

The background is a rich, textured reddish-brown. In the upper center, a large, stylized eye with a yellow iris and a dark pupil is set within a dark, textured, scale-like or bark-like structure. A warrior with long, flowing blonde hair, wearing dark, detailed armor and a black cape, stands in the center, holding a long sword aloft with both hands. The warrior is viewed from the side, facing right. Scattered around the scene are several arrows, some pointing upwards and others downwards. Small, white, star-like sparkles are scattered throughout the background. In the lower foreground, there are dark, gnarled, leafless branches with small, glowing yellow leaves or buds. The overall style is reminiscent of classic fantasy book cover art.

Кэрол Пирсон

ПРОБУЖДЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ГЕРОЯ

12 архетипов, которые помогут
раскрыть свою личность и найти путь

Перевод Анастасии Багрянцовой

МИО

МИФ. Психология архетипов

Кэрол Пирсон

Пробуждение внутреннего героя

**12 архетипов, которые помогут раскрыть
свою личность и найти путь**

Перевод с английского
Анастасии Багрянцевой

Москва

МИФ

2024

Содержание

Введение	11
Как работать с книгой	30

Часть I

Танец Эго, Души и Самости

1. Этапы путешествия	47
2. Эго: защита Внутреннего ребенка	51
3. Душа: встреча с тайным	63
4. Самость: выражение себя в мире	81
5. По ту сторону героизма: танец	103

Часть II

Подготовка к путешествию

6. Простодушный	117
7. Сирота	134
8. Воин	152
9. Опекун	172

Часть III

Путешествие: статья подлинным

10. Искатель	193
11. Бунтарь	213

12. Любовник	233
13. Творец	259

Часть IV

Возвращение — путь к свободе

14. Правитель	285
15. Маг	303
16. Мудрец	327
17. Шут	345

Часть V

Преобразование мира через признание разнообразия

18. От двойственности к целостности. Модель жизненного этапа	365
19. Гендер и жизненное развитие	396
20. Гендер, разнообразие и трансформация культуры	420
21. Утверждение своего жизненного мифа	440
Приложение. Индекс Мифа Героя (форма Е)	452
Примечания	458
Благодарности	474
Об авторе	478

Введение

Мы говорим о некоторых людях, что у них «есть душа». Они любили, страдали, обрели глубокое понимание смысла жизни. И, пожалуй, самое главное: они знают себя.

А другие люди, кажется, утратили душу. Они могут быть вполне материально благополучны, иметь хороший дом, машину, отличную работу, красивую одежду. Возможно, их семейная жизнь стабильна и они чтут религиозные заповеди. И все же внутри зияет пустота. Даже когда они совершают правильные действия, это действия, лишённые смысла.

Эти люди могут любить, страдать и остро чувствовать жизнь, но так и не прийти к согласию с самими собой. Зачастую им сложно найти работу или отношения, которые приносили бы настоящее удовлетворение. Им всегда чего-то не хватает.

Печальна участь тех, кто так и не постиг, как найти себя или быть верным собственной душе. Их жизнь пуста и бесплодна. Впрочем, это не приговор. Практически каждый из нас способен найти смысл и цель как в собственном существовании, так и в окружающем мире.

Истории, преисполненные героизма, учат нас жить. Героический поиск заключается в том, чтобы сказать себе «да» и начать наполнять жизнь смыслом. Путешествие героя — это прежде всего поиск сокровищ своего истинного Я, а затем возвращение домой с дарами и наведение порядка в королевстве, то есть в собственной жизни. Путь полон опасностей и испытаний. Но, пройдя его, мы многое обретем: сможем по-настоящему состояться в мире и постичь тайны человеческой души, открыть и проявить свои уникальные способности и жить в ладу с собой и другими.

Перед вами книга, которая будет полезна на любом жизненном этапе: это призыв к поиску для тех, кто еще не решился или только делает первые шаги; подспорье для тех, кто путешествует уже давно; и наконец, инструмент для тех, кто уже достаточно продвинулся на своем пути и ищет возможности передать свой опыт и поделиться полученными знаниями. Каждое путешествие уникально, и каждый ищущий прокладывает дорогу сам. Но гораздо проще руководствоваться примерами тех, кто успел пройти до нас. Узнавая о странствиях героев, мы укрепляемся в мысли, что в жизни каждого есть место свершениям и все зависит только от нас.

•

Истории о героях вечны. Мы сверяем наши устремления, боль и страсть с чувствами и действиями людей, что шли до нас, и так развиваем понимание того, что значит быть человеком. Эти истории рассказывают о цикличности в природном и духовном мире. Мифы способны придать смысл тому, что с нами происходит. Они могут как посеять смуту в сердце, так и очистить нас от всего наносного, чтобы мы стали самими собой. Избегая того, что Т. С. Элиот назвал «первобытным ужасом»*, таящимся в недрах жизни, мы лишаем себя животворной силы и встречи с таинствами бытия. Связь с мифическими историями дает нам ощущение смысла даже в самые тяжелые периоды, когда мы испытываем боль и отчаяние.

* Томас Стернз Элиот (1888–1965) — англо-американский поэт-модернист, драматург и критик. Скорее всего, К. Пирсон говорит о поэме Элиота «Бесплодная земля» (англ. *The Wasted Land*; 1922), лейтмотивы которой — чувство потерянности и разобщенности после пережитой Первой мировой войны, ужас человека перед миром и поиск нового идеала. *Здесь и далее примечания редактора, если не указано иное.*

Никогда прежде никто не жил так, как мы живем сейчас. Поэтому нам приходится ежедневно воссоздавать собственный мир, хотя порой мы и не чувствуем корней, а наши действия кажутся бессодержательными. Именно поэтому нам важно искать укорененность и в прошлом, и в вечности.

Вот почему в нашем мире так важен миф о герое — базовый миф, связывающий со всеми народами и эпохами. Он повествует о бесстрашном прыжке за пределы привычного, об открытости неизведанному и вере в то, что, когда придет время, у нас будет все необходимое, чтобы встретиться с драконом, отыскать сокровища и по возвращении совершить необходимые преобразования в королевстве. Это история еще и о том, как научиться быть верными себе и жить в обществе.

В классическом мифе по здоровью короля или королевы можно судить о благополучии королевства. Когда правитель болен, его королевство превращается в «бесплодную пустошь»*. Чтобы поправить дела в королевстве, герою надо выполнить задание, найти священный предмет, вернуться, а затем исцелить или заместить правителя. Время, в которое мы живем, отмечено едва ли не всеми признаками упадка: голод, вредоносное воздействие на природу, экономическая неопределенность, вопиющая несправедливость, отчаяние и отчужденность людей, войны. Наши «королевства» отражают состояние не только правителей, но и коллективной души. Так что сегодня героизм необходим как никогда. Подобно героям

* Отсылка к финалу поэмы Т. С. Элиота «Бесплодная земля», где лирический герой ассоциируется с тяжело раненным Королем-Рыбаком — хранителем Святого Грааля в цикле легенд о рыцарях Круглого стола. У Элиота: «Я сидел у канала, // И удил, за спиною — бесплодная пустошь. // Наведу ли я в землях моих порядок?» (пер. А. Сергеева).

древности, мы стараемся вдохнуть жизнь в королевство, его здоровье и процветание становятся результатами наших путешествий. Мир — это гигантский пазл, который складывается из фрагментов, приносимых нами из странствия.

Трансформация королевства зависит от каждого. Понимание этого помогает прекратить конкурентную борьбу и сосредоточиться на расширении прав и возможностей — собственных и чужих. Если кто-то оказывается «проигравшим», так и не сумев внести потенциальный вклад, проигрывают все. Если нам не хватает смелости отправиться в собственное путешествие, образуется вакуум там, где могла быть часть нашего пазла, и это негативно сказывается как на личности, так и на обществе.

Путешествие

Героизм заключается не только в поисках новой истины, но и в том, чтобы иметь смелость действовать согласно нашим представлениям. Вот почему в обычной жизни герою необходимы мужество и сострадательность — качества сильного Эго, а также проницательность ума и ясность души, которые обретаются в духовном странствии.

Большинство из нас знает, что герой убивает драконов, спасает дев (или других жертв), попавших в беду, а также находит и возвращает сокровища. Часто после этого он женится. Герой достигает счастливого конца своего странствия, и новообретенная истина возрождает к жизни как его самого, так и королевство, влияя на все, с чем он соприкасается.

Эта мифологическая схема применима к нашим личным странствиям, хотя ощущение счастливого конца мимолетно и зыбко. Стоит нам вернуться из одного путешествия и вступить в новую фазу жизни, как следующее

путешествие уже не за горами. Эта схема не линейная и не круговая, а спиральная. Всякий раз, проторяя путь, мы делаем это на ином уровне, возвращаясь с другими сокровищами и способностями к трансформации. На самом деле странствие не прекращается никогда.

Что нужно для путешествия

Когда мы не придаем путешествию особого значения, не способны искать сокровища и противостоять драконам, мы ощущаем мучительную пустоту внутри. У современных психологов есть термин для довольно редкой проблемы — «мания величия»*, но еще никто не нашел названия для гораздо более распространенного состояния — «мании ничтожности». Безусловно, ни один человек не может быть более ценен, чем другой. Но также верно, что каждый из нас наделен великим даром, и, если мы этого не признаем, путешествие не состоится.

Эта книга призвана помочь вам осознать свою значимость и потенциальный героизм. А еще, что важнее, вдохновить на отказ от ограничений и выбор наполненной жизни. Я имею в виду не успешность, не достижения и не материальные блага. Жизнь наполняется, только если мы готовы открыться чему-то большему, преодолеть иллюзорное бессилие и взять на себя ответственность за происходящее с нами.

В современном социуме глубоко укоренилось неуважение к людям. Для бизнеса мы — человеческий капитал. Реклама играет на наших страхах и неуверенности в себе, заставляя совершать ненужные покупки. Многие

* В психологии и психиатрии используются термины «бред величия» или «мегаломания». Для простоты автор приводит обиходное название, в науке считающееся некорректным.

религиозные организации учат быть хорошими, а не приближают к пониманию того, кто мы такие. Подавляющее большинство психологов видят свою задачу в том, чтобы их клиенты адаптировались к существующим условиям, а не отправлялись на поиски неизведанного. А образовательные учреждения делают из нас винтики для экономической машины, вместо того чтобы объяснять, что значит по-настоящему быть человеком.

По сути, на нас смотрят как на продукты или товары, которые нужно продать по самой высокой цене или максимально усовершенствовать. На человеческую душу и сознание давно махнули рукой, поскольку единственным мерилom ценности стала покупательная способность. В результате люди перестали уважать себя. Многие из нас стремятся заполнить пустоту едой, алкоголем, наркотиками или навязчивой и бесцельной деятельностью. Печально стремительный темп современной жизни не является неизбежным — он лишь прикрывает ее пустоту. В движении мы продолжаем создавать иллюзию смысла.

Постоянное принуждение — искусное и не очень — «соответствовать» существующим стандартам уводит каждого из нас от поиска личного Грааля и обретения собственной уникальности. И если подменять поиск себя попытками «соответствовать», то маловероятно, что мы вообще когда-нибудь обнаружим наши уникальные дары и сможем поделиться ими. Вместо того чтобы понять, кто он на самом деле, человек тревожится, достаточно ли он красив, умен, презентабелен, нравственен, здоров, высокоэффективен или успешен.

Мы с нетерпением ждем от других оценки: дотягиваем ли мы до той или иной совершенной версии или нет? Сколько нас — мечтающих об идеальном лице и теле кинозвезды, уме нобелевского лауреата, о финансовом успехе миллиардера или о доброте и ясности сознания,

которой наделены великие просветленные наставники. Это далеко не полный перечень целей современного человека. Неудивительно, что для многих жизнь превращается в бестолковую гонку, когда человек лезет из кожи вон, пытаясь соответствовать, и неизменно терпит фиаско.

И пока мы мечемся в этом замкнутом круге, нам не найти себя. Мы становимся послушными потребителями, готовыми заплатить всем, кто пообещает избавить от недостатков, болезней, греховности и бедности. Изначально мы можем стремиться к некоему лучшему образу себя. Однако впоследствии нам придется отказаться от сковывающих идеалов и просто разрешить себе отправиться в уникальное личное странствие. Путешествие героя — это не очередной проект по самосовершенствованию. Вам предстоит найти и сохранить то, что действительно заложено в вас.

Относиться к себе как к герою — значит понимать, что вы на верном пути. У вас правильный разум. У вас правильное тело. И правильные инстинкты. Суть не в том, чтобы стать кем-то другим, — важно выяснить, для чего вы здесь. А для этого надо задать себе несколько вопросов. Чего именно я хочу? Чему хочет научиться мой разум? Как хочет двигаться мое тело? Что любит мое сердце? Даже проблемы и патологии можно рассматривать как «зов богов» — ранее отвергаемый или избегаемый этап вашего странствия. Вы также можете спросить себя: «Чему эта проблема или болезнь способна научить меня, что поможет мне в будущем?»¹

Любой, кто отправляется в путешествие, уже герой.

Самопознание воистину вознаграждается сторицей. Когда мы находим себя, кажется, все сразу встает на свои места. Мы способны разглядеть свою красоту, ум и доброту. Мы можем использовать их продуктивно, поэтому добиваемся успеха. Нам уже не нужно самоутверждаться,

поэтому можно просто расслабиться, любить и быть любимыми. У нас есть все необходимое для празднования подлинной человечности и истинного героизма.

Архетипы — наши внутренние проводники

В дороге нам помогают внутренние проводники, каждый из которых отражает определенный способ существования в путешествии. В этой книге представлены двенадцать архетипов: Простодушный, Сирота, Воин, Опекун, Искатель, Бунтарь, Любовник, Творец, Правитель, Маг, Мудрец и Шут. Все они готовы преподать нам свои уроки, и каждый из них важен на том или ином этапе странствия.

Эти внутренние проводники рядом с нами с незапамятных времен. Мы встречаем их в искусстве, литературе, мифах и религии. Они питают своей энергией коллективное бессознательное, общее для всех людей. Архетипы существуют как в душе каждого человека, так и вне ее. Они живут в нас, и, что важнее, мы живем в них. Поэтому мы можем легко установить с ними связь, обратившись внутрь себя (к нашим мечтам, фантазиям, а часто и поступкам) или к внешним источникам (к мифам, легендам, искусству, литературе и религии или же небесным светилам, птицам и животным — как это было принято в языке).

У каждого из нас может быть собственное представление об архетипах. Мне известны по меньшей мере пять разных интерпретаций.

1. Духовные искатели могут воспринимать архетипы как богов и богинь, которые присутствуют в коллективном бессознательном и которыми мы пренебрегаем на свой страх и риск.

2. Рационально мыслящие люди обычно с подозрением относятся к любой мистике. Они могут воспринимать архетипы как парадигмы или метафоры, позволяющие интерпретировать ситуацию, или скрытые паттерны мышления, влияющие на наше мировосприятие.

3. Ученые могут рассматривать архетипы как голограммы, которые окружают нас повсюду. Изучая устройство голограммы, современная наука подтверждает духовный взгляд на наличие связи между макрокосмом и микрокосмом*. Например, в психологии индивидуальные психические процессы рассматриваются как часть групповых.

Физики узнают многое о свойствах мельчайших субатомных частиц по следам, которые те оставляют. Психологи и представители других наук изучают архетипы по их следам в искусстве, литературе, мифологии и сновидениях. Карл Юнг** отмечал, что архетипические образы, которые часто снились его пациентам, можно найти в древних мифах, легендах и изобразительном искусстве.

4. Люди, верующие в единого Бога, могут отделять духовную истину монотеизма от множественности психологических истин архетипов. Господь, которого мы имеем в виду, говоря о едином Боге, находится за пределами человеческой способности представить и охарактеризовать Его. Архетипы подобны разным граням этого Бога, что позволяет психике охватить божественную, нуминозную*** реальность. Однако

* В общем философском смысле это представление о мире, где микрокосм и макрокосм соотносятся как часть и целое. Например, микрокосм — мир души человека, а макрокосм — «большой мир», система мироздания.

** Карл Густав Юнг (1875–1961) — швейцарский психолог и педагог, основоположник школы аналитической психологии.

*** Нуминозный — связанный с переживанием присутствия Бога и вмешательства высшего начала в жизнь человека.

некоторые люди настолько преданы монотеистической идее, что их представление о Боге сужено до одного архетипа — например, Он видится им старцем с развевающейся белой бородой. Такие люди невольно закрываются от погружения в нуминозное таинство, более глубокое, чем способен передать любой образ.

Даже в христианстве — относительно новой монотеистической религии — божественная истина воплощена в концепции Троицы. Более того, многие современные теологи добавляют женскую ипостась к традиционному триединству Отца, Сына и Святого Духа. В буддизме божественное начало складывается из сорока, четырехсот и четырех тысяч воплощений божества, у каждого из которых есть имя и собственная история. Таким образом, архетипы помогают нам соединиться с вечным. Они делают великие тайны более доступными, предоставляя нашему разуму множество образов для осмысления.

5. Наконец, люди, стремящиеся расти и развиваться, могут относиться к архетипам как к проводникам в странствии. У каждого архетипа свой урок, своя задача и дар. Сообща они учат нас жизни. И самое главное, все они присутствуют в любом из нас. А это значит, что все мы обладаем полным человеческим потенциалом.

Проводники и путешествие героя

Хотя все мы герои независимо от этапа пути, на наше восприятие героизма и отношение к нему влияет то, какой из проводников наиболее активен в нашей жизни — как в культурном, так и в индивидуальном аспекте. Например, в нашей культуре герой ассоциируется с воином, убивающим дракона и спасающим деву. А поскольку воин связан с маскулинностью, скорее всего, мы будем представлять героя как мужчину — и чаще всего белого

(по крайней мере, в западной культуре). В традиции Запада женщины и мужчины с другим цветом кожи будут второстепенными персонажами на пути: сообщники, злодеи, жертвы во имя спасения, слуги и так далее.

Архетип Воина важен для странствующего героя — любого, независимо от возраста или пола, — но он далеко не единственный и не главный. Чтобы путешествие состоялось и процесс индивидуации свершился, необходимы все двенадцать архетипов.

Наше видение мира определяется тем, какой архетип доминирует в наших мыслях и действиях. Если это Воин — мы решаем проблемы и устраняем преграды; Опекун — мы ищем людей, нуждающихся в нашей заботе; Мудрец — мы развенчиваем иллюзии и преодолеваем сложности в поиске истины; Шут — стремимся как можно более приятно провести время.

Таким образом, каждый из двенадцати архетипов знаменует собой как проводника, встреченного героем, так и определенный этап пути. Иными словами, это урок, который нужно усвоить, и сокровище, обогащающие жизнь. Краткое описание всех архетипов, с их целями, задачами, проблемами, страхами и дарами, вы найдете далее.

Если мы по-настоящему открыты архетипам, то можем прожить их за один день и даже за час. Например, что-то идет не так: вы заболели, что-то случилось на работе или отношения дали трещину. Первые несколько минут вы и думать не хотите об этой проблеме (тень Простодушного), но постепенно оптимизм возвращается к вам (Простодушный), и вы начинаете анализировать сложившуюся ситуацию. Следом вас охватывают боль и бессилие, но вскоре вы обращаетесь за поддержкой к другим (Сирота). Вы мобилизуете свои ресурсы и разрабатываете план решения (Воин). Дополнительно вы заботитесь об эмоциональной поддержке, необходимой вам и другим людям (Опекун).