

1. Бессознательное и его язык

1.1 Осознание бессознательного

Однажды утром одна женщина, как обычно, села в машину и отправилась на работу, находившуюся в десятке километров от ее дома. В дороге у нее разыгралось воображение и она представила себя героиней грандиозного приключения. Она вообразила себя простой средневековой женщиной, живущей среди войн и крестовых походов и прославившейся своей силой и жертвенностью. Она спасла свой народ и встретила могущественного и благородного принца, который ее полюбил.

Ее сознание было полностью занято этими мыслями, и, тем не менее, она проехала по нескольким улицам, пару раз останавливалась под светофором, при поворотах соответствующим образом сигналила и в целостности и сохранности добралась до стоянки, находящейся под окнами ее офиса. Придя в себя, она поняла, что совершенно не помнит, как она добралась до места назначения. Она не могла вспомнить ни единого перекрестка или поворота. Ее потрясенный разум спросил: «Как я могла проехать такое расстояние, совершенно этого не осознавая? Где был мой разум? Кто вел машину, пока я предавалась мечтам?». Но такое с ней уже бывало, и поэтому она выбросила все происшедшее из головы и отправилась в свой рабочий кабинет.

Когда она сидела за своим рабочим столом и составляла план дня, ее работа была прервана одним из ее коллег, ворвавшимся в кабинет, швырнувшем на стол меморандум, незадолго до этого розданный ею сотрудникам, и устроившим скандал из-за какого-то незначительного пункта, с которым он был не согласен. Она была потрясена. Такая ярость по такому ничтожному поводу! Что на него нашло?

Он сам, прислушавшись к своему повышенному тону, понял, что делает из мухи слона, смутился, пробормотал извинение и, пятясь, вышел из кабинета. Вернувшись в свой кабинет, он спросил себя: «Что на меня нашло? Откуда это во мне взялось? Мелочи, как правило, не выводят меня из себя. Я был не похож сам на себя!». Он догадался, что его гнев не имел ничего общего с меморандумом коллеги, а кипел в нем уже давно, и этот ничтожный повод лишь стал последней каплей, из-за которой гнев и вырвался наружу. Но откуда взялся этот гнев, он не знал.

Если бы у этих людей было время задуматься, то они могли бы догадаться, что этим утром они ощутили присутствие в своей жизни бессознательного. В бесконечном потоке банальных событий повседневной жизни мы в самых разных формах сталкиваемся с бессознательным, которое действует в нас и через нас.

Иногда бессознательное работает параллельно с осознующим разумом и берет на себя управление автомобилем, пока осознующий разум занят чем-то другим. Нам всем, хотя бы раз в жизни, доводилось проехать несколько кварталов на «автопилоте», как это сделала женщина из нашего примера. Осознующий разум отвлекается на непродолжительное время, и бессознательное берет на себя руководство нашими действиями. Оно останавливает машину на красный свет, трогается с места на зеленый и следит за соблюдением правил дорожного движения до тех пор, пока осознующий разум не вернется в свое нормальное состояние. Это — далеко не самый безопасный способ управления автомобилем, но бессознательное действительно обеспечивает нас такой великолепной жизненно важной, встроенной в нас системой «подстраховки», что мы воспринимаем это явление, как само собой разумеющееся.

Иногда бессознательное порождает фантазию, настолько наполненную яркими, символическими образами, что эта фантазия полностью подчиняет себе наш осознующий разум и удерживает наше внимание в течение долгого

времени. Фантазии об опасных приключениях, героизме, жертвенности и любви, очаровавшие женщину по пути на работу, являются превосходным примером того, каким образом бессознательное вторгается в наш осознающий разум и пытается выразить себя посредством **воображения**, используя символический язык заряженных чувством образов.

Еще одна форма проявления бессознательного — это неожиданная и сильная эмоция, необъяснимая радость или беспричинный гнев, которые внезапно вторгаются в наш осознающий разум и полностью подчиняют его себе. Этот прилив чувств совершенно непонятен осознающему разуму, потому что осознающий разум его не породил. Мужчина из нашего примера не мог объяснить самому себе неадекватность своей реакции. Он спросил: «Откуда это взялось?» Он полагал, что его гнев пришел откуда-то **извне** и что в течение нескольких минут он «не был самим собой». Но, на самом деле, этот прилив неконтролируемых эмоций родился в нем самом, в месте, которое находится настолько глубоко внутри его существа, что осознающий разум не может его видеть. Это место потому и называется «бессознательным», что его не видно.

Идея бессознательного порождена простыми наблюдениями за повседневной человеческой жизнью. Наш разум содержит материал, присутствия которого мы, по большей части, не осознаем. Бывает так, что, совершенно неожиданно, в нас оживают какие-то воспоминания, приятные ассоциации, идеалы, убеждения. Мы чувствуем, что эти элементы уже давно находились где-то внутри нас. Но где именно? Да в той неизведанной части души, которая находится вне пределов досягаемости осознающего разума.

Бессознательное — это чудесная вселенная, состоящая из невидимых энергий, сил, форм разума, даже отдельных **личностей**, которые все живут внутри нас. Большинство людей не представляет себе истинных размеров этого великого царства, которое живет своей совершенно самостоятельной жизнью, идущей параллельно нашему

повседневному существованию. Бессознательное — это тайный источник большинства наших мыслей, чувств, поступков. А сила его воздействия на нас велика еще и потому, что воздействие это — незаметное.

Когда люди слышат термин **бессознательное**, большинство из них интуитивно понимает, о чем идет речь. Мы соотносим эту идею с огромным количеством больших и маленьких событий, из которых и состоит ткань нашей повседневной жизни. Каждому из нас приходилось делать что-либо в то время, когда его мысли находились в «другом месте», а потом с удивлением смотреть на результат своей работы. Бывает и другое — во время какой-нибудь беседы мы вдруг начинаем горячиться и совершенно неожиданно для себя высказываем резкую точку зрения, о наличии которой у себя мы и не подозревали.

Иногда мы изумляемся: «Откуда это взялось? Я и не знал, что могу испытывать по этому поводу такие сильные чувства?» Когда мы начинаем более серьезно воспринимать подобные выбросы энергии бессознательного, мы понимаем, что вопрос должен звучать по другому: «Какая **часть меня** верит в это? Почему именно эта тема вызывает такую сильную реакцию в этой невидимой части моего существа?»

Мы можем научиться относиться к этой проблеме с большим вниманием. Понятие «на меня что-то нашло» подразумевает внезапное вторжение энергии бессознательного. Если я говорю, что я **не был похож на самого себя**, то это только потому, что я не понимаю, что понятие «я» включает также и мое бессознательное. Скрытая часть нашего существа обладает сильными чувствами и желает их выразить. И если мы не научимся проделывать **внутреннюю работу**, эта невидимая часть так и останется скрытой от нашего осознающего разума.

Эта скрытая личность может быть очень вредной или склонной к насилию, и когда она проявляется, мы попадаем в крайне неловкое положение. С другой стороны, в нас могут пробудиться сильные и прекрасные качества, о

которых мы и не подозревали. Мы приводим в действие скрытые ресурсы и совершаем поступки, которые в нормальном состоянии ни за что бы не сделали, высказываем такие мудрые мысли, на какие раньше не были способны, проявляем совершенно неожиданные для нас благородство и терпимость. И в каждом случае испытываем потрясение: «Я никогда не думал, что могу быть таким. У меня есть качества (как положительные, так и отрицательные), о которых я и не подозревал». Эти качества жили в бессознательном, где они были недоступны «ни зрению, ни уму».

Любой из нас — это нечто большее, чем «я», которым он себя считает. В любой момент наш осознающий разум может сосредоточиться только на ограниченном секторе нашего существа. Несмотря на все наши усилия в направлении самопознания, только очень маленькая часть огромной энергетической системы бессознательного может быть подключена к осознающему разуму или может функционировать на уровне сознания. Стало быть, мы должны научиться добираться до бессознательного и понимать смысл его посланий: это единственный способ постичь неизведанную часть нашего существа.

Приближение к бессознательному — сознательное или невольное

Бессознательное проявляет себя посредством языка символов. Мы можем соприкоснуться с бессознательным не только в ходе произвольных поступков. Бессознательное может преодолеть пропасть между ним и осознающим разумом двумя способами. Один способ — это **сновидения**; другой — **воображение**. Душа создала эти сложные системы связи для того, чтобы бессознательное и сознание могли общаться друг с другом и вместе работать.

Бессознательное изобрело специальный язык, который используется в снах и в воображении: язык символизма. Как мы увидим далее, внутренняя работа требует, прежде

всего, понимания этого символического языка бессознательного. Стало быть, большую часть нашего времени мы должны посвятить работе со сновидениями, воображением и символизмом.

Многие попытки бессознательного связаться с нашим разумом заканчиваются неудачей. Бессознательное всплывает на поверхность снов, но очень немногие люди обладают информацией, необходимой для того, чтобы воспринять свои сновидения всерьез и понять их язык. Результаты деятельности бессознательного явно прослеживаются и в полетах нашего воображения: фантазия, словно гейзер, возникает на поверхности нашего осознющего разума, но мы едва замечаем ее; многие люди не замечают даже целых потоков фантазии, которые, подобно рекам, частенько бегут по краю их разума. Мы думаем, что мы «думаем», или мы думаем, что мы «планируем», но, чаще всего, мы просто грезим наяву, погрузившись на несколько минут в реку фантазии. Ну а потом мы выбираемся обратно на «сушу», то есть возвращаемся в физическую ситуацию, к неотложной работе, к людям, с которыми мы разговариваем.

Чтобы понять, что мы есть на самом деле, чтобы стать более полноценными и более цельными человеческими существами, мы должны отправиться к бессознательному и установить с ним связь. В бессознательном содержится значительная часть нашего «я» и многие детерминанты нашего характера. Только приблизившись к бессознательному, мы получаем шанс стать по-настоящему мыслящими, полноценными, цельными человеческими существами. Юнг доказал, что жить более полной и насыщенной жизнью можно только в том случае, если приблизиться к бессознательному и понять его символический язык. Мы вступаем с бессознательным в партнерские отношения вместо того, чтобы постоянно воевать с ним или сдаваться на его милость.

Однако большинство людей приближается к бессознательному не по своей воле. Они узнают о существовании

бессознательного только тогда, когда у них возникают с ним проблемы. Современные люди настолько оторвались от внутреннего мира, что сталкиваются с ним, в основном, в результате психологического стресса. Например, женщина, которая думает, что у нее все под контролем, может впасть в ужасную депрессию и при этом не сможет ни стряхнуть это состояние, ни понять, что с ней происходит. Или мужчина может вдруг обнаружить, что жизнь, которую он ведет, пришла в полное противоречие с идеалами, таящимися в той части его существа, в которую он никогда не заглядывал. Он будет ощущать гнетущее беспокойство, но причину его определить не сможет.

Когда мы чувствуем необъяснимое противоречие, которое мы не можем разрешить; когда мы попадаем в плен иррациональных, примитивных или разрушительных эмоций; когда нас поражает невроз, потому что наше сознание приходит в противоречие с нашим инстинктом, тогда мы начинаем понимать, что бессознательное действительно имеет место в нашей жизни и нам надо встретиться с ним «лицом к лицу».

Исторически так сложилось, что Юнг и Фрейд вновь открыли существование бессознательного посредством исследования патопсихологических страданий пациентов, у которых распалась связь между уровнем сознания и уровнем бессознательного.

Модель бессознательного по Юнгу

Юнг доказал, что бессознательное — это не просто приложение к осознающему разуму, место, в которое загоняются «забытые» воспоминания и неприятные ощущения. Он изложил столь значительную модель бессознательного, что западный мир до сих пор не постиг всего ее смысла. Он доказал, что бессознательное — это творящий источник всего, что превращается в осознающий разум и полную личность каждого индивидуума. Из сырого материала бессознательного рождается осознающий разум,

который потом взрослеет и расширяется настолько, что включает в себя все качества, которые мы потенциально несем в себе. Это из сокровищницы бессознательного мы черпаем силу и качества, о возможности обладания которыми даже не подозреваем

Юнг доказал нам, что и осознающий разум, и бессознательное, играют решающую роль в поддержании равновесие общего «я». Если равновесие между ними нарушается, то результатом является невроз

Работа и исследования Юнга позволили ему сделать вывод, что бессознательное является истинным источником всего человеческого сознания. Это источник нашей человеческой способности логично мыслить, собирать информацию и чувствовать, бессознательное — это изначальный разум человечества, первичная матрица, из которой наш вид получил осознающий разум, а потом, в течение тысячелетий, развил его до сегодняшнего высокого уровня. Каждая способность, каждое свойство нашего функционирующего сознания, поначалу содержались в бессознательном, а потом нашли свой путь к уровню сознания.

Юнг предложил нам великолепное видение этой человеческой способности к осознанию, видение ее роли и значения. Он увидел результат воздействия на природу творящей силы. Он увидел космос, бредущий сквозь бесчисленное количество световых лет, чтобы, в конце концов, дать рождение этому редкому качеству, которое мы называем сознанием. Посредством человеческой расы огромная бессознательная душа Природы постепенно сделала одну свою часть осознающей. Юнг верил, что Бог и все силы творения трудились в течение долгого времени, чтобы привнести сознание во вселенную, и что роль человеческих существ заключается в дальнейшем развитии сознания.

Человеческое сознание развивается из первичной материи бессознательного. Его рост обеспечен постоянным потоком частиц бессознательного, постепенно поднимаю-

щихся к уровню сознания в своем стремлении сформировать более полноценную, мыслящую личность. Осознающий разум должен до тех пор продолжать вбирать в себя материал бессознательного, пока он не отразит весь объем полного «я».

Юнг верил, что в этой эволюции каждый смертный играет свою индивидуальную роль. Ибо если наша коллективная человеческая способность к сознанию рождена от неосознающей души, то же самое можно сказать и об отдельной человеческой личности. Каждый из нас в отведенное ему время его жизни должен повторить развитие человеческой расы, и каждый из нас должен быть индивидуальным вместилищем, в котором сознание продолжает свое развитие.

Каждый из нас является микрокосмом, в котором реализуются вселенские процессы. Таким образом, все мы участвуем в движении содержания бессознательного по направлению к уровню осознающего разума. И каждый из нас вовлечён в противоположное движение эго-разума, движущегося назад к бессознательному, чтобы восстановить связь с матрицей-прародительницей, давшей ему жизнь.

Внутри бессознательного каждой личности находится первичная схема, «чертеж», если хотите, в соответствии с которым формируются осознающий разум и полная функционирующая индивидуальность. Этот процесс начинается с рождением и после всех медлительных лет психологического роста достигает подлинной внутренней зрелости. Эта схема, этот невидимый каркас из энергии содержит в себе все черты характера, все его преимущества и недостатки, основную структуру характера и его составные части, из которых со временем сложится полное психологическое существо.

Осознающая личность большинства людей вобрала в себя только малую часть этого «склада» сырой энергии. Только малая часть первоначального проекта была реализована на уровне сознания.

Внутренняя, бессознательная модель личности подобна плану величественного собора. Поначалу, когда план переносится в физическую реальность, видны только общие контуры. Проходит время, воздвигается небольшая часть постройки, по которой можно себе представить, каким будет все произведение искусства. Год за годом, камень за камнем, растет величественное сооружение, и вот, наконец, каменщики укладывают последний кирпич, маляры делают последний мазок. Только тогда нашему взору открывается все великолепие, порожденное воображением архитектора.

Точно так же истинная глубина и величие индивидуального человеческого существа не проявятся полностью до тех пор, пока основные элементы личности не покинут уровень потенциальных возможностей, находящихся в бессознательном, и не реализуются на уровне функционирующего сознания.

Каждый из нас строит свою жизнь, возводит величественное строение. В глубине бессознательного каждой личности создается план и основная структура жизни. Но для того, чтобы понять встроенный в нас полный потенциал возможностей, мы должны советоваться с бессознательным и взаимодействовать с ним, должны быть готовы к испытаниям и болезненным переменам, которые всегда связаны с внутренним ростом.

Эго в центре бессознательного

Бессознательное — это огромное поле энергии, гораздо большее, чем осознающий разум. Юнг сравнивал эго — осознающий разум с мячиком, колышущимся на поверхности огромного океана бессознательного. Он также сравнивал осознающий разум с вершиной айсберга, поднимающейся над поверхностью воды. Девяносто пять процентов айсберга скрыто в темной ледяной воде. Невидимая часть айсберга; это и есть бессознательное. Бессознательное могуче и также опасно, как айсберг, и поэтому

требует осторожного обращения. Многие люди утонули после столкновения с бессознательным точно так же, как «Титаник» затонул после столкновения с айсбергом.

«Эго», на латыни, означает просто «я». Фрейд и Юнг под «эго» понимали осознающий разум, поскольку именно эта часть души называет себя «я», именно она является «самосознающей»; осознающей себя как существо, как поле энергии, независимое и отличное от других. Когда мы говорим «я», мы имеем в виду тот маленький сектор нашего существа, наличие которого мы осознаем. Мы предполагаем, что «я» содержит только ту личность, те черты характера, те ценности и мироощущение, которые находятся на поверхности, в поле зрения эго и доступны сознанию. Такова моя личная, очень ограниченная и весьма неточная версия того, кто «я» такой.

Эго-разум не осознает, что общее «я» гораздо больше, чем эго, что скрытая в бессознательном часть души гораздо величественнее осознающего разума и гораздо могущественнее его.

Наше эго склонно думать о бессознательном, как о чем-то, что находится вне нашего существа, несмотря на то, что, на самом деле, его содержание скрыто глубоко внутри нас. Вот почему нам приходится слышать от кого-нибудь фразу типа: «Я был сам не свой, когда сделал это». Когда мы совершаем неожиданный для самих себя поступок, который не укладывается в нашу концепцию нашей же личности, мы говорим об этом поступке так, словно его совершил кто-то другой, а не мы сами. Осознающий разум потрясен, потому что он притворяется, что никакого бессознательного не существует. Поскольку общая душа гораздо больше и сложнее того, что может охватить эго-разум, то неожиданные поступки всегда вызывают такое ощущение, будто их причина кроется не в нас самих, а где-то извне.

В сновидениях осознающий разум зачастую предстает в образе острова. Подобно островитянам, для которых их остров — это весь мир, эго создает свой собственный

маленький мир — строгую систему и набор представлений о реальности. Наше эго не представляет, что за пределами его маленького острова, за пределами его весьма ограниченного поля зрения, существует целая вселенная реальностей и истин. Эта вселенная скрыта в огромном море бессознательного, которое наше эго не в состоянии постичь.

Глубоко под поверхностью этого невидимого океана энергии трудятся мощнейшие силы. Глубоко в этом океане и находятся те таинственные царства, существование которых нашло свое отражение в легендах об Атлантиде. Они живут параллельно повседневной жизни нашего осознающего разума. Центры альтернативного сознания, альтернативные ценности, оценки, идеи — все это другие острова одного и того же океана. Они ждут того момента, когда пытливый осознающий разум откроет их и признает их существование.

Мы должны научиться работать с бессознательным не только для того, чтобы иметь возможность разрешать конфликты или бороться с невротами. В бессознательном мы найдем неисчерпаемый источник обновления, роста, силы и мудрости. Мы установим связь с источником нашего развивающегося характера; мы примем участие в процессе, посредством которого сможем собрать воедино полное «я»; мы научимся разрабатывать эту богатую жилу энергии и разума.

Бессознательное и внутренняя жизнь

Внутренняя жизнь, по определению Юнга, представляет собой тайную жизнь любого из нас, которую он ведет днем и ночью в постоянной компании своего невидимого, бессознательного, внутреннего «я». Если в жизни человека присутствует равновесие, то это значит, что осознающий разум и бессознательное мирно уживаются друг с другом. Когда эти два уровня соприкасаются друг с другом в условиях сна, воображения, магического ритуала, про-

видчества, то между ними происходит вполне нормальный обмен энергией и информацией.

Катастрофа, постигшая современный мир, заключается в полном отрыве осознающего разума от своих корней в бессознательном. Все формы взаимодействия с бессознательным, которые так ценили наши предки — сны, видения, ритуалы, религиозный экстаз — нами, по большей части, забыты, поскольку современный разум отвергает их, как примитивные суеверия. Из-за нашего высокомерия, нашей горделивой веры во всемогущество нашего разума, мы отсеки от себя глубочайшую часть нашего собственного «я» и наши истоки, находящиеся в бессознательном.

Мы, живущие в современном западном обществе, дошли до того, что пытаемся вообще обойтись без признания существования внутренней жизни. Мы действуем так, словно не существует ни бессознательного, ни царства души, словно мы можем прожить полноценную жизнь, сосредоточившись исключительно на внешнем, материальном мире. Все жизненные проблемы мы пытаемся решить, прибегая лишь к внешним средствам: стараемся заработать больше денег, приобрести больше власти, начать новое любовное приключение, в общем, мы пытаемся «совершить что-то» в материальном мире. Но, к нашему удивлению, мы обнаруживаем, что внутренний мир — это реальность, с которой, рано или поздно, нам придется встретиться лицом к лицу.

Юнг заметил, что в современном мире невроз, ощущение распада личности и утраты смысла жизни, по большей части, происходят в результате изоляции эго-разума от бессознательного. Будучи мыслящими существами, мы все испытываем неясное чувство утраты какой-то части себя, чего-то, что когда-то нам принадлежало, а теперь не принадлежит.

Наша изоляция от бессознательного равносильна нашей изоляции от нашей души, от жизни духа. Она приводит к утрате нами интереса к религиозной жизни, потому

что именно в бессознательном мы находим нашу индивидуальную концепцию Бога и общаемся с божествами. Религиозная функция — врожденное стремление к обретению смысла в жизни и к внутренним переживаниям — отсекается вместе со всей остальной внутренней жизнью. И эта функция может вернуться в нашу жизнь только **насиловственным путем**: посредством невроза, внутреннего конфликта и психологических симптомов, которые требуют нашего внимания».

Несколько лет тому назад меня пригласили выступить на одном из семинаров, организуемых римско-католической церковью. В последнюю минуту мною овладело непреодолимое желание позабавиться, и я озаглавил свою лекцию так: «Ваш невроз, как форма примитивного религиозного чувства». Аудитория была потрясена. Никогда в жизни на меня не сыпался такой град вопросов, задаваемых громкими, взволнованными голосами. То есть, как вы понимаете, я задел за живое. Люди были поражены, когда услышали, что, если мы не идем к духу, то дух сам приходит к нам в образе невроза. Такова непосредственная, практическая связь между современными религией и психологией.

Каждый человек должен в той или иной форме жить внутренней жизнью. Осознаем мы это или нет, хотим мы этого или нет, но внутренний мир придет к нам и потребует отдать должок. Если мы хотим осознанно добраться до этого царства, то мы делаем это посредством **внутренней работы**: молитв, медитаций, разгадывания снов, церемоний и Активного Воображения. Если мы игнорируем внутренний мир, а именно так и поступает большинство людей, то бессознательное проберется в нашу жизнь через патологии: психосоматические симптомы, депрессии, навязчивые идеи и неврозы.

Термином «индивидуация» Юнг называл длящийся всю жизнь процесс превращения в полноценное человеческое существо, каковым, собственно, и должен стать человек. Индивидуация — это осознание нами нашего полного «я»,

развитие нашей осознающей личности до такой степени, что она включит в себя все основные элементы, присутствующие в каждом из нас на предсознательном уровне.

Почему этот процесс должен называться «индивидуацией»? Потому что этот процесс самореализации и превращения в более полноценного человека обнажает и индивидуальную структуру, свойственную только данному конкретному человеку. Он демонстрирует, как универсальные человеческие черты и способности в каждом конкретном человеке складываются в определенную неповторимую комбинацию.

Юнг подчеркивает уникальность психологической структуры каждого отдельного человека. Таким образом, он не случайно назвал этот процесс индивидуацией; это название отражает его убежденность в том, что чем ближе человек подходит к бессознательному и чем больше он соединяет его содержимое с содержимым осознающего разума, тем сильнее становится его ощущение уникальности своей индивидуальности.

В то же время, индивидуация не означает изоляции от человеческой расы. Как только человек начинает чувствовать себя более уверенным в себе, более полноценной личностью, он, естественно, начинает также искать многочисленные формы своего сходства с другими человеческими существами: ценности, интересы и исключительно человеческие качества, благодаря которым мы и объединились в племя людей. Если мы присмотримся повнимательнее, то увидим, что неповторимая индивидуальность каждого человека состоит из общих для всех всемирных психологических образов и энергетических систем. Эти схемы Юнг называл **архетипами**.

Поскольку архетипы универсальны, они все присутствуют в бессознательном каждого человека. Но архетипы складываются в бесконечное количество комбинаций и тем самым создают индивидуальные души. То же самое можно сказать и о физическом теле человека. В определенном смысле тела всех людей похожи друг на друга. У всех

у нас есть руки, ноги, сердца, почки, кожа и т. д. Они являются универсальными характеристиками человеческого вида. Но нельзя найти двух людей, у которых были бы одинаковыми отпечатки пальцев или пряди волос.

Вот и универсальные психологические энергии и способности человеческой расы в каждом отдельном человеке складываются в особую комбинацию. Каждый человек обладает своей неповторимой психологической структурой. И только живя в соответствии с этой врожденной структурой, человек понимает, что значит быть личностью.

Если мы работаем над индивидуацией, то мы начинаем видеть разницу между идеями и ценностями, порожденными нашим собственным «я», и общественными идеями и ценностями, которые мы впитываем из окружающего нас мира. Тогда мы можем прекратить быть простым придатком общества или группы людей: мы осознаем, что у нас есть наши собственные ценности, наш собственный образ жизни, которые соответствуют данному нам от рождения «я».

Процесс индивидуации порождает великое чувство уверенности в себе. Человек начинает понимать, что ему совсем не обязательно добиваться того, чтобы быть похожим на других, ибо быть самим собой гораздо безопаснее. Мы понимаем, что на то, чтобы полностью познать себя и развить все данные нам от природы способности, уйдет вся жизнь. Нам не нужно превращать нашу жизнь в имитацию жизни других людей. Мы больше ни на что не претендуем, потому что то, что у нас уже есть, превосходит все наши ожидания.

1.2 Внутренняя работа: Поиски Бессознательного

Задача данной книги состоит в том, чтобы дать читателю практические советы по постепенному вхождению во внутреннюю работу. Помимо всего прочего, читатель найдет здесь четырехфазовый метод работы не только со сновидениями, но и с Активным Воображением. В ходе нашего исследования мы коснемся также вопроса пригодности церемоний и фантазий в качестве дорог в бессознательное.

Я говорю об этой технике как о «внутренней работе», потому что она является прямым и удобным путем во внутренний мир бессознательного. Внутренняя работа — это усилие, посредством которого мы осознаем присутствие внутри нас более глубоких слоев сознания и движемся в направлении интеграции полного «я».

Как бы хорошо мы не овладели теорией, без практического подхода нам не обойтись. Хотя все мы немало нахватались психологических теорий, очень немногие из нас знают, как непосредственно подступиться к собственно работе со сновидениями и бессознательным. Как правило, наша энергия остается в исходной точке, на уровне теории, и не трансформируется в конкретное, непосредственное столкновение с внутренним «я».

В мире души сознание создается не теоретическими идеями, а **работой**. Если мы беремся за наши грезы и прилежно трудимся с найденными там символами, то мы, как правило, узнаем большую часть из того, что нам нужно знать о самих себе и о смысле нашей жизни, вне зависимости от того, «насколько хорошо мы разбираемся в многочисленных психологических теориях по этому вопросу.

Суть внутренней работы заключается в том, чтобы построить сознание. Научившись делать вашу внутреннюю работу, вы приобретаете понимание конфликтов и испытаний, которым подвергает вас жизнь. Вы обретаете способность исследовать потаенные глубины вашего бессознательного, чтобы отыскать силу и ресурсы, ожидающие вас в этих глубинах.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru