельзя «победить» или «уничтожить» — его можно только трансформировать, изменив отношение к нему. Попытка бороться с гневом гневом, как это часто происходит в конфликтах, где обе стороны кричат друг на друга, является, по выражению авторов, «хаос + хаос = хаос²», то есть умножением разрушения, а не его прекращением.

Удушение руками является тем единственным способом, который оказывается эффективным против льва, и этот способ отличается от всех предыдущих тем, что он предполагает прямой контакт и отказ от посредников. Руки — это часть самого тела героя, они не являются оружием, созданным для уничтожения, и это указывает на то, что подлинная победа над агрессией достигается не через уничтожение, а

через контакт и удержание. Прекращение дыхания, которое осуществляет Геракл, является мощным символом: агрессия, лишённая воздуха, который её питает, перестаёт существовать, но при этом сама структура агрессии (тело льва) остаётся нетронутой. Это означает, что задача человека не в том, чтобы уничтожить свою агрессивную энергию, а в том, чтобы перекрыть ей доступ к тем ситуациям и мыслям, которые её подпитывают, и тогда она перестаёт быть разрушительной.

Снятие шкуры челюстями самого льва является ещё одним важным символическим актом, который показывает, как трансформируется агрессия после того, как она побеждена. Герой использует оружие врага против него самого, но не для уничтожения, а для присвоения, и это означает, что сила, которой обладал лев, не исчезает, а переходит к победителю. В психологическом смысле это означает, что человек, научившийся управлять своим гневом, приобретает ту же энергию, которая раньше им управляла, и эта энергия становится его ресурсом. Это не просто «укрощение зверя», это превращение зверя в слугу, что является более сложной и глубокой трансформацией, чем простое подавление или избегание.

Львиная шкура как доспех и шлем является финальным этапом трансформации, когда разрушительное начало ста-

новится защитным. Геракл надевает шкуру льва, и это делает его неуязвимым для внешних угроз, но, что более важно, это делает его неузнаваемым для других и даже для самого себя. Эврисфей, увидев Геракла в шкуре льва, не узнаёт в нём человека, и этот страх царя является показателем того, что Геракл перешёл на другой уровень бытия. В психологическом смысле это означает, что человек, интегрировавший свою агрессию, больше не выглядит как «нормальный» человек с точки зрения тех, кто продолжает подавлять свои инстинкты. Он становится непонятным, а иногда и пугающим для окружающих, потому что его энергия больше не скрыта, а открыто проявляется, но в управляемой форме.

Сравнивая образ льва в греческой мифологии с его образами в других культурах, мы обнаруживаем удивительное сходство. В египетской традиции богиня Сехмет, изображаемая с головой львицы, является одновременно богиней войны и целительства, и её гнев может быть как разрушительным, так и исцеляющим. В индийской традиции Нарасимха, человек-лев, является воплощением гнева Вишну, направленного на уничтожение демонов, и этот гнев также является одновременно разрушительным и спасительным. В библейской традиции лев является символом колена Иудина, царской власти, но также и символом дьявола, который «рыкает, ища кого поглотить». Эта двойственность льва — одновременно царя и разрушителя — указывает на то, что агрес-

сивная энергия может быть как созидательной, так и разрушительной в зависимости от того, кто и как ею управляет.

В современной психологии образ льва как царя зверей используется для описания тех клиентов, которые обладают сильным агрессивным потенциалом, но не умеют им управлять. Такие люди часто приходят в терапию с жалобами на вспышки гнева, разрушенные отношения, проблемы с законом или чувство внутреннего напряжения, которое не даёт им покоя. Их агрессия, как лев, разрывает цепи подавления и вырывается наружу в самый неподходящий момент, и они не знают, как её удержать. Работа с такими клиентами требует того же подхода, который демонстрирует Геракл в своём первом подвиге: сначала признание того, что внешнее воздействие бесполезно, затем вступление в прямой контакт с агрессией, а затем её присвоение и интеграция.

Важно подчеркнуть, что лев как символ неуправляемой агрессии не является негативным образом в своей основе. Он является негативным только тогда, когда он неуправляем, когда он действует автономно, независимо от воли человека. Как только агрессия оказывается под контролем, она перестаёт быть разрушительной и становится источником силы, энергии и защиты. Именно эту трансформацию демонстрирует Геракл, надевая шкуру льва, и именно этому он учит нас в своём первом подвиге. Лев не должен быть уни-

чтожен, он должен быть присвоен, и это присвоение является условием для всех последующих побед, которые герой совершает в своей жизни.

Связь льва с агрессией подтверждается и нейробиологическими исследованиями, которые показывают, что агрессивные реакции связаны с активацией определённых структур мозга — миндалевидного тела, гипоталамуса, префронтальной коры. Эти структуры работают как единая система, которая в норме регулируется сознательным контролем, но при стрессовых состояниях выходит из-под контроля, как лев, вырвавшийся из пещеры. Задача человека заключается в том, чтобы научиться регулировать эту систему, не подавляя её, а управляя её активацией, и эта задача является прямой аналогией того, что делает Геракл в пещере Немейского льва.

Агрессия, которую символизирует лев, является не просто негативным импульсом, но необходимой энергией для выживания, защиты и достижения целей. Человек, лишённый агрессии, становится пассивным, апатичным, неспособным защитить свои границы и добиться своего. В этом смысле агрессия является такой же важной частью человеческой природы, как любовь, страх или радость, и задача психологической работы заключается не в том, чтобы избавиться от неё, а в том, чтобы научиться использовать её в нужных си-

туациях и в нужных дозах. Немейский лев в этом смысле является учителем, который показывает нам, как это делать.

В заключение следует подчеркнуть, что лев как царь зверей является центральным образом первого подвига Геракла, и его символическое значение выходит далеко за рамки простой аллегории. Этот образ связывает воедино мифологическую традицию, психологическую теорию и практическую работу с агрессией, и он будет неоднократно появляться в последующих главах нашего издания. Понимание того, что лев символизирует неуправляемую агрессию и инстинкты, является ключом к пониманию всего первого подвига, и оно открывает путь к дальнейшему анализу других элементов мифа — от непробиваемой шкуры до львиной шкуры как доспеха, которые мы рассмотрим в следующих параграфах.

2.2. Непробиваемая шкура: защита деструктивного начала от внешнего воздействия

Непробиваемая шкура Немейского льва является одним из самых ярких и значимых символов во всём первом подвиге Геракла, и её значение выходит далеко за рамки простого описания физического свойства чудовища. В отличие от других атрибутов льва, которые варьируются в разных версиях мифа, неуязвимость шкуры фиксируется всеми автора-

ми — от Аполлодора до Грейвса и Куна, — что свидетельствует о её центральной роли в символической структуре подвига. Шкура, которую не берут ни меч, ни стрелы, ни дубина, является метафорой той защитной оболочки, которой окружено деструктивное начало в человеческой психике, и эта оболочка делает агрессию неуязвимой для прямого воздействия извне. Задача героя заключается не в том, чтобы пробить эту оболочку, а в том, чтобы найти способ её снять и присвоить, и этот процесс является ключевым для понимания всей психологической динамики первого подвига.

В психологическом измерении непробиваемая шкура символизирует те защитные механизмы, которые психика выстраивает вокруг агрессивных импульсов, чтобы защитить их от осознания и контроля. Эти механизмы могут быть самыми разными — от рационализации и проекции до отрицания и реактивного образования, — но все они выполняют одну и ту же функцию: они делают агрессию невидимой для самого человека, позволяя ему не осознавать свою разрушительную природу. Человек, который говорит «я не злюсь, я просто устал» или «я не кричу, я просто повышаю голос», использует такие защитные механизмы, которые подобны непробиваемой шкуре: они не дают агрессии выйти наружу в чистом виде, но и не позволяют её увидеть и с ней работать. Геракл, выпускающий стрелы в льва, символизирует попытку пробить эти защиты прямым усилием, и его

неудача показывает, что такой подход не работает.

Защитная функция кожи подчёркивается тем фактом, что она является естественной частью льва, его второй кожей, а не искусственным доспехом, который можно снять или разрушить. Это означает, что защиты, которые выстраивает психика вокруг агрессии, не являются внешними по отношению к ней, а составляют её неотъемлемую часть, и поэтому они не могут быть отделены простым усилием воли. Человек не может просто «решить» перестать защищать свою агрессию, потому что эти защиты являются частью его личности, его идентичности, и их разрушение воспринимается как угроза самому существованию. Именно поэтому Геракл не может пробить кожу льва никаким оружием — она является частью самого зверя, и её нельзя отделить от него без особого метода, который предполагает не разрушение, а присвоение.

Связь между непробиваемой кожей и защитными механизмами подтверждается данными современной психологии, особенно в области психоанализа и когнитивно-поведенческой терапии. Защитные механизмы, такие как рационализация или проекция, делают агрессию неуязвимой для осознания, потому что они переформулируют её в приемлемых для сознания терминах. Человек, который рационализирует свой гнев как «справедливое возмущение» или «ре-

акцию на несправедливость», не видит свою агрессию как проблему, потому что она уже переведена в другую, более приемлемую категорию. Этот процесс подобен шкуре льва, которая отражает стрелы, не давая им достичь цели, и для того чтобы добраться до сути агрессии, необходимо снять эту защитную оболочку, а не пытаться её пробить.

Снятие шкуры когтями самого льва, как это описано у Аполлодора и Грейвса, является ключевым моментом, который показывает, что защитные механизмы могут быть преодолены только с использованием тех же средств, которые их создают. Когти льва, которыми Геракл сдирает шкуру, символизируют ту же агрессивную энергию, которая создала защиту, но теперь она используется не для защиты, а для её преодоления. Это означает, что человек может осознать свои защитные механизмы только через соприкосновение с той агрессией, которую они защищают, и что это соприкосновение требует использования агрессивной энергии в новой, осознанной форме. Вместо того чтобы подавлять агрессию или бороться с ней, человек должен направить её на исследование собственных защит, и тогда она становится инструментом самопознания, а не саморазрушения.

Шкура как защита деструктивного начала также символизирует ту изоляцию, в которую попадает человек, когда он не может признать свою агрессию. Лев, изолированный сво-

ей непробиваемой шкурой, не может быть поражён извне, но он также не может быть достигнут извне, и это создаёт ситуацию, где агрессия существует автономно, отделённо от остальной психики. Этот человек, не признающий свою агрессию, живёт в своём собственном мире, где его поступки кажутся ему оправданными, но окружающие видят его как разрушительную силу, подобную льву, опустошающему окрестности. Исцеление от такого состояния требует, чтобы человек позволил себе быть «поражённым» изнутри — то есть, чтобы он сам, с помощью своих же собственных средств, снял защитную оболочку и увидел свою агрессию такой, какая она есть на самом деле.

Непробиваемая шкура также имеет важное значение для понимания того, почему внешние методы работы с агрессией — такие как уговоры, убеждения, наказания или требования — часто оказываются неэффективными. Если человек не готов признать свою агрессию, любые попытки изменить его поведение извне наталкиваются на ту же реакцию, что и стрелы Геракла: они отскакивают, не причиняя вреда, и только укрепляют защиту. Эффективная работа с агрессией должна начинаться не с внешнего воздействия, а с внутреннего исследования, где человек сам, по собственной воле, решает заглянуть в свою «пещеру» и встретиться со своим «львом». Именно поэтому все наши методики в третьем разделе этого тома построены не на том, чтобы «исправить»

участников, а на том, чтобы создать условия, в которых они могли бы сами сделать этот шаг.

Важно отметить, что непробиваемая шкура не является исключительно негативным символом. Она также защищает человека от того, чтобы его агрессия была разрушена или подавлена извне, и это означает, что агрессия сохраняет свою силу до тех пор, пока человек не будет готов с ней работать. Если бы шкура была пробита стрелой, агрессия была бы уничтожена вместе с защитой, и человек потерял бы важную часть своей энергии. Вместо этого шкура снимается, а не разрушается, что позволяет сохранить агрессивную энергию и использовать её в новом качестве. Это является важным напоминанием о том, что психологическая работа не должна стремиться к уничтожению негативных качеств, а должна стремиться к их трансформации и интеграции.

Связь между непробиваемой шкурой и образом брони в других мифологических традициях позволяет увидеть этот символ в более широком контексте. В скандинавской мифологии дракон Фафнир имеет непробиваемую шкуру, которую может пробить только особое оружие, и эта шкура также символизирует защиту от внешнего воздействия. В персидской мифологии змей Заххака имеет подобную защиту, которую может преодолеть только герой с помощью специального средства. Во всех этих случаях непробиваемая защита

является препятствием, которое герой должен преодолеть не силой, а хитростью или особым знанием, и это подчёркивает, что работа с защитными механизмами требует не грубой силы, а мудрости и понимания их природы.

В современной психологической практике образ непробиваемой шкуры может быть использован как диагностический инструмент для оценки того, насколько человек осознаёт свои защитные механизмы. Клиент, который не может признать свою агрессию и постоянно находит оправдания для своих вспышек гнева, подобен льву в непробиваемой шкуре: все попытки терапевта пробить его защиты оказываются бесполезными, пока клиент сам не захочет их снять. В таких случаях терапевт может использовать метафору Немейского льва, чтобы предложить клиенту взглянуть на свою агрессию не как на врага, которого нужно победить, а как на силу, которую можно присвоить, если снять с неё защитную оболочку с помощью собственных же средств.

Шкура льва также символизирует те социальные и культурные установки, которые защищают агрессию от осознания в масштабе целых сообществ. В обществах, где агрессивное поведение поощряется или, напротив, жёстко подавляется, агрессия оказывается защищённой от рефлексии так же, как лев защищён своей шкурой. Воинские субкультуры, спортивные команды, политические движения часто созда-

ют вокруг агрессии такую плотную оболочку, что члены этих сообществ перестают видеть свою агрессию как проблему и начинают воспринимать её как добродетель или необходимость. Снять эту социальную защиту намного труднее, чем индивидуальную, и это требует коллективных усилий, аналогичных тем, которые предпринимает Геракл, чтобы снять шкуру с льва.

Непробиваемая шкура также поднимает важный вопрос о том, что такое «внешнее» и «внутреннее» в контексте работы с агрессией. Если агрессия защищена непробиваемой шкурой, то любое воздействие извне будет бесполезным, потому что шкура не пропускает ничего внутрь. Однако та же самая шкура не мешает агрессии выходить наружу, и именно это делает льва опасным для окружающих. Это означает, что защитные механизмы работают в одну сторону: они не дают агрессии быть осознанной изнутри, но не мешают ей проявляться вовне. Человек, защищённый такими механизмами, может быть крайне агрессивным по отношению к другим, но при этом не осознавать своей агрессии, потому что его защитная оболочка отражает любые попытки его «пробить».

Снятие шкуры когтями льва символизирует тот парадоксальный процесс, в котором человек должен использовать свою агрессию для того, чтобы осознать свою агрессию. Это напоминает парадокс терапии, где клиент должен использо-

вать свои деструктивные паттерны для того, чтобы их преодолеть, и где сопротивление является одновременно и проблемой, и инструментом. Геракл не ищет новый инструмент для снятия шкуры — он использует то, что у него уже есть, но в новой функции. Точно так же человек может использовать свою агрессивную энергию не для разрушения, а для самопознания, и эта смена функции является ключевой для трансформации.

В заключение следует подчеркнуть, что непробиваемая шкура Немеяского льва является одним из самых важных символов во всём первом подвиге, и её значение выходит далеко за рамки простого описания физического свойства. Она символизирует защитные механизмы психики, которые делают агрессию неуязвимой для внешнего воздействия, но которые могут быть сняты с помощью самой агрессивной энергии, направленной на самопознание. Этот парадокс — использование агрессии для осознания агрессии — является сердцем всей трансформации, которую переживает Геракл, и он будет неоднократно появляться в нашей дальнейшей работе, как в теоретическом, так и в практическом её аспектах. Понимание этого символа открывает путь к работе с защитными механизмами и делает возможным переход от подавления агрессии к её управлению и интеграции.

2.3. Гора Апес и пастух Апесант: жертвы гнева — цена, которую платят другие

Гора Апес и пастух Апесант являются теми элементами мифа о Немейском льве, которые часто остаются в тени основного повествования о героической схватке, но именно они придают первому подвигу Геракла его подлинно человеческое измерение. В большинстве версий мифа — у Аполлодора, у Куна и даже у Грейвса в его основном изложении — эти детали либо опускаются, либо упоминаются вскользь, как незначительные обстоятельства, не влияющие на развитие сюжета. Однако при внимательном рассмотрении обнаруживается, что именно эти, казалось бы, второстепенные элементы превращают историю о борьбе с чудовищем в историю о моральной ответственности, о той цене, которую платят окружающие за чужую необузданную агрессию. Гора Апес и пастух Апесант, чьи имена являются однокоренными и указывают на их глубокую связь с местом действия, становятся символами тех невинных жертв, которые оказываются на пути разрушительной силы, не имеющей ни цели, ни разума, ни сострадания.

Гора Апес, на которой обитал Немейский лев, не является просто географической точкой, случайно выбранной древними авторами для размещения логова чудовища. В

греческой мифологической географии каждая гора имела своё сакральное значение, свою связь с определёнными бо- жествами и культами, и гора Апес не была исключением. Она находилась в Арголиде, в области, связанной с древнейшими культами Геры и Зевса, и её название восходит к догреческо- му субстрату, что указывает на её архаическое происхожде- ние. Гора как место обитания льва символизирует то возвы- шенное положение, которое занимает агрессия в иерархии человеческих инстинктов — она находится на вершине, она видна издалека, и она является ориентиром для всех, кто живёт в её тени. Однако эта возвышенность не делает агрес- сию благородной, она делает её только более заметной и бо- лее опасной для тех, кто оказывается у подножия этой горы.

Пастух Апесант, чьё имя является производным от назва- ния горы, представляет собой образ человека, который жи- вёт в непосредственной близости от источника опасности, но не имеет ни сил, ни средств, чтобы ему противостоять. Пас- тухи в древнегреческой культуре были символами мирного труда, сельской жизни, простоты и беззащитности перед си- лами природы и судьбы. Они не были воинами, они не носи- ли оружия, и их единственной защитой были собаки и пас- тушеский посох, которые были абсолютно бесполезны про- тив такого чудовища, как Немейский лев. Апесант становит- ся жертвой льва не потому, что он совершил какой-то про- ступок или вступил в конфликт с героем, а просто потому,

что он оказался на пути зверя, который не различает друзей и врагов, виновных и невиновных. Это делает его символической фигурой, представляющей всех тех, кто страдает от чужого гнева без всякой на то причины.

Тот факт, что жертва льва носит имя, происходящее от названия горы, на которой обитает лев, указывает на глубокую связь между местом и человеком, между агрессией и теми, кто оказывается в зоне её поражения. Апесант не является случайным прохожим, он является частью той же экосистемы, что и лев, и его гибель является не просто несчастным случаем, а закономерным следствием присутствия разрушительной силы в этом месте. Это означает, что агрессия, которая не контролируется, неизбежно поражает тех, кто находится рядом, даже если они не имеют никакого отношения к её возникновению. Семья, коллеги, соседи, случайные прохожие — все они становятся потенциальными жертвами гнева человека, который не научился им управлять, и эта цена является неизбежной платой за неспособность контролировать свои инстинкты.

В контексте нашего анализа особенно важно, что Апесант является пастухом, а не воином, не царём и не героем. Это подчёркивает, что жертвами агрессии становятся не только те, кто вступает в конфликт с агрессором, но и те, кто просто находится рядом, кто занимается своим мирным делом

и не представляет никакой угрозы. Пастух символизирует ту часть общества, которая не участвует в борьбе за власть, не претендует на доминирование и не провоцирует агрессию, но которая тем не менее страдает от её проявлений. Это напоминание о том, что гнев, который человек не может контролировать, всегда имеет последствия для других, и эти последствия не зависят от того, заслужили ли эти другие такое обращение.

Гора Апес и пастух Апесант также вводят в повествование важный мотив территории и границ. Лев обитает на горе, и его присутствие делает эту гору и её окрестности опасными для всех, кто туда входит. Это символизирует то, как неконтролируемая агрессия человека делает его самого и его окружение опасной территорией, где никто не может чувствовать себя в безопасности. Люди, которые живут или работают рядом с таким человеком, вынуждены постоянно быть настороже, они не могут расслабиться, они не могут быть уверены, что в следующий момент их не накроет волной гнева, которая не имеет никакого отношения к их собственным действиям. Эта атмосфера постоянной угрозы является одной из самых разрушительных форм воздействия неконтролируемой агрессии на окружающих.

Грейвс, в отличие от Аполлодора и Куна, уделяет внимание этому эпизоду, хотя и не развивает его в полной мере.

Он упоминает, что лев убил пастуха Апесанта, и это убийство стало причиной того, что Геракл был послан на борьбу со зверем. Однако Грейвс не делает из этого символического вывода, оставляя этот эпизод как простую предысторию подвига. Для нашего анализа этот эпизод является ключевым, потому что он показывает, что первый подвиг Геракла не является просто спортивным состязанием или демонстрацией силы, а имеет подлинное нравственное основание: Геракл должен остановить разрушительную силу, которая уже унесла жизнь невинного человека, и которая продолжает угрожать другим. Это превращает охоту на льва из простого испытания в акт защиты, и это меняет всё наше восприятие подвига.

Жертва пастуха Апесанта также поднимает важный вопрос о том, как мы оцениваем собственную агрессию и её последствия. Человек, который часто злится и срывается на окружающих, может не осознавать, какой ущерб он наносит им, потому что он сосредоточен на своих собственных переживаниях и оправданиях. Он может считать, что его гнев является справедливой реакцией на несправедливость, и что другие заслуживают его гнева, но он не видит, как его поведение разрушает жизни тех, кто просто оказался рядом. Пастух Апесант является напоминанием о том, что жертвами гнева часто становятся те, кто не имеет никакого отношения к его причине, и что ответственность за эти жертвы ле-

жит на том, кто не смог или не захотел контролировать свою агрессию.

Связь между горой, на которой обитает лев, и пастухом, который становится его жертвой, также указывает на то, что агрессия имеет свою географию, свою территорию, на которой она действует. Эта территория может быть как физической — дом, рабочее место, семья, — так и психологической — те отношения, в которых человек позволяет себе срываться. Агрессия, которая не контролируется, захватывает эту территорию и делает её опасной для всех, кто на ней находится, и единственный способ вернуть этой территории безопасность — это устранить источник агрессии, как Геракл устраняет льва. Однако устранение агрессии не означает её уничтожение, как мы видели в предыдущих параграфах, а означает её трансформацию и интеграцию.

Важным аспектом этого эпизода является то, что пастух Апесант не назван по имени у большинства авторов, и это обезличивание жертвы является симптомом того, как агрессия обесценивает своих жертв. Человек, который находится в гневе, часто не видит в других людях личностей — он видит в них препятствия, раздражители, проекции своих собственных проблем. Обезличенная жертва становится просто «кем-то», кто оказался не в том месте и не в то время, и это обезличивание позволяет агрессору избежать чувства вины

и ответственности. Называя пастуха по имени — Апесант — мы восстанавливаем его человеческое достоинство и напоминаем себе, что за каждой жертвой агрессии стоит конкретный человек со своей жизнью, своей историей и своими близкими.

В современной психологической практике эпизод с пастухом Апесантом может быть использован как мощный терапевтический инструмент для работы с клиентами, которые не осознают последствий своей агрессии. Клиенту можно предложить представить себя на месте пастуха, который живёт у подножия горы, где обитает лев, и который каждый день рискует столкнуться с ним. Или, наоборот, клиенту можно предложить представить себя на месте пастуха, который стал жертвой льва, и описать свои чувства — страх, беспомощность, несправедливость. Эта техника позволяет клиенту выйти за пределы своего собственного опыта и увидеть свою агрессию глазами тех, кто от неё страдает, и это может стать мощным стимулом для изменения поведения.

Эпизод с пастухом Апесантом также имеет важное значение для понимания того, почему первый подвиг Геракла стоит в самом начале списка двенадцати подвигов. Прежде чем Геракл сможет отправиться на поиски гидры, поймать лань или очистить конюшни, он должен осознать, что его агрессия имеет последствия для других, и что он несёт ответствен-

ность за эти последствия. Первый подвиг учит его не только управлять своей силой, но и видеть тех, кто находится рядом с ним, кто зависит от его способности контролировать свои инстинкты. Без этого осознания все остальные подвиги были бы просто демонстрацией силы, лишённой нравственного содержания, и Геракл остался бы не героем, а просто опасным человеком.

В заключение следует подчеркнуть, что гора Апес и пастух Апесант являются не второстепенными деталями мифа, а его неотъемлемой частью, которая придаёт первому подвигу Геракла его этическое измерение. Они напоминают нам о том, что агрессия, которая не контролируется, всегда имеет жертв, и что эти жертвы часто являются невинными и беззащитными людьми, которые не имеют никакого отношения к причинам гнева. Понимание этого аспекта мифа является необходимым для того, чтобы психологическая работа с агрессией не превратилась в простое самосовершенствование, а стала подлинно нравственным актом, направленным на защиту себя и других от разрушительных последствий неконтролируемых инстинктов. Именно этому учит нас история пастуха Апесанта, и именно это мы будем иметь в виду, когда будем переходить к практическим упражнениям в следующих разделах нашего тома.

2.4. Почему меч, дубина и стрелы не работают: принцип «хаос + хаос = хаос²»

Одним из самых загадочных и одновременно самых важных моментов в мифе о Немейском льве является эпизод, когда Геракл пытается поразить зверя с помощью своего обычного оружия — меча, дубины и стрел — и терпит неудачу. Этот эпизод присутствует во всех версиях мифа: у Аполлодора он описан кратко как констатация факта, у Куна — как логическая предпосылка для рукопашной схватки, у Грейвса — как драматический момент, подчёркивающий бесполезность привычных средств. Однако ни один из авторов не предлагает развёрнутого объяснения того, почему именно оружие оказывается бесполезным, ограничиваясь указанием на неуязвимость шкуры льва. Наша задача — выйти за рамки этого поверхностного объяснения и увидеть в этом эпизоде глубокий психологический принцип, который может быть сформулирован как «хаос + хаос = хаос²», и который является ключом к пониманию того, почему с гневом нельзя бороться с помощью гнева.

В психологическом измерении оружие, которое использует Геракл в своей первой попытке победить льва, символизирует те средства, которые человек обычно применяет для борьбы с собственными негативными эмоциями. Меч, дуби-

на и стрелы — это инструменты агрессии, созданные для нападения и уничтожения, и когда человек пытается подавить свой гнев с помощью силы воли, самокритики или жёсткого самоконтроля, он использует те же самые инструменты агрессии, только направленные внутрь себя. Он пытается «убить» свой гнев, «отрубить» его, «пронзить» его, и в этом процессе он не замечает, что использует ту же самую агрессивную энергию, которую он пытается уничтожить. Это приводит к парадоксальному результату: вместо того чтобы уничтожить гнев, человек только подпитывает его, добавляя к исходной агрессии новую порцию агрессии, направленной против неё самой.

Принцип «хаос + хаос = хаос²» описывает именно этот процесс: когда к хаотической, неконтролируемой агрессии добавляется ещё одна порция агрессии в виде жёсткого самоконтроля или самобичевания, результат не становится более упорядоченным, а становится ещё более хаотическим и разрушительным. Человек, который кричит на себя «прекрати злиться!», вкладывает в эту команду ту же самую энергию гнева, которую он пытается прекратить, и в результате его состояние только ухудшается. Гнев удваивается, потому что теперь он направлен не только на внешний объект, но и на самого человека, который пытается его контролировать, и эта удвоенная агрессия становится ещё более трудноуправляемой, чем исходная. Это и есть «хаос в квадрате» — со-

стояние, в котором агрессия множится сама на себя, не находя выхода и не поддаваясь контролю.

Непробиваемая шкура льва в этом контексте символизирует ту замкнутую систему, в которой оказывается человек, когда он пытается бороться со своим гневом с помощью гнева. Шкура не пробивается мечом, потому что меч является частью той же системы агрессии, что и лев, и он не может разрушить то, что создано из того же материала. Это означает, что борьба с гневом с помощью агрессивных методов обречена на провал, потому что эти методы принадлежат к той же категории, что и сам гнев, и они не могут его преодолеть, они могут только усилить его или перенаправить в другую форму. Геракл, который сначала пытается убить льва стрелами, а затем дубиной, повторяет эту ошибку, и его неудача является необходимым уроком, который он должен усвоить, прежде чем сможет найти правильный способ.

Оружие, которое использует Геракл, также символизирует те внешние методы, которые люди часто применяют для управления агрессией, не осознавая, что агрессия является внутренней проблемой, требующей внутреннего решения. Стрелы, которые выпускает Геракл, символизируют попытки изменить поведение других людей, обвинить их в своих проблемах или наказать их за свои чувства. Дубина символизирует попытки «разрубить» проблему одним ударом, найти

быстрое и простое решение сложной психологической ситуации. Меч символизирует попытки «отсечь» часть себя, которая вызывает дискомфорт, например, отказываться от своих чувств или отрицать свою агрессивную природу. Все эти методы не работают, потому что они обращены вовне, в то время как проблема находится внутри, и они используют ту же энергию, которая создаёт проблему.

Принцип «хаос + хаос = хаос²» также применим к межличностным конфликтам, где обе стороны пытаются победить друг друга с помощью агрессивных методов. Когда двое людей кричат друг на друга, они оба находятся в состоянии хаоса, и их взаимодействие не приводит к разрешению конфликта, а только усиливает его. Каждый крик добавляет новую порцию хаоса к уже существующему хаосу, и результатом становится то, что можно назвать «конфликтом в квадрате» — ситуация, где исходная проблема становится неразрешимой, потому что к ней добавилась энергия взаимной агрессии. Именно поэтому мудрые терапевты и переговорщики рекомендуют делать паузу в конфликте, чтобы прервать этот цикл удвоения хаоса и дать возможность появиться более конструктивным методам.

В отличие от оружия, руки Геракла, которыми он душит льва, не являются инструментами агрессии в том же смысле, что и меч или стрелы. Руки являются частью тела героя,

они не предназначены специально для уничтожения, и их использование не добавляет к хаосу новую порцию хаоса. Когда Геракл использует руки, он вступает в прямой контакт с источником агрессии, не пытаясь отдалиться от него с помощью оружия, и это изменение способа действия является ключевым для понимания того, как можно работать с гневом. Вместо того чтобы атаковать агрессию извне, он входит с ней в контакт и перекрывает ей питание, и это приводит к её трансформации, а не к её умножению.

В современной психологической практике принцип «хаос + хаос = хаос²» проявляется в тех случаях, когда клиент пытается «победить» свои негативные эмоции с помощью самоосуждения, перфекционизма или жёсткого самоконтроля. Клиент, который говорит себе «я не должен злиться, это неправильно, я слабак, если я злюсь», использует ту же самую агрессивную энергию для борьбы со своим гневом, и результатом этого процесса становится усиление депрессии, тревоги и чувства вины. Вместо того чтобы ослабить гнев, самоосуждение делает его сильнее, потому что к исходному гневу добавляется гнев, направленный на самого себя, и эта удвоенная агрессия становится ещё более трудной для управления.

Терапевтический подход к работе с гневом, основанный на принципе «не хаос + хаос, а хаос + осознанность», предла-

гает альтернативу этому деструктивному циклу. Вместо того чтобы бороться с гневом с помощью агрессивных методов, клиент учится наблюдать свой гнев, описывать его, понимать его причины и принимать его как часть своего опыта. Это наблюдение не добавляет к хаосу новую порцию хаоса, потому что оно не является агрессивным действием, а является актом сознания, который не питает гнев, а, напротив, создаёт дистанцию между гневом и той частью личности, которая его переживает. Эта дистанция позволяет гневу постепенно угаснуть, как лев, лишённый дыхания, и освободить пространство для других, более конструктивных эмоций.

Важно отметить, что принцип «хаос + хаос = хаос²» не означает, что любое действие по отношению к гневу является деструктивным. Существуют действия, которые не являются агрессивными и не добавляют к хаосу новую порцию хаоса, и именно эти действия позволяют трансформировать гнев. Дыхательные техники, физические упражнения, творческое выражение, разговор с другом — всё это может быть способами работы с гневом, которые не используют ту же энергию, что и сам гнев, и поэтому они не приводят к удвоению хаоса. Геракл, задушивший льва руками, использует именно такой метод: он не добавляет к хаосу новый хаос, он просто перекрывает питание существующего хаоса, и это приводит к его исчезновению.

Сравнение с другими мифами показывает, что принцип «нельзя победить хаос хаосом» является универсальным для многих культурных традиций. В индийском эпосе «Махабхарата» Арджуна, перед тем как вступить в битву, должен преодолеть свой гнев и сомнения с помощью мудрости Кришны, а не с помощью оружия. В библейской традиции Иисус, когда его арестовывают, запрещает Петру использовать меч для защиты, говоря: «Кто мечом возьмёт, тот мечом и погибнет». В китайской философии даосизма принцип «у-вэй» (не-действие) предлагает не бороться с хаосом, а позволить ему успокоиться самому, подобно тому, как муть в стакане оседает, если не взбалтывать её. Все эти традиции указывают на один и тот же принцип: хаос нельзя победить хаосом, его можно только успокоить, наблюдать и трансформировать.

В заключение следует подчеркнуть, что эпизод с бесполезным оружием в мифе о Немейском льве является не просто драматическим приёмом, а глубоким психологическим уроком, который сохраняет свою актуальность для современной терапии и самопознания. Принцип «хаос + хаос = хаос²» объясняет, почему попытки бороться с гневом с помощью гнева обречены на провал, и почему единственным эффективным подходом является отказ от агрессивных методов в пользу осознанности, принятия и трансформации. Геракл, который сначала пытается убить льва мечом, дубиной и стрелами, проходит через необходимый этап обучения, ко-

торый показывает ему, что сила не в оружии, а в способности использовать свои собственные руки для того, чтобы перекрыть агрессии дыхание. Именно этому учит нас этот эпизод, и именно этот принцип будет лежать в основе всех практических методик, которые мы предложим в третьем разделе нашего тома.

2.5. Удушение руками: прекращение дыхания как прекращение «питания» агрессии

Удушение Немейского льва руками является кульминационным моментом первого подвига Геракла, и этот эпизод выделяется среди всех остальных своей парадоксальностью и психологической глубиной. В отличие от других подвигов, где Геракл использует оружие, хитрость или помощь богов, здесь он полагается исключительно на свои руки, на непосредственный физический контакт с чудовищем. Этот способ победы не является случайным или вынужденным — он выбран древними авторами как наиболее адекватный для того, чтобы передать суть трансформации, которая должна произойти с героем в его первом испытании. Удушение, как акт прекращения дыхания, символизирует не уничтожение агрессии, а прекращение её питания, и это различие является ключевым для понимания всей психологической динамики первого подвига. В отличие от убийства мечом или стре-

лой, которые просто разрушают тело, удушение перекрывает доступ к той жизненной силе, которая поддерживает существование агрессии, и это делает его совершенно иным по своему психологическому смыслу.

Дыхание в психологической и мифологической традиции всегда ассоциировалось с жизненной силой, с тем, что питает и поддерживает существование любого существа. В древнегреческой философии пневма (дыхание, дух) считалась носителем жизни и сознания, и прекращение дыхания означало не просто физическую смерть, но и прекращение действия той силы, которая одушевляла организм. Применительно к агрессии это означает, что она не является самостоятельной сущностью, а питается определёнными психологическими процессами — мыслями, установками, внешними стимулами, — и если перекрыть доступ к этому питанию, агрессия перестаёт существовать как активная сила. Геракл, который душит льва, не разрушает его тело, а перекрывает доступ воздуха, который поддерживает его жизнь, и это является метафорой того, как можно работать с гневом на психологическом уровне, не уничтожая его энергию, а лишая её той подпитки, которая делает её разрушительной.

Руки, которые использует Геракл, не являются оружием в привычном смысле этого слова, и это отличает удушение от других способов убийства, которые могли бы быть исполь-

зованы. Руки — это часть тела героя, они не созданы специально для уничтожения, и их использование не добавляет к хаосу новую порцию хаоса, как это происходит при использовании меча или стрел. Когда человек сжимает горло врага своими руками, он вступает в прямой контакт с ним, он чувствует его дыхание, его сопротивление, его жизнь, и этот контакт создаёт совершенно иную динамику, чем дистанционное убийство с помощью оружия. Именно этот контакт является ключевым для трансформации: Геракл не уничтожает льва на расстоянии, он входит с ним в контакт и через этот контакт устанавливает контроль над его жизненной силой, и это принципиально меняет природу победы, превращая её из акта уничтожения в акт присвоения и интеграции.

В психологическом измерении удушение руками символизирует тот процесс, в котором человек должен войти в прямой контакт со своей агрессией, почувствовать её, пережить её, а не пытаться отдалиться от неё или подавить её. Многие люди, страдающие от вспышек гнева, пытаются избежать контакта со своей агрессией, отвлекаясь, подавляя её или направляя на другие объекты, и это только усиливает её, потому что она остаётся непережитой и неосознанной. Геракл показывает нам другой путь: он не избегает контакта со львом, он входит в пещеру, где лев обитает, и вступает с ним в непосредственную схватку. Этот акт смелости и готовности встретиться с врагом лицом к лицу является необходимым

условием для того, чтобы агрессия была трансформирована, а не просто подавлена, и именно эту готовность мы должны развивать в нашей психологической работе.

Прекращение дыхания, которое осуществляет Геракл, также символизирует тот процесс, в котором человек перекрывает доступ к тем мыслям и ситуациям, которые подпитывают его гнев. Агрессия не возникает на пустом месте — она всегда имеет свои триггеры, свои «источники питания», которыми могут быть определённые люди, ситуации, воспоминания или убеждения. Если человек не может устранить эти триггеры из своей жизни, он может хотя бы научиться не реагировать на них автоматически, не «дышать» ими, не давать им доступа к своей психике. Геракл, перекрывающий дыхание льва, показывает нам, что ключ к контролю над агрессией лежит не в устранении внешних причин гнева, а в изменении собственной реакции на них, в том, чтобы перекрыть доступ к тем внутренним процессам, которые питают гнев, и это требует постоянной практики и внимания к своим состояниям.

Важно отметить, что удушение не является мгновенным актом — оно требует времени и усилий, и это подчёркивает, что работа с агрессией не является быстрым или лёгким процессом. Геракл должен держать льва, пока тот не перестанет дышать, и в течение этого времени он должен со-

хранять свою хватку, несмотря на сопротивление зверя. Это символизирует ту настойчивость, которая требуется от человека, работающего со своей агрессией: он не может просто один раз «решить» проблему и забыть о ней, он должен постоянно поддерживать контроль, постоянно «держат» свою агрессию, пока она не перестанет быть автономной силой. Это требует терпения, выдержки и готовности к длительной работе, и именно поэтому первый подвиг Геракла является началом долгого пути, а не его завершением, и именно поэтому мы должны относиться к работе с агрессией как к процессу, а не как к однократному событию.

В отличие от подавления, которое просто загоняет агрессию внутрь, где она продолжает существовать в скрытой форме, удушение приводит к прекращению её существования как активной силы. Лев, задушенный Гераклом, мёртв — он больше не представляет угрозы, его дыхание прекратилось, и его энергия больше не питает его тело. Однако, как мы видели в предыдущих параграфах, шкура льва остаётся нетронутой, и Геракл присваивает её, что означает, что энергия агрессии не исчезла, а трансформировалась и стала доступной для использования в новой форме. Это различие между уничтожением агрессии (как это происходит при подавлении) и прекращением её питания (как это происходит при удушении) является ключевым для понимания того, как работает трансформация гнева, и оно должно быть в центре

внимания всех наших практических методик.

Удушение руками также имеет важное значение для понимания телесного аспекта работы с агрессией. Гнев — это не просто психологическое явление, это телесное переживание, которое включает напряжение мышц, учащённое дыхание, повышение давления и другие физиологические реакции. Работа с гневом, которая игнорирует его телесный аспект, обречена на неудачу, потому что тело продолжает «помнить» гнев, даже если сознание его подавляет. Геракл, который использует свои руки для удушения льва, работает на уровне тела, и это подчёркивает, что трансформация агрессии должна включать телесные практики, которые позволяют пережить гнев физически и через это переживание освободиться от него, и именно поэтому мы уделяем так много внимания телесным упражнениям в нашем практическом разделе.

В современной психотерапии существует множество техник, которые используют принцип удушения для работы с агрессией — от дыхательных упражнений до телесно-ориентированных практик, которые позволяют клиенту пережить свой гнев в безопасной обстановке. Одной из таких техник является метод «задуй свечу», где клиенту предлагается представить свою агрессию как огонь, который он должен задуть медленным и контролируемым выдохом. Другой

техникой является «квадратное дыхание», где клиент учится регулировать своё дыхание в стрессовых ситуациях, перекрывая доступ к тем физиологическим реакциям, которые подпитывают гнев. Третьей техникой является прогрессивная мышечная релаксация, где клиент учится распознавать и отпускать мышечное напряжение, связанное с гневом, и тем самым лишать агрессию её телесной основы. Все эти техники основаны на том же принципе, что и удушение Геракла: прекращение питания агрессии через контроль дыхания и телесного состояния.

Удушение как метод работы с агрессией также поднимает важный вопрос о границах и контроле. Когда Геракл душил льва, он не просто уничтожает врага — он устанавливает контроль над ним, он показывает, что именно он, а не лев, является хозяином ситуации. В психологическом смысле это означает, что человек, работающий со своей агрессией, должен научиться устанавливать контроль над ней, не позволяя ей управлять своим поведением. Этот контроль не является подавлением, потому что он не уничтожает агрессию, а просто ограничивает её проявление, и это ограничение позволяет человеку выбирать, когда и как выражать свой гнев, вместо того чтобы быть его рабом. Установление контроля над агрессией является не актом насилия над собой, а актом взросления и принятия ответственности за свои собственные импульсы.

Сравнение с другими способами работы с агрессией показывает, что удушение занимает особое место среди всех возможных методов. Подавление, как мы уже говорили, не работает, потому что агрессия остаётся нетронутой и продолжает существовать в скрытой форме. Выражение агрессии (крик, физическое насилие, разрушение предметов) также не работает, потому что оно только усиливает агрессивный паттерн и не приводит к его трансформации. Удушение, в отличие от этих двух методов, не уничтожает агрессию и не выражает её, а прекращает её питание, и это делает его единственным эффективным способом работы с гневом, который не ведёт к его накоплению или усилению. Именно поэтому Геракл выбирает именно этот способ, и именно поэтому мы должны учиться у него этому методу.

В практической работе с участниками нашей программы мы будем использовать метафору удушения в различных упражнениях. Одним из таких упражнений является «перекрывание дыхания гнева», где участнику предлагается представить свой гнев как огненный шар, который он должен медленно сжимать руками, пока он не уменьшится до размеров маленького шарика, который можно положить в карман. Другим упражнением является «диалог со львом», где участник должен представить своего внутреннего льва и вступить с ним в контакт, ощутив его дыхание и силу, а затем посте-

ленно «задушить» его, перекрывая доступ к тем мыслям и ситуациям, которые его питают. Эти упражнения помогают участникам не просто понять принцип удушения интеллектуально, но и пережить его на телесном и эмоциональном уровне, что является необходимым для подлинной трансформации.

Важно отметить, что удушение в контексте нашей работы не является актом насилия или агрессии по отношению к себе. Напротив, это акт заботы о себе, потому что он позволяет освободиться от той разрушительной силы, которая вредит человеку и его окружению. Геракл, который душит льва, не испытывает ненависти к нему — он просто делает то, что необходимо для того, чтобы защитить себя и других от его разрушительной силы. Точно так же человек, который учится управлять своей агрессией, не должен ненавидеть себя за то, что он злится, а должен просто признать свою агрессию и найти способ прекратить её питание. Это различие между ненавистью к себе и заботой о себе является ключевым для понимания этического измерения работы с гневом.

В терапевтической практике мы часто сталкиваемся с клиентами, которые боятся своей агрессии и пытаются избавиться от неё любой ценой. Они считают, что если они перестанут злиться, они станут «хорошими» людьми, и их жизнь изменится к лучшему. Однако такая позиция является оши-

бочной, потому что агрессия не является врагом, которого нужно уничтожить, а силой, которую нужно научиться использовать. Геракл показывает нам, что агрессия может быть трансформирована в защиту, в силу, в инструмент, и что для этого не нужно уничтожать её, а нужно просто перекрыть ей доступ к тому, что её питает. Этот урок является одним из самых важных во всей нашей работе, и мы будем постоянно возвращаться к нему в различных контекстах.

В заключение следует подчеркнуть, что удушение руками является ключевым эпизодом в первом подвиге Геракла, и его символическое значение выходит далеко за рамки простого описания физической схватки. Этот эпизод показывает нам, что агрессия не может быть побеждена агрессией, и что единственным эффективным способом работы с гневом является прекращение его питания через контроль дыхания, телесное присутствие и прямой контакт с собственными чувствами. Геракл, задушивший льва своими руками, учит нас, что сила не в оружии, а в способности войти в контакт с тем, что мы боимся, и через этот контакт трансформировать его. Именно этому принципу будут посвящены многие практические упражнения в третьем разделе нашего тома, и именно он является одним из ключевых выводов всей первой главы нашего издания.

2.6. Снятие шкуры челюстями льва: присвоение силы врага его же оружием

Снятие шкуры с убитого Немейского льва является вторым по значимости актом после самого убийства, и этот эпизод, зафиксированный у Аполлодора и Грейвса, но отсутствующий у Куна, содержит в себе ключ к пониманию всей психологической динамики трансформации агрессии. Геракл, убив льва, сталкивается с новой проблемой: шкура, которая была неуязвима для оружия во время схватки, остаётся неуязвимой и после смерти зверя, и её невозможно снять обычными методами. Это создаёт парадоксальную ситуацию, где герой, уже одержавший победу, не может завершить свой подвиг, потому что трофеем остаётся недоступным. Решение, которое находит Геракл — содрать шкуру с помощью когтей и зубов самого льва, — является не просто техническим приёмом, а глубоким символическим актом, который показывает, что присвоение силы врага возможно только с использованием его собственного оружия.

В психологическом измерении снятие шкуры челюстями льва символизирует тот процесс, в котором человек, научившийся управлять своей агрессией, должен присвоить её энергию, сделав её частью своей новой идентичности. Шкура, которая раньше защищала агрессию от внешнего воздей-

ствия, после трансформации становится доспехом, который защищает самого героя, и этот переход от защиты к нападению является ключевым для понимания того, как работает интеграция тени. Геракл не просто снимает шкуру — он использует для этого те же средства, которые делали льва неуязвимым, и это означает, что он не отвергает силу врага, а присваивает её, делая своей собственной. Этот акт присвоения является необходимым условием для того, чтобы агрессия перестала быть внешней угрозой и стала внутренним ресурсом.

Использование когтей и зубов льва для снятия шкуры также символизирует тот парадоксальный принцип, что трансформация агрессии возможна только через саму агрессию, но в новой функции. Когти и зубы, которые раньше служили для убийства и разрушения, теперь служат для снятия шкуры, то есть для присвоения того, что раньше принадлежало врагу. Это означает, что агрессивная энергия не исчезает после того, как человек научился ею управлять, а меняет свою функцию — из разрушительной она становится созидательной, из нападающей — защищающей. Геракл, использующий когти льва для снятия шкуры, показывает нам, что та же самая энергия, которая раньше угрожала ему, теперь служит ему, и что для этого не нужно её уничтожать, а нужно просто изменить её направление.

В отличие от убийства льва, которое происходит в пещере, в темноте и одиночестве, снятие шкуры происходит на свету, и это изменение обстановки символизирует переход от бессознательного к сознательному. Убийство льва — это акт, который происходит в глубине психики, в тех тёмных местах, где обитают инстинкты и где сознание имеет ограниченный доступ. Снятие шкуры, напротив, происходит на поверхности, и это символизирует тот процесс, в котором человек должен вывести свою агрессию на свет осознания, чтобы увидеть её, понять и присвоить. Геракл не может присвоить шкуру, пока он находится в пещере, — он должен выйти наружу, чтобы завершить свой подвиг, и это подчёркивает, что интеграция агрессии требует не только внутренней работы, но и внешнего проявления, видимости и признания.

Шкура льва, снятая с помощью его же когтей, символизирует те качества, которые человек приобретает, когда он интегрирует свою агрессию. Эти качества — сила, неуязвимость, способность защищать себя и других — не являются новыми, они были частью агрессии с самого начала, но они были скрыты под защитной оболочкой, которая делала их недоступными для сознательного использования. Снимая шкуру, Геракл не создаёт что-то новое, а освобождает то, что уже существовало, но было скрыто, и это освобождение является ключевым для понимания того, как работает трансформация. Человек, который интегрирует свою агрессию, не

становится другим человеком — он становится собой, но в более полной и целостной версии.

Важно отметить, что снятие шкуры челюстями льва требует от Геракла не только физической силы, но и знания, которое он получает от Афины в версии Грейвса. Богиня мудрости появляется в момент, когда герой уже совершил убийство, но не знает, как завершить свой подвиг, и её совет — использовать когти льва — является тем ключевым знанием, которое позволяет трансформации произойти. Это означает, что интеграция агрессии не является чисто интуитивным процессом — она требует мудрости, рефлексии и часто помощи извне, от тех, кто обладает большим знанием или опытом. Геракл, который принимает совет Афины, показывает нам, что гордость и самонадеянность являются препятствиями на пути к трансформации, и что мы должны быть готовы учиться у других, даже когда мы уже совершили подвиг.

В отличие от Куна, который опускает этот эпизод, Грейвс и Аполлодор фиксируют его как неотъемлемую часть мифа, и это расхождение между версиями является важным индикатором того, как разные авторы понимают природу трансформации. Кун, который создаёт адаптированный вариант для подростков, вероятно, исключил этот эпизод из-за его «неэстетичности» или сложности, но это исключение обедняет миф, потому что без снятия шкуры подвиг остаётся

незавершённым. Грейвс и Аполлодор, напротив, подчёркивают этот момент, показывая, что победа над агрессией не является полной, пока её энергия не будет присвоена и использована, и что этот процесс присвоения требует особого метода, который не сводится к простому убийству.

Снятие шкуры челюстями льва также имеет важное значение для понимания того, как присвоение силы врага меняет идентичность героя. После того как Геракл надевает шкуру, он становится неузнаваемым для Эврисфея, и это неузнаваемость является показателем того, что трансформация произошла не только на уровне поведения, но и на уровне идентичности. Геракл больше не тот человек, который пришёл к Эврисфею с пустыми руками, и его внешний вид отражает его внутреннее изменение. Шкура, которая была снята с льва, теперь является частью Геракла, и она будет сопровождать его во всех последующих подвигах, напоминая ему о том, что он победил свою агрессию и присвоил её силу.

В современной психологической практике принцип присвоения силы врага его же оружием используется в различных терапевтических подходах, особенно в тех, которые работают с травмой и агрессией. Клиенту часто предлагается «использовать» свою агрессию для того, чтобы защитить свои границы, вместо того чтобы разрушать их, и это использование требует того же парадоксального подхода, который

демонстрирует Геракл. Клиент должен не просто признать свою агрессию, но и научиться использовать её как инструмент для достижения своих целей, и этот переход от вражды к сотрудничеству с собственной агрессией является ключевым для подлинной трансформации. Геракл, который использует когти льва для снятия шкуры, показывает нам, что агрессия может быть не врагом, а инструментом, если мы знаем, как её использовать.

В групповой работе с участниками нашей программы мы используем упражнение «Снятие шкуры», где каждый участник должен представить свою агрессию как льва и найти способ «снять» с неё защитную оболочку, используя для этого те же качества, которые делают её опасной. Участники часто обнаруживают, что их агрессия содержит в себе такие качества, как сила, решительность, способность защищать себя и других, и что эти качества могут быть использованы для достижения позитивных целей. Это открытие является важным шагом на пути к интеграции агрессии, и оно часто приводит к глубоким изменениям в самовосприятии и поведении.

Важно отметить, что снятие шкуры челюстями льва не является актом насилия или разрушения — это акт освобождения и присвоения. Геракл не уничтожает шкуру, а снимает её, сохраняя её целостность, и это подчёркивает, что транс-

формация агрессии не требует её уничтожения, а требует её освобождения от той оболочки, которая делала её опасной. Шкура остаётся той же самой шкурой, но теперь она служит не льву, а Гераклу, и это изменение служения является ключевым для понимания того, как работает интеграция. Человек, который интегрирует свою агрессию, не теряет её — он просто меняет её функцию, и эта смена функции позволяет ему использовать свою энергию для созидания, а не для разрушения.

В терапевтической практике мы часто сталкиваемся с клиентами, которые боятся своей агрессии и пытаются избавиться от неё, считая, что только так они смогут стать «хорошими» людьми. Однако такой подход является ошибочным, потому что агрессия не может быть изгнана — она может быть только трансформирована, и эта трансформация требует того же подхода, который демонстрирует Геракл. Клиент должен не отказываться от своей агрессии, а присвоить её, сделав своей силой, и этот процесс присвоения требует времени, усилий и часто помощи терапевта или наставника. Геракл, который снимает шкуру с помощью когтей льва, показывает нам, что присвоение агрессии возможно, если мы знаем, как использовать её собственную энергию для этой цели.

В заключение следует подчеркнуть, что снятие шкуры че-

люстями льва является важнейшим этапом трансформации агрессии, без которого победа над львом остаётся неполной. Этот эпизод показывает нам, что убийство агрессии — это только первый шаг, и что настоящая трансформация происходит тогда, когда агрессия присваивается и становится частью новой идентичности. Геракл, который использует когти льва для снятия шкуры, учит нас, что сила врага может стать нашей силой, если мы знаем, как её использовать, и что этот процесс требует не только мужества, но и мудрости, которая часто приходит извне.

2.7. Львиная шкура как доспех и шлем: трансформация разрушительного в защитное

Львиная шкура, которую Геракл снимает с убитого зверя и надевает на себя, является не просто трофеем или элементом костюма, а ключевым символом всей трансформации, происходящей с героем в его первом подвиге. В отличие от обычного доспеха, который защищает тело от внешних ударов, львиная шкура является продолжением самого героя, его новой кожей, которая меняет его идентичность и делает его неузнаваемым для окружающих. Этот переход от разрушительного к защитному, от агрессии как угрозы к агрессии как ресурсу, является центральной темой всего первого подвига, и он находит своё наиболее полное выражение имен-

но в образе львиной шкуры, которая становится символом интеграции тени и обретения подлинной силы.

В психологическом измерении львиная шкура символизирует те качества, которые человек приобретает, когда он интегрирует свою агрессию и делает её частью своей личности. Эти качества включают в себя уверенность, способность защищать свои границы, устойчивость к критике и способность выдерживать напряжение, не разрушаясь. Они не являются новыми — они были частью агрессии с самого начала, но они были скрыты под защитной оболочкой, которая делала их недоступными для сознательного использования. Надевая шкуру, Геракл не создаёт что-то новое, а освобождает то, что уже существовало, но было скрыто, и это освобождение является ключевым для понимания того, как работает трансформация. Человек, который интегрирует свою агрессию, не становится другим человеком — он становится собой, но в более полной и целостной версии, где его сила больше не представляет угрозы для него самого и для окружающих.

Голова льва, которую Геракл использует как шлем, имеет особое символическое значение, которое выходит за рамки простой защиты. Шлем, закрывающий голову, символизирует те мыслительные процессы, которые защищают человека от внешних угроз, и которые становятся доступными

только после того, как агрессия интегрирована. Мысли, которые раньше были направлены на разрушение — подозрительность, враждебность, готовность к нападению, — теперь становятся инструментами защиты, позволяющими человеку распознавать опасность и реагировать на неё адекватно, не впадая в панику или агрессию. Голова льва, которая раньше служила для устрашения и нападения, теперь служит для защиты, и это изменение функции является ключевым для понимания того, как работает трансформация на когнитивном уровне.

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.