



**СНОВИДЕНИЯ
И АКТИВНОЕ
ВООБРАЖЕНИЕ**

Роберт
ДЖОНСОН

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Robert A. Johnson

INNER WORK

Using Dreams
and Active Imagination
for Personal Growth

1993

Роберт Джонсон

СНОВИДЕНИЯ И АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Анализ и использование
в терапевтической практике
и в процессе личностного роста

2-е издание (электронное)

Москва

• Институт общегуманитарных исследований •

• Корвет •

2018

УДК 159.964.2

ББК 88.8

Д28

Джонсон, Роберт.

Д28 Сновидения и активное воображение. Анализ и использование в терапевтической практике и в процессе личностного роста [Электронный ресурс] / Р. Джонсон ; пер. с англ. — 2-е изд (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 308 с.). — М. : Институт общегуманитарных исследований ; Корвет, 2018. — (Современная психология: теория и практика). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7312-0937-3

В своей книге Роберт А. Джонсон, известный юнгианский аналитик, автор бестселлеров «Он», «Она», «Мы», «Как овладеть своей тенью. Глубинные аспекты тёмной стороны психики» делится с читателем своим богатым опытом работы со сновидениями в ходе аналитической терапии и в процессе личностного роста. Он описывает разработанный им четырёхфазовый подход при работе со сновидениями, а также подробно знакомит читателя с особенностями использования метода Активного Воображения в процессе личностного роста.

УДК 159.964.2

ББК 88.8

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Сновидения и активное воображение. Анализ и использование в терапевтической практике и в процессе личностного роста / Р. Джонсон ; пер. с англ. — М. : Корвет, 2017. — (Современная психология: теория и практика). — 308 с. — ISBN ISBN 978-5-88230-059-2.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0937-3

© Корвет, 2017.

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, швырнувшим 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 равновесия 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 это 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 это 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 осознющего 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.

Вообще-то, любая форма медитации, настраивающая ваш разум на прием посланий от бессознательного, может считаться «внутренней работой». Человечество разработало бесконечное **количество** подходов к внутреннему миру, каждый из которых был приспособлен к соответствующему периоду истории, соответствующей цивилизации, религии или точке зрения на наши взаимоотношения с духом. Примеры: медитации йогов, практика дзен-буддизма, христианская созерцательная молитва, медитации на тему жизни Христа, практиковавшиеся Томом Кемпсом и Игнатием Лойолой, медитации суфистов, а также этические медитации последователей конфуцианства.

Юнг заметил, что австралийские аборигены две трети своей жизни, за исключением часов сна, проводили в определенной форме внутренней работы. Они проводили религиозные церемонии, обсуждали и толковали свои сны, обращались за советом к духам, отправлялись «бродяжничать». Все эти постоянные усилия были посвящены внутренней жизни, царству грез, тотемов и духов, то есть установлению контактов с внутренним миром. Вот почему, несмотря на всю нашу технологию, мы меньше знаем о душе и о Боге, чем, на первый взгляд, примитивные народы.

Но есть и еще одно кардинальное различие между нами и аборигенами: они держатся за свои древние формы религии и методы подхода к внутреннему миру. Если они хотят обратиться к духу, то у них есть готовые рецепты на все: как задавать духу вопросы, как понимать сны и видения, как проводить церемонии встречи богов в магическом кругу или у алтаря. Мы же утратили большую часть древних методов. Те из нас, кто хочет снова научиться пробираться в Страну Снов, общаться с великими духами, должны заново учиться тому, как идти навстречу своим снам, как с помощью энергии бессознательного разжигать древние костры, как пробудить воспоминания о давно забытых племенных обрядах. Мы должны отправиться к современному шаману типа Карла Юнга, чтобы найти наш путь к душе, которая придает смысл современному миру.

Формы внутренней работы, которые мы будем рассматривать в этой книге, основаны на учении и блестящих догадках Юнга. А истоки работы со снами находятся, конечно, в разработанной Юнгом методике анализа сновидений. Работа со снами включает в себя знание символического языка снов. Активное Воображение — это особый способ использования силы воображения с целью установления рабочих отношений между осознающим разумом и бессознательным. Юнг трансформировал этот вековой процесс в технику, которой могут пользоваться современные люди.

Активное Воображение — это не то же самое, что некоторые современные методы «мысленного представления», когда человек представляет себе что-то с определенной целью. В данном случае никакого «сценария» не существует: Активное Воображение находится с бессознательным в совершенно других отношениях, основанных на признании реальности и силы бессознательного. При Активном Воображении вы отправляетесь к вашему бессознательному для того, чтобы понять, что там находится, и узнать, что оно может предложить осознающему разуму. Бессознательное не годится для того, чтобы им манипулировали в угоду осознающему разуму, — оно является равным партнером в диалоге, который ведет к большей зрелости человека.

Многие люди догадываются, что бессознательное общается с нашим осознающим разумом посредством снов. Многие люди ознакомились с различными теориями толкования снов. Но, когда дело доходит до работы с нашими конкретными снами, многие из нас становятся совершенно беспомощными. События разворачиваются по такому типичному сценарию: мне приснился очень яркий сон, я принимаю решение разобраться с ним «своими силами» и старательно записываю содержание сна в записную книжку, собираясь приступить к его «толкованию». Но мой разум не может выдать ни единой мысли. Я спрашиваю себя: «Что мне делать? С чего начать?» — и смотрю на исписан-

ную страницу. Сон выглядит либо абсолютно ясным, либо совершенно бессмысленным.

Иногда мы пытаемся найти какие-то ассоциации с образами из наших снов. Но быстро теряем терпение. Мы чувствуем, что это не тот путь, и принимаем решение вернуться к этому сну на следующий день, но к тому времени на нас наваливаются другие дела.

В начальный период своей работы я обнаружил, что с этой проблемой сталкиваются все мои пациенты и друзья. Каким-то образом вне зависимости от того, сколько мы прочитали материалов по теориям символики снов, когда дело доходит до практической, непосредственной работы с нашими собственными сновидениями, мы тут же заходим в тупик. Люди приходили в мой кабинет с записными книжками, заполненными описаниями своих снов. Когда я спрашивал их, что они узнали из своих снов, они, как правило, отвечали «Я их не понимаю. Когда я прихожу к вам для аналитической работы, мы на основании моих снов делаем столько чудесных открытий. Но, когда я пытаюсь поработать над ними в одиночку, я ничего такого в них не вижу. Я не знаю, с чего начать»

Исходная точка для работы над своими собственными снами представляет собой проблему не только для любителей, то же самое происходит и со многими психологами. Когда я работаю со снами моих пациентов, я могу блистать, но стоит мне заняться своим собственным сном, как у меня в мозгу происходит короткое замыкание. Это нормально, потому что каждый сон сообщает информацию, которую сновидящий просто не осознает. Таким образом, для того чтобы понять смысл сна, от нас требуются настоящие усилия, определенное напряжение наших способностей. Если толкование сна далось нам легко, то, скорее всего оно — неточное или недостаточно глубоко.

Чтобы удовлетворить эту практическую потребность, я начал разрабатывать четырехфазовый метод подхода к сновидениям, который вы найдете в этой книге. Я поставил перед собой цель дать людям возможность самим тол-

ковать свои сны Большинство людей нужно научить тому, с какого конца подходить к своим снам, к своему бессознательному, своему источнику. Но для того, чтобы получить такую возможность, мы должны сначала овладеть определенными практическими навыками умением проделать серию физических и умственных «шагов», которые сделают нас способными приближаться к нашим снам, разбивать их на символы и открывать, что эти символы значат конкретно для нас

Годы наблюдений, прошедших с того времени, когда я и мои пациенты разработали четырехфазовый метод, позволяют мне сделать вывод, что большинство из по-настоящему овладевших этим методом людей способны осознать истинное содержание своих снов и дать им довольно точное толкование Они определяют суть или главную энергию своих снов, и это — самое главное.

Чрезмерная увлеченность теорией является основным препятствием в работе со снами.

В своей работе «Воспоминания, сновидения и размышления» Юнг писал:

«Конечно, каждый врач должен ознакомиться с так называемыми «методами» Но он должен остерегаться применять только какой-то один, специфический, рутинный подход. Вообще, следует осторожно относиться к теоретическим предположениям. Мне кажется, что каждому отдельному человеку следует применять только индивидуальный подход. С «каждым пациентом следует говорить на особом языке. В ходе одного и того же анализа, я могу говорить и на языке Адлера, и на языке Фрейда»¹

У Юнга я научился смелости советовать своим пациентам отказываться от веры в абстрактные концепции Человек должен верить в свое собственное бессознательное, в

¹ Jung C. Mentions, Dreams and Reflections, (MDR), p 131

свои собственные сны. Если вы хотите, чтобы ваши сны чему-нибудь вас научили, тогда работайте с ними. Живите с символами из ваших снов так, словно они являются физическими спутниками вашей повседневной жизни. И если вы так и поступите, то вы откроете, что они действительно являются вашими спутниками во внутреннем мире.

Анализ и домашнее задание

Эта книга не предназначена для того, чтобы заменить советы и помощь вашего психоаналитика, если вы, конечно, ходите к нему. Она предназначена для того, чтобы помочь вам в выполнении вашего домашнего задания. С вашим психоаналитиком вы должны обсудить приведенные в этой книге методы и следовать его советам по применению этих методов.

Люди извлекают наибольшую пользу из анализа, когда они ежедневно выполняют свое домашнее задание и приходят к терапевту со своими снами, фантазиями и Активным Воображением только после того, как поработают над ними и отчасти их «переварят» Сеанс у психоаналитика может быть посвящен оттачиванию результатов уже проделанной вами работы. Это позволит психоаналитику наиболее продуктивно использовать время пациента.

Работа без психоаналитика

Если у вас нет возможности обратиться к психоаналитику, вы можете задуматься над тем, стоит ли вам заниматься вашими снами вместо того, чтобы прибегнуть к иной технике внутренней работы. Я уверен, что вы можете совершенно безопасно работать над вашими снами, и приведенные в этой книге методы принесут вам пользу. Запомните только одно правило: **Нужно соблюдать осторожность.**

По мере того, как вы будете читать главы этой книги, вы найдете ряд предупреждений и советов, которые помогут вам избежать неприятностей. Пожалуйста, относитесь к ним **серьезно** и соблюдайте их. Вы должны понять, что, когда вы приближаетесь к бессознательному, вы начинаете иметь дело с одной из самых могущественных и независимых сил, с которыми только может столкнуться человек. Техника внутренней работы предназначена для того, чтобы привести в действие силы бессознательного, но, по сути своей, этот процесс напоминает высвобождение гейзера. Если вы не проявите осторожность, события могут выйти из-под вашего контроля. Если вы не отнесетесь к этому процессу серьезно или постараетесь превратить его в простое развлечение, вы можете причинить себе вред.

Особенную осторожность следует проявлять с Активным Воображением. Им не следует заниматься до тех пор, пока вы не познакомитесь с кем-то, кто хорошо знаком с этим искусством, с кем-то, кто знает, как найти дорогу назад из внутреннего мира в наш обычный земной мир. Активное Воображение вполне безопасно, если соблюдать правила и руководствоваться здравым смыслом, но существует возможность слишком глубоко погрузиться в него и испытать ощущение чрезмерно далекого ухода в бессознательное. Вашим помощником может быть либо психоаналитик, либо любитель, имеющий определенный опыт в Активном Воображении. В общем, главное — чтобы у вас был друг, к которому вы сможете обратиться, если потеряете ориентиры.

Все вышесказанное ни в коем случае не должно отпугнуть вас от выполнения внутренней работы. Мы только должны помнить об универсальном правиле: любая мощная сила добра может стать разрушительной силой, если будет использоваться неправильно. Если мы хотим подружиться с могучими силами внутреннего мира, то должны также уважать их.

1.3 Альтернативные реальности: Мир Снов. Царство Воображения

Наши речевые штампы свидетельствуют об автоматизме многих наших предположений если вы обсуждаете ваш сон с вашим другом, то друг обязательно спросит что-то вроде: «А это событие действительно имело место или ты его видел только во сне?». То есть подразумевается, что сон — это нечто «ненастоящее», «нереальное». На самом же деле, вопрос следовало бы задать так: «Это событие имело место в реальности сна или в физической реальности тоже? В мире снов или и в обычном мире тоже?»

Действительно, существуют и та и другая реальности, и тот и другой миры. Но мир снов, если только мы в него вникнем, оказывает на нашу жизнь более практическое и конкретное воздействие, чем внешние события. Ибо именно в мире снов бессознательное приводит в действие свою мощную динамику. Именно в этом мире великие силы сражаются друг с другом или объединяются, чтобы породить идеалы, убеждения, верования и порывы, которые являются мотивами большинства наших поступков.

Как только мы становимся более восприимчивыми к нашим снам, то обнаруживаем, что динамика любого сна по-своему проявляется в нашей практической жизни в наших действиях, отношениях, рутинных процедурах, желаниях и чувствах Мы верим, что вполне осознанно контролируем эти элементы жизни. Но эта вера является великой иллюзией об эго-контроле. На самом деле, эти аспекты нашей жизни управляются из гораздо более глубоко скрытого места. Именно в мире снов мы можем увидеть их корни в понятной для нас форме.

Сны выражают бессознательное. Сны — это динамичная мозаика, состоящая из символов, которые выражают движение, конфликт, взаимодействие и развитие великой энергетической системы бессознательного.

Бессознательное обладает особой способностью к созданию образов и использованию этих образов в качестве символов. Именно эти символы и формируют наши сны,

создавая язык, посредством которого бессознательное передает информацию осознающему разуму.

Как пылающему огню свойственно выделять тепло, так и бессознательному свойственно создавать символы. Это просто в природе бессознательного. По мере того, как мы учимся понимать эти символы, мы обретаем способность постижения той работы, которую бессознательное вершит внутри нас. Эта способность создавать символы оказывает воздействие не только на наши сны: поток символических образов, бьющий из колодцев бессознательного, питает всю человеческую жизнь. Нойманн, в своей книге «Великая Мать», пишет:

«Символические образы бессознательного — это творящий источник человеческого духа во всех его проявлениях. Из символов родились не только сознание и его философские концепции понимания мира, но также и религия, ритуалы, культы, искусство и обычаи. И поскольку процесс формирования бессознательным символов является источником человеческого духа, язык, история которого практически идентична зарождению и развитию человеческого сознания, всегда начинается как язык символов. Потому Юнг и пишет: «Архетип выражает себя, прежде всего, через метафоры»²

Образы-символы бессознательного пробираются на уровень сознания, в основном, двумя путями — через сны и через воображение. Уловить символизм снов относительно легко, потому что сны зачастую населены существами и наполнены ситуациями, которым нет места в обычной физической жизни. Образы из снов, как правило, приводят людей в растерянность до тех пор, пока люди не узнают, что образы эти — символические и их не надо воспринимать буквально.

² Neumann, Great Mother p. 17

Поскольку воспринятые буквально образы из снов не имеют никакого смысла, кажутся совершенно бессмысленными, то люди отмахиваются от них, как от чего-то «непонятного», но, на самом деле, сновидения представляют собой абсолютно четко изложенную мысль. И если мы потратим время на то, чтобы изучить их язык, мы обнаружим, что каждое сновидение представляет собой шедевр символического послания. Бессознательное говорит символами, но не для того, чтобы запутать нас, а просто потому, что этот язык дан ему от природы. В книге Юнга «Воспоминания, сновидения и размышления» читаем:

«Я никогда не мог согласиться с той точкой зрения, что сон — это «фасад» за которым скрывается его смысл; смысл уже известен, но, так сказать, умышленно не допускается до сознания. Я считаю, что сны являются частью природы, которая никого не намеревается обманывать, а просто делает все, что в ее силах, чтобы что-то выразить, подобно тому, как растущее растение или ищущее пищи животное, тоже делают все, что в их силах. Эти формы жизни также не имеют никакого желания обманывать наши глаза, но мы сами обманываем себя, потому что страдаем близорукостью. Задолго до того, как я встретил Фрейда, я считал, что бессознательное и сны, которые являются его непосредственным выражением, — это естественные процессы, в отношении к которым неуместны никакая произвольность и, уж конечно, никакое надувательство.

Мы можем сравнивать сновидения с экраном, на который бессознательное проецирует свою внутреннюю драму. Мы видим на нем различные внутренние личности, из которых, по большей части, состоит наш общий характер, и динамику сил, из которых состоит бессознательное. Эти невидимые силы и их деятельность приводят в действие, так сказать, заряды, проецирующиеся на экран. Они принимают

форму образов, и взаимодействие этих образов из снов дает нам точное представление о внутренней динамике того, что происходит внутри нас.

Для того чтобы научиться понимать эти образы, мы должны начать с осознания того, что их не следует воспринимать буквально: мы учимся искать установку, внутреннюю личность, внутреннее развитие или внутренний конфликт, которые облачают себя в форму и цвет данного образа, чтобы стать видимыми для нас в Земле Снов»³

Воображение и символы

Мы уже сказали, что сновидения являются первым из двух великих каналов связи с бессознательным; вторым каналом является воображение.

Многие люди поначалу бывают потрясены, когда узнают, что воображение — это орган связи, применяющий высокоразвитый, сложный язык символов для выражения содержания бессознательного. И, тем не менее, это — правда: если мы научимся следить за воображением, то откроем, что оно представляет собой истинный поток энергии и полных смысла Образов, почти постоянно хлещущий из бессознательного.

Мы можем образно представить себе два канала, которые тянутся от бессознательного к осознающему разуму. Первый канал — это способность к сновидениям, второй — способность к воображению. Сновидения и воображение имеют одно общее особое качество: способность превращать невидимые формы бессознательного в образы, воспринимаемые осознающим разумом. Вот почему у нас иногда возникает ощущение, что сновидения — это продукт воображения, продолжающего свою работу во время нашего сна, а воображение — это мир снов, посещающий нас в часы бодрствования.

³ Jung C. MDR. p 161

В ночное время бессознательное приводит в действие заряды энергии, которые создают образы на экране спящего разума, но и в часы бодрствования оно не прекращает функционировать. Оно излучает постоянный поток энергетических импульсов, которые находят свой путь к осознющему разуму в форме чувств, настроений, и, прежде всего, образов, возникающих в нашем воображении. Как и в случае со сновидениями, символическое значение этих образов может быть понято только тем человеком, который хочет учиться.

Проходящий через наше воображение материал принимает самые разные формы — от фривольных до провидческих. На нижней отметке шкалы находится **пассивная фантазия** — прихотливая греза, посещающая нас в самое неподходящее время дня и, иногда, надолго отвлекающая наше внимание. Такие фантазии носят чисто развлекательный или отвлекающий характер и ничего не дают сознанию.

На верхней отметке шкалы находится **провидческое озарение**, то есть слияние Активного Воображения и религиозного экстаза. Активное Воображение — это один из способов конструктивного использования воображения, с целью приближения к бессознательному, есть много и других способов, в том числе формы глубокой медитации.

Цивилизация двадцатого века отличается массовым предубежденным отношением к воображению. Это отношение нашло свое отражение во фразах типа «Тебе это только кажется» и «Это всего лишь твои фантазии, и к реальности они отношения не имеют».

На самом же деле, воображение — это вовсе не «выдумки». Появляющийся в воображении материал должен сначала зародиться в бессознательном. Воображение будет правильнее назвать каналом, по которому этот материал перетекает в осознющий разум. А если быть еще более точным, то воображение — это преобразователь, превращающий невидимый материал в образы, которые может воспринять осознющий разум.

Корнем слова **воображение** является латинское слово *image* — *образ*, стало быть, воображение — это способность разума к созданию образов, инструмент, обладающий возможностью облекать в образную ткань существа из внутреннего мира. Чтобы мы могли их увидеть, Воображение порождает символы, которые бессознательное использует для самовыражения.

Многочисленные исторические и психологические факторы, развивавшиеся в течение многих столетий, привели к нашему сегодняшнему непониманию истинной сущности воображения и фантазии.

Многочисленные исторические и психологические факторы, развивавшиеся в течение многих столетий, привели к нашему сегодняшнему непониманию истинной сущности воображения и фантазии. Объем этой книги не позволяет перечислить все эти факторы, но, поскольку предубеждения получили столь широкое распространение, я думаю, будет уместно остановиться на том, как понимали фантазию и воображение наши интеллектуальные предки — древние греки.

«Фантазия» — это греческое слово. Изначальное значение этого слова было информирующим '«то, что делает видимым» Оно произошло от глагола, означавшего, «делать видимым, открывать». Взаимосвязь не вызывает сомнений: психологическая функция нашей способности фантазировать состоит в том, чтобы «делать видимой» динамику бессознательной души.

Итак, греческая психология знала то, что современной аналитической психологии пришлось открывать заново: человеческий разум наделен особым даром превращать невидимое царство в видимые формы, чтобы разум мог их увидеть и созерцать. Вот это невидимое царство мы и называем бессознательным. Платон нарек его миром идеальных форм; для других древних оно было сферой богов, областью чистого духа. Но все они чувствовали одно: только наша способность создавать образы дает нам возможность эти образы видеть.

У древних греков *phantasia* обозначала тот особый дар разума, который способствовал созданию поэтических абстрактных и религиозных образов. Фантазия — это наша способность «делать видимым» содержание внутреннего мира посредством придания ему формы, его персонификации. Греки считали реальность внутреннего мира само собой разумеющейся и выражали ее идеальные формы или универсальные качества в образах своих богов. Для них *phantasia* была инструментом, посредством которого божественный мир общается с человеческим разумом.⁴

В европейской психологии (по крайней мере, до начала средневековья) способность к созданию образов, называемая воображением (*phantasia*), рассматривалась как инструмент, посредством которого можно принимать послания из духовного и чувственного миров и превращать их во внутренний образ, который можно сохранить в памяти и сделать предметом осмысления. В религии воображение было вполне законным путем к религиозному вдохновению, откровению и экстазу. Тот факт, что информация пробралась в осознающий разум через воображение, ни в коей мере не дискредитировал эту информацию, ибо, как сказано в «Оксфордском Словаре Английского Языка»: «Поэтическое воображение повсеместно рассматривалось как вера в реальность воображаемых вещей».

Слово фантазия стало приобретать другой смысл — «вымысел», «нечто нереальное и непонятное», — скорее всего, в елизаветинские времена. Появилось слово «выдумка» — нечто, произвольно порожденное воображени-

⁴ В латинском языке древних римлян не было слова, выражавшего идею поэтического, духовного или религиозного воображения, которое порождало символический образ внутренней истины. В классической латыни слово «воображение» соответствовало слову «вымысел», в том смысле, что изображение внешнего объекта не соответствовало тому, как он выглядел на самом деле. Когда римские авторы обращались к способности человека выражать содержимое души посредством поэтических или духовных образов, они использовали греческое слово «фантазия». А Цицерон даже писал это слово греческими буквами.

ем ради чистого развлечения. К сожалению, это неверное понимание природы воображения в полном объеме унаследовала цивилизация двадцатого века.

Если задуматься над этим вопросом хотя бы на мгновение, то станет ясно, какой глупостью является подобное принижение воображения. Поэзия, литература, живопись, скульптура, да и вообще любая художественная, философская и религиозная деятельность человека зависят от этой способности к созданию образов, называемой воображением. Если бы не эта наша способность к созданию образов, мы не смогли бы развить ни абстрактное и логическое мышление, ни точные науки, ни даже язык. И здесь уместно повторить уже приводившуюся выше цитату из Ноймана:

«Символические образы бессознательного — это творящий источник человеческого духа во всех его проявлениях... И поскольку процесс формирования бессознательным символов является источником человеческого духа, то язык, история которого практически идентична зарождению и развитию человеческого сознания, всегда начинается как язык символов»

Активное воображение: осознанное использование способности к воображению

Активное Воображение, подобно бессознательному, всегда присутствовало в человеческой жизни. Как и в случае со многими другими аспектами нашей внутренней жизни, человечество вновь обрело это утраченное искусство благодаря Юнгу.

На первый взгляд, Активное Воображение может показаться слишком простым и наивным, чтобы его всерьез принимать за психологическую технику: оно обращено к возникшим в воображении образам и диалогу с ними. А это включает в себя общение с образами. Собственно, осознающий эго-разум входит в воображение и принимает в нем участие. Зачастую под этим подразумевается

обычный разговор с возникшими фигурами, но, иногда, это включает в себя принятие участия в действиях, приключениях или конфликтах, история которых разворачивается в воображении.

Вот именно это осознанное **участие** в воображаемом событии и превращает обычную пассивную фантазию в Активное Воображение. Соединение осознающего разума с бессознательным на нейтральной полосе плана воображения дает нам возможность разрушать определенные барьеры, отделяющие эго от бессознательного, установить подлинную связь между двумя уровнями души, разрешить некоторые наши невротические конфликты с бессознательным, и, стало быть, больше узнать о нашей личности.

Поскольку у большинства широко распространено представление о воображении как о вымысле, то многие люди, услышав о таком эксперименте, реагируют чисто автоматически, заявляя, что он не имеет никакого смысла. Они думают: «Да я просто буду разговаривать с самим собой». Но если мы работаем с Активным Воображением, то скоро убеждаемся, что ведем диалог с подлинной внутренней частью нашего «я». Мы сходимся лицом в лицу с могучими личностями, которые живут внутри нас на уровне бессознательного и зачастую находятся в конфликте с нашими осознанными идеями и поведением. Собственно, мы вторгаемся в динамику бессознательного: мы путешествуем в области, дорога в которую неизвестна осознающему разуму.

Конечно же, это событие является чисто символическим. Образы, с которыми мы встречаемся, являются символами, и встречаемся мы с ними на символическом плане существования. Но здесь действует магический принцип: когда мы общаемся с образами, то **непосредственно общаемся с внутренней частью нашего «я»**, облаченной в эти образы. В этом и заключается сила символического ощущения человеческой души, когда она осознанно вторгается в него: насыщенность этого ощущения и его воздействие на нас зачастую бывает таким же конкретным,

как воздействие и насыщенность физического ощущения. В его силе изменить наше мироощущение, научить нас чему-нибудь на более глубоком уровне, и его сила гораздо больше силы внешних событий, которые мы можем пережить, даже не заметив того.

Когда мы общаемся с символами, мы одновременно общаемся с комплексом, архетипом, внутренним психическим существом, которое представлено этим символом. Когда образ говорит, он говорит одним из наших собственных внутренних голосов. Когда мы отвечаем ему, то невидимая внутренняя часть нашего собственного «я» слушает и запоминает. Она стоит перед нами в форме вообразяемого образа.

Во время Активного Воображения человек говорит не «сам с собой», а с **одним из своих «я»**. Именно в ходе этого обмена между эго и различными образами, поднимающимися из бессознательного и появляющимися в воображении человека, он начинает собирать отдельные части своего «я» в единое целое. Он начинает знакомиться с неизвестными ему дотоле частями своего «я».

Когда люди спрашивают меня, является ли Активное воображение «реальностью», или являются ли реальностью сны, я всегда вспоминаю Дон Кихота Ламанчского. Дон Кихот говорил, что ищет «хлеб, который сделан из чего-то лучшего, чем пшеница». Он, конечно, имел в виду Гостию, хлеб, поедание которого является частью христианского ритуала. Гостия делается из пшеницы, но ее составными частями являются также архетип, тело Христова, и что-то, что лучше, чем пшеница.

Выражаясь фигурально, я могу сказать, что Активное Воображение «реальнее реальности». Оно реально не только в том смысле, что имеет практическое и конкретное влияние на наши физические жизни, но также и потому, что связывает нас с миром сверхличностных и возвышенных сил. Оно позволяет нам принять участие в формировании общего потока основных струй энергии, которые, соединяясь в каждом из нас, образуют долговре-

менные схемы наших жизней, наших отношений, наших убеждений. Оно воздействует на нас на гораздо более глубоком уровне реальности и воздействует в гораздо большей степени, чем любое событие местного значения из нашей повседневной жизни.

По сравнению с этими мощнейшими внутренними силами и установленными ими внутри нас приоритетами, проблемы и решения повседневной жизни оказываются, по большей части, лишь мелкой рябью на поверхности огромной реки жизни, которая медленно и неумолимо движется к своей цели. Работа со снами и Активное Воображение настраивают нас на более объемное видение жизни, на видение направления движения этой реки. Они на короткое время отвлекают наше внимание от мелкой ряби и незначительных противотоков, которые занимают нас большую часть времени.

Таким образом, мы начинаем понимать, что сновидения и воображение связывают нас с уровнем существования, который не просто «реален» в смысле внешней реальности, но и является более реальным, чем сама внешняя реальность.

1.4 Архетипы и Бессознательное

В работе со снами и в Активном Воображении концепция **архетипов** частенько напоминает о себе; а потому имеет смысл обсудить эту важную концепцию сейчас, в начале данного в этой книге материала. В результате, когда примеры архетипических образов будут возникать в нашем исследовании, мы будем лучше подготовлены к тому, чтобы понять их значение. Сейчас мы обратимся к основным идеям, содержащимся в концепции архетипов; ниже, когда мы дойдем до примеров конкретных снов и практических мер, у нас будет возможность углубить наше понимание этого предмета.

Дерзкая идея Юнга о психологических архетипах является одним из наиболее значительных его вкладов в современную мысль. Она широко применяется не только в психологии, но и оказала большое влияние на многих ученых, работающих в таких дисциплинах, как антропология, история культуры, мифология, теология, сравнительное религиоведение и литературное толкование. Это объясняется тем, что Юнг доказал присутствие архетипов в их символической форме не только в снах отдельных людей, но также и в мифологии, истории культуры, религиозных символах и обрядах, и во всех продуктах человеческого воображения, каковыми являются литература и искусство.

Идея архетипов очень древняя. Она близка концепции Платона об уже существующих в божественном разуме идеальных формах — образах, которые определяют, в какой именно форме появится на свет материальный мир. Но мы обязаны Юнгу концепцией психологических архетипов — характерных обрядов, которые изначально существуют в коллективной душе человеческой расы и вечно повторяют себя в душах индивидуальных человеческих существ, определяя основные способы нашего функционирования как психологических существ.

Юнг осознал существование архетипов, когда заметил, что символы, возникающие в человеческих сновидениях, зачастую точно соответствуют образам из древних мифов, искусства, религии, из тех времен и мест, о которых сновидящий никак не мог ничего знать. Он начал догадываться, что в человеческом бессознательном существуют обладающие определенным универсальным смыслом некие первичные символы, которые могут спонтанно вырваться из бессознательного в любое время и в любом месте, без всякой культурной преемственности.

В то же самое время Юнг заметил, что эти, как он их назвал, «первичные образы» образуют биологическую схему, в соответствии с которой формируется основная психологическая структура человека. Мы можем считать

их естественными «чертежами», которые диктуют форму нашей внутренней умственной структуры, или базовыми формами, которые определяют нашу роль, ценности, поведение, творческие способности и тип восприятия, ощущения и мышления.

Поскольку эти типы встроены в базовый коллективный субстрат человеческой души, они не нуждаются ни в культурной, ни во временной, ни в пространственной преемственности. Они спонтанно, в любое время и в любом месте, поднимаются из бессознательного и возникают в снах, видениях, воображении любого индивидуума. И поскольку они являются универсальными, принадлежащими всему человечеству, образами, их символизм вызывает одинаковые чувства, поднимает одинаковые вопросы и порождает одинаковое поведение, где бы они не возникли и не вторглись в жизнь индивидуума или целой цивилизации.

У Юнга мы читаем:

«Термин «архетип» употреблял еще Филон Иудейский, говоря о Боге-Образе в человеке. Этот же термин можно найти и у Иренея, который писал: «Творец мира не создавал вещей сам по себе, он копировал их с архетипов, находившихся вне его...» «Архетип» — это объясняющий парафраз платоновской идеал формы. В нашем случае этот термин очень уместен, потому что он говорит нам..., что мы имеем дело с архаическими, или — я бы сказал — первичными типами, то есть с универсальными образами, которые существуют с самого начала времен».⁵

«Бессознательное оказывает определяющее влияние, которое, вне зависимости от традиций, гарантирует каждой отдельной личности сходство или

⁵ Jung C. Collected Works.v.9 p.5–6.

даже полное совпадение ощущений, а также способа их представления в своем воображении. Одним из основных доказательств этого является практически всемирная параллельность между мифологическими знаками, которые, в силу того, что они являются первичными образами, я назвал **архетипами** «.⁶

«Мы можем только предполагать, что человеческое поведение является результатом тех схем функционирования, которые я назвал первичными **образами**. Термин «образ» обозначает не только форму имеющей место деятельности, но и типичную ситуацию, в которой происходит эта деятельность. Эти образы являются «первичными», если они характерны для всего вида, а если они когда-либо были «сотворены», то их создание должно совпадать, по крайней мере, с появлением самого вида. Они являются «человеческими качествами» человеческого существа, специфической формой его деятельности».⁷

Архетипы, а это следует из самого их названия, связаны с **типами** (типами в смысле характерных черт или набора качеств, которые снова и снова появляются вместе, складываясь в узнаваемые, произвольно повторяющиеся схемы) «Добродетельная девушка» — это тип, «мудрая и добрая королева» — это тип, «храбрый воин» — это тип, «пуританин» — это тип. Почти ни одно человеческое существо не соответствует полностью какому бы то ни было типу, поскольку типы, по самой их природе, являются идеализированными моделями характерных черт и схем поведения. В литературе и наших снах мы находим персонажи, полностью соответствующие типу, но реальные человеческие существа являются **комбинациями** многих типов, соединившихся для того, чтобы образовать одно

⁶ Jung C. Collected Works v 9 p 118

⁷ Там же p.153

колоритное, непоследовательное, многогранное человеческое существо

Если мы отыщем путь назад к первичной схеме, породившей все эти универсальные **типы**, которые мы инстинктивно признаем чертами личности, потенциально существующими во всех нас, тем первичным образом, который существовал в разуме первого человеческого существа точно так же, как в вашем или моем разуме, тогда мы, в определенном смысле, отыщем также и **оригинал** типа (первый тип, клише), с которой была отпечатана страница

Корневое слово *arche* по-гречески означает «первый», а *type* означает «впечатление, отпечаток или схему» Стало быть, психологические архетипы являются предсущими «первыми образами», сложившимися в базовый чертеж основных динамических компонентов человеческой личности. Если мы приглядимся к этим типам, то мы найдем, что это именно их комбинация сделала человеческие существа отличными от других существ. Будучи членами человеческой расы, мы унаследовали их от рождения.

Не все образы, которые приходят к нам в наших снах, являются архетипами. Для начала нам следует заметить, что бессознательное состоит из энергии и слагает себя в различные энергетические системы (или то, что мы можем называть «формами энергии»). Этими формами энергии могут быть чувства, оценки, системы ценностей или целые личности, живущие внутри нас. Вообще-то, внутри любого из нас на уровне бессознательного сосуществует много разных личностей. Вот эти внутренние «личности» и являются «персонажами» наших снов.

Среди тех форм энергии, которые в виде образов являются нам в наших снах, есть и архетипы. Но гораздо большее их количество архетипами не являются и не соответствуют универсальным схемам, это просто личные энергетические системы сновидящего. Многие люди, впервые услышав об архетипах и ужасных символах, в которых они проявляются, попадают в затруднительное положение. Они могут подумать, что каждый образ из их снов являет

собой архетип. У них может сложиться впечатление, что где-то имеется полный список всех архетипов, и смысл любого возникшего во сне символа можно понять, отыскав в этом списке наиболее подходящий архетип и совместив его с данным символом.

Обе точки зрения неверны. Количество архетипов, вероятно, не поддается исчислению, и точно так же не поддается исчислению количество свойств и характерных схем, повсеместно существующих в человеческом сообществе. Определение архетипа заключается в ощущении принадлежности ко всемирной человеческой энергетической системе, видении могучего символа, возникающего из глубины нашей коллективной человеческой природы; оно не заключается в чтении составленного кем-то списка типов. В этой области мы не только имеем право, мы просто обязаны привести в действие наше творческое воображение. Мы свободны давать архетипам те названия, которые имеют значение для нас как личностей. Ниже мы еще поговорим об этом.

Несколько примеров должны помочь получить более ясное представление о том, каким образом мы сталкиваемся с архетипами. С самого начала истории, во всех цивилизациях и религиях идея души возникала произвольно. Человек всегда интуитивно догадывался о существовании внутри него невидимого, но деятельного существа. В поэтических и религиозных аллегориях мужчины часто говорили о душе, как о женском начале. Иногда душа представлялась как внутренняя женщина, вступившая в брак с Христом или имеющая возможность общаться с Богом. Иногда мужчины представляли себе женщину-музу, вдохновлявшую их на создание поэтических, литературных, живописных, музыкальных и скульптурных произведений или же дарящую им необычайную восприимчивость. Женщины же, наоборот, часто представляли себе душу как мужское начало, дающее мудрость и силу.

Юнг обнаружил, что у «души», о которой говорит религия, есть психологический двойник, специфическая и

объективная часть внутренней души, действующая подобно «душе» религии и поэзии и выполняющая все вышеперечисленные функции. В мужских снах душа появляется в образе женщины. В женских, как правило, — в образе мужчины. Чтобы провести границу между этим объективным психологическим существом и религиозным представлением о нем, Юнг назвал женскую фигуру из мужских снов **Anima**, а мужскую фигуру из женских снов — **Animus**. На латыни эти слова обозначают, соответственно, «душа» и «дух».

В последующих главах мы приведем несколько примеров появления **anima** и **animus** в снах и воображении. Суть в том, что основной характерной чертой архетипа является его универсальность, его способность к созданию структур или форм энергии, существующих повсеместно, в психологических структурах всех мужчин и женщин. В этом и заключается суть души как объективного существа, так и универсального символа. Она является частью нашего человеческого наследия, частью того, что делает нас людьми.

Душа не только существует во всех людях, как внутренняя реальность, но она и порождает универсальный набор символов — различных образов «души» и «духа» — посредством которых она себя и проявляет. Поэтому в снах большинства мужчин, а также в созданных ими мифах, легендах, религиях и произведениях искусства, мы находим один и тот же набор символов. То же самое можно сказать и о женском универсальном символизме духа.

Если архетип можно легко определить как внутреннюю **структуру**, то в случае с **anima** или **animus** их можно определить как признаваемое всеми людьми универсальное качество или свойственный всем людям образ ощущения и поведения. Например: женщине может присниться встреча с богом или богиней любви. Любовь — это архетип; это изначально свойственная человеку тенденция, часть изначальной схемы нашего человеческого образа ощущения, налаживания связей и действий в отношении

других людей. Она присутствует в каждой личности и в каждой цивилизации. Она настолько универсальна, что об этом даже и не нужно говорить.

Женщина, которой снится этот архетип, пронизан не только одним желанием любить. Как и всем нам, ей свойственны и ненависть, и злоба, скрытые где-то в ее полной личности. Но в своем сне она встречается с образом, представляющим архетип любви — любви, как всемирной, надличностной силы, вырывающейся из первичной души нашего вида.

В присутствии этого образа, если только женщина сможет увидеть, что он представляет собой универсальную всемирную энергию любви, которая испытывает ее и воздействует на нее, она сможет лучше понять свои чувства, эмоции и поведение.

Выше мы говорили о том, что в человеческом бессознательном существует бесчисленное количество архетипов. Чтобы понять, действительно ли в нашем сне нам явился архетип, мы должны почувствовать, не таится ли за данным образом какой-нибудь универсальный человеческий инстинкт или схема поведения, или же узнать в этом символе один из тех первичных образов, которые обозначают вечные и вездесущие человеческие качества.

Нам не нужно знать, какие из этих образов были официально утверждены Юнгом в качестве архетипов. Нам не нужно знать, какие названия дали этим образам юнгианцы, хотя это было бы бесполезно.

Названия архетипам юнгианцы подбирают, как правило, из мифов и древних религий, потому что именно там эти образы впервые появились, причем, зачастую, в наиболее яркой и легко запоминающейся форме. Например, архетип героического путешествия, в ходе которого судьба подвергает человека всевозможным испытаниям, часто называют «одиссеей», ибо самым ярким образом подобного путешествия является путешествие Одиссея. Но все такого рода названия являются до определенной степени произвольными. Мы все свободны использовать

наш здравый смысл, наши чувства и наше воображение, чтобы решить, имеем ли мы дело с архетипом; мы свободны называть эти образы так, как нам это кажется наиболее уместным.

Много лет тому назад молодой выпускник университета пришел ко мне, чтобы поработать над своими снами, и в его снах начала постоянно появляться мужская фигура. Студент произвольно придумал свое собственное название этому дружелюбному спутнику, являвшему собой универсальный характер. Он назвал его «соплеменником».

Сновидящий и его «соплеменник» принадлежали к древнему европейскому племени викингов. В некоторых снах они выступали в роли воинов и сражались бок о бок. В других снах они выступали в роли врачей. В одном из снов они повстречали прекрасную таинственную женщину в белом одеянии, которая стала подругой жизни сновидящего. Вместе они прошли через все испытания и открытия, встречающиеся на пути молодого мужчины. Дружба сновидящего с его внутренней фигурой была настолько тесной и казалась настолько реальной, что он чувствовал себя одиноким, если эта фигура несколько ночей подряд не являлась ему в его снах.

Нет никаких сомнений в том, что «соплеменник» является архетипом и соответствует архетипу «соплеменницы» в женских структурах. Юношам и девушкам часто снятся такие фигуры — одного с ними возраста и пола, верно и бескорыстно помогающие им преодолевать воздвигаемые жизнью препятствия. И этот образ соответствует объективной реальности, потому что энергетическая система действительно живет внутри личности, ее сила и сознание принимают участие в развитии человека так, как о том повествует образ. У женщины «соплеменница» является архетипом женского сознания, который усиливает ее ощущение себя как женщины, и укрепляет ее личность, когда она достигает зрелого возраста.

Я привел этот пример для того, чтобы подчеркнуть, что вы имеете право сами давать оценку и сами выбирать названия. Ни в каком словаре символов или в стандартном списке архетипов вы не найдете слова «соплеменник». Тем не менее, сновидящий увидел этот символ в своем сне, признал в нем универсальный для человеческой жизни образ и подобрал ему название, пришедшее из седой древности. Ваши возможности в этом смысле ничем не отличаются от его возможностей.

Может быть, вам легче будет понять, каким образом личности из наших снов соответствуют великим силам человеческой природы, если вы сравните архетипы с древнегреческой концепцией богов. Греки представляли богов как **силы**, взаимодействующие с жизнью индивидуального человека. Эти силы присутствовали в жизни каждого человека, и, в то же самое время, были всемирны, вечны и существовали вне пределов конкретной жизни или конкретного времени. Этих «богов» можно было вполне назвать «энергетическими полями», воздействующими на человеческую расу. И в то же время, их образы представляют собой **интегрированные личности**, которые подобны «персонажам» из наших снов, облаченным в ауру великой силы и соответствующим какому-нибудь великому типу человека.

По этой причине Юнг и сказал, что герои и боги греческого пантеона были, на самом деле, символами, которые можно с абсолютной уверенностью приравнять к архетипам. Эти образы выражали универсальные, первичные типы, из которых состоит человеческая личность.

Строго говоря, архетипы являются не силами, а, скорее, предсущими образами, которые придают типичную форму силам, находящимся внутри нас. Тем не менее, когда мы сталкиваемся с образами архетипов, мы всегда чувствуем силу, которая была трансформирована в этот образ. Мы чувствуем, что мы получили доступ не только к символическому типу, но также к огромному резервуару сверхчеловеческой силы, находящейся в коллективном

бессознательном человечества Мы можем чувствовать архетип как заряд энергии. Возникает такое ощущение, будто он находится вне нас, словно он является чем-то, с чем должен взаимодействовать осознающий разум. Когда мы видим архетипы за работой как силы, которые движут нами и влияют на нас, мы начинаем понимать, почему греки и другие древние народы воспринимали их как сверхъестественные силы.

Поскольку сформированные архетипами энергетические системы надличностны, универсальны, соответствуют вневременной и изначальной реальностям, в наших снах мы воспринимаем архетипы как богов. Мы воспринимаем их как Великие Силы. Они то помогают, то угрожают нам, то укрепляют, то подавляют нас, то освобождают, то закабаляют нас, что зависит от того, на каком этапе эволюции мы находимся, и что с нами происходит. Мы ощущаем их как великие, сверхъестественные, вечные энергии, которые мы не в состоянии контролировать, несмотря на то, что они являются частью нашей жизни и природы.

Как и в большинстве других психологических концепций, в идее архетипов есть много такого, что связано с обычной повседневной жизнью. В нашей повседневной жизни мы ощущаем работу архетипов, хотя и не отдаем себе отчета, что это именно их работа.

Например, если мы знаем женщину, которая боролась, когда у нее не было никаких шансов на победу, и проявила при этом сверхчеловеческую храбрость, мы говорим: «Она — героиня. Она вела себя героически». Даже не думая об этом, мы признаем, что в этой женщине живет архетип героини, составляющий часть ее характера, и что она живет в соответствии с этим универсальным типом, который мы инстинктивно знаем.

О другом нашем знакомом мы можем сказать, что он ведет себя, как «скряга». Мы имеем в виду, что архетип циничного жадины — еще один тип или схема личности, существование которых мы все признаем — проявляется в мироощущении и поведении этого человека.

Архетип героя или героини живет в каждом из нас. Точно так же, как и архетип жадины. Именно поэтому мы моментально узнаем их в других людях. У некоторых людей определенный архетип выражен особенно ярко, что называется «все на лице написано». У других людей архетипы являются потенциальными возможностями, пребывающими в бессознательном. Например, героический архетип может подняться на поверхность данной конкретной личности только тогда, когда того требует какая-нибудь критическая ситуация или когда данную личность вдохновляет любовь или преданность.

Никто из нас не является чем-то одним. Мы — не односторонние создания; мы — замысловатые комбинации бесконечного количества архетипов. Каждый из нас отчасти герой и отчасти трус, отчасти взрослый и отчасти ребенок, отчасти святой и отчасти преступник. Научившись определять эти живущие в нас великие архетипические символы, научившись чтить их, как естественные человеческие черты, научившись конструктивно использовать энергию каждого из них, мы превратим внутреннюю работу в великую одиссею духа.

Бессознательное часто представляет архетипы в божественном, царственном, магическом или мифическом образе. Если в вашем сне появляется архетип универсальной героини, он может принять облик какой-нибудь легендарной личности типа Жанны Д'Арк. На ней могут быть сверкающие доспехи и в руках магический меч. В общем, будет какой-то символ, говорящий о высоком происхождении и власти.

Даже если специфическое, внушающее благоговение божественное или волшебное существо не присутствует во сне, у сновидящего может возникнуть ощущение, что он смотрит на прототипический пример универсального типа, качества или происшествия Мать Матерей, Отец-Время, война-Армагеддон, любовь, которая включает в себя весь любовный опыт человечества.

1.5 Конфликт и единение: Credo in Unum⁸

Ввиду того, что внутренняя работа является диалогом между сознающим и бессознательным элементами, она всегда приводит к целому спектру конфликтов: внутренних конфликтов из-за ценностей, желаний, убеждений, образа жизни, нравственности, верности. Разумеется, конфликты существуют в любом случае, вне зависимости от того, признаем мы их наличие или нет. Но наша работа со снами заставляет нас признать их существование. А Активное Воображение больше, чем какая-либо другая форма внутренней работы, «обнажает» эти конфликты.

Каким образом мы можем вынести обострение этих конфликтов? В большинстве своем люди вообще закрывают глаза на наличие внутреннего конфликта; они создают некий вид искусственного единства с жизнью, цепляясь за предубеждения своего эго и подавляя голос бессознательного. Как правило, мы не желаем слышать, что другая часть нашего существа имеет иные ценности и иные потребности.

Мы уже говорили о **плюрализме** нашей внутренней структуры. Мы знаем, что, хотя «личность» — это слово в единственном числе, на самом деле она представляет собой множество существ. Внутри тела каждого из нас существует великое множество личностей, составляющих одну полную душу. Мы также знаем и то, что человеческий разум воспринимает мир как дуальность: мы разделяем мир и себя самих на тьму и свет, добро и зло, и мы вечно стоим перед выбором, принимая то одну сторону, то другую, и очень редко рискуем взять на себя огромную ответственность свести все в единое целое.

Возможно, именно эта склонность человека воспринимать все только в категориях «добра» и «зла» и является самым большим препятствием на пути признания и использования наших разнообразных внутренних личностей. Мы не понимаем того, что наши понятия о добре и зле, как

⁸ Верую в Единого (лат.)

правило, произвольны и субъективны. По большей части, эти понятия нам достаются в наследство от нашей семьи, цивилизации и нашего детства, и мы никогда не подвергаем их сомнению. Если нам хватает смелости признать наличие у нас инстинктов и энергетических систем, которых мы стыдимся, то мы почти всегда обнаруживаем, что они имеют и положительную сторону и что они просто являются частями общего человеческого характера. Как и все остальное наше внутреннее содержание, их следует признать, уважать и использовать на соответствующем и конструктивном уровне.

Требуется мужество, чтобы обратиться к «плохой» стороне нашей личности, признать ее неотъемлемой частью нашего существа, предположить, что она может играть конструктивную роль в нашей жизни. Требуется мужество, чтобы признать фрагментацию наших желаний и устремлений. Одна сторона нашей личности говорит «да», а другая сторона — яростное «нет». Одна сторона моей души выступает за прочные связи, степенность и стабильность. Другой стороне хочется крестовых походов, головокругительных приключений в экзотических странах, путешествий на край света и жизни в цыганском таборе. А еще одна личность желает построить империю и консолидировать все мои энергетические системы. Иногда эти конфликты кажутся непримиримыми, и мы разрываемся между нашими желаниями, нашими обязательствами и нашим долгом.

В таком случае, каким же образом мы, в ходе нашей внутренней работы, можем добраться до бессознательного и погрузиться в эту фрагментацию и дуальность? Нам может не хватить смелости признать эту глубочайшую разделенность нашей личности, если мы инстинктивно не почувствуем, что конфликты должны быть, в конце концов, разрешены, сражающиеся стороны примирены, а фрагментация откроет нам более глубокую реальность — базовое фундаментальное единство и смысл жизни.

Хорошей отправной точкой для понимания внутренней работы, хотя это и может показаться вам странным, является Кредо, Никейский символ веры: *Credo in Unum Deum* — «Я верую в единого Бога».

Миллионы людей еженедельно на разных языках повторяют это утверждение. Конечно же, большинство из нас никогда не задумывалось над его смыслом, оно стало еще одной бездумно повторяемой фразой. Что бы вы не думали о Кредо как о религиозном заявлении в его буквальном смысле, вы также должны задуматься над тем, что оно значит на психологическом уровне. Это утверждение гласит, что существует только один субъект, один Источник, одно начало, одно единство, из которого истекает все многообразие нашей жизни и в которое оно и возвращается.

Поскольку мы чувствуем этот принцип, мы знаем, что с какими бы конфликтами нам не пришлось иметь дело, в каких запутанных ситуациях нам не пришлось оказаться, все они являются ветвями одного и того же дерева.

Без этой убежденности мы беспомощны, в этом случае серьезная работа со снами и применение Активного Воображения представляются совершенно невозможными. Сама по себе многочисленность наших внутренних «я» подавит нас. Но Кредо учит нас, что все эти «я», все эти энергии исходят из одного неделимого источника, и если идти по их следам в обратном направлении, то можно придти к этому Единому. Одним из способов этого поиска является смелое, посредством внутренней работы вхождение в плюрализм, в дуальность.

Кого из нас в течение многих лет не изводила эта дуальность жизни? Мужское и женское начало, долг и желание, добро и зло, веление сердца и веление разума — мы можем до бесконечности перечислять противоположности, которые выражают **инь** и **ян** нашей жизни.

Поскольку мы будем и далее использовать термины **инь** и **ян**, имеет смысл разъяснить, что они значат. В древнекитайских психологии и философии эти слова обо-

значали изначальное произвольное разделение мира на противоположности свет и тьму, тепло и холод, мужчин и женщин. Древние мудрецы учили, что понять полную реальность можно только тогда, когда существует равновесие между противоположностями.

Ян обозначал мужское начало: движение, активность, жесткость, тепло, сухость, свет. **Инь** обозначал женское начало: покой, восприимчивость, мягкость, холод, тьму. В юнгианской психологии мы используем эти термины для обозначения общего человеческого и психологического ощущения дуальности. Содержащиеся внутри нас установки всегда и противоречат друг другу, и дополняют друг друга. Одна часть нашего существа — «за», а другая — «против». Одна часть нашего существа хочет идти вперед, а другая хочет сидеть тихо и подождать развития событий. Одна установка дана мужским началом, другая — женским.

Мудрость, говорили древние мудрецы, — это умение полностью подчиняться **инь**, когда наступает его время, и также полностью подчиняться **ян**, когда оно приходит на смену **инь**. Вне зависимости от характера проблемы равновесие устанавливается только тогда, когда должное воздается обеим сторонам

Но без этой дуальности, этого разделения космоса человеческая жизнь не смогла бы существовать в том виде, в каком мы ее знаем. Это — цена, которую следует платить за наше воплощение в форме наделенных сознанием существ, которые неизбежно научатся делить мир и видеть себя как нечто отличное от него.

Путь к сознанию начинается тогда, когда мы узнаем, как можно разрушить первичное единство нашего изначального бессознательного. Подобно Адаму в Райском Саду, мы овладеваем способностью видеть себя отстраненно от мира и окружающих нас людей. Мы овладеваем способностью делить мир на категории, классифицировать его. Мы начинаем разделять на противоположности не только внешние феномены, но и наши характерные черты: вот

это хорошо, а вот это — плохо, вот это нас пугает, а вот это нас успокаивает, вот это нас поддерживает, а вот это нас унижает. Так мы достигаем самосознания, ощущения себя как личности, не принадлежащей стаду, эго, не принадлежащего к коллективному бессознательному.

Но за это сознание приходится платить очень высокую цену: фрагментация, на первый взгляд непримиримое противоречие с самим собой, ощущение того, что вселенная распалась, а смысла в жизни нет. Нашего сознания хватает на то, чтобы терзаться противоречиями жизни, и, в то же время, оно не настолько развито, чтобы мы могли осознать базовое единство жизни. И все же, идя именно по этой тропе, Природа осознала свое собственное существование, она породила единственного свидетеля этого существования — человеческое сознание.

У Юнга можно найти такие строчки:

«Вы можете спросить: «А какого черта человек должен был лезть из кожи, чтобы достичь высшего уровня сознания». Поистине, это главный вопрос, и ответить на него нелегко. Вместо ответа я могу предложить только свою веру я верю, что по прошествии тысяч и миллионов лет кто-то должен был осознать, что этот чудесный мир океанов и гор, солнц и лун, галактик и облачностей, растений и животных, действительно существует. Как-то раз, будучи в Восточной Африке, я забрался на небольшую горку и наблюдал оттуда, как на равнине в беззвучном спокойствии огромные стада диких животных паслись так же, как они это делали с незапамятных времен, которых коснулось только легкое дыхание первобытного мира. Тогда я чувствовал себя первым человеком, первым существом, которое осознало все это. Весь мир вокруг меня находился в своем первобытном состоянии; он не знал, что он существует. И тогда, в тот самый момент, когда я осознал этот мир, он стал существовать, если бы этот момент не насту-

пил, этого бы никогда не произошло. Вся Природа стремилась к этому и добилась своего в человеке. Мир увеличивается ровно настолько, насколько мы продвигаемся вперед по пути осознания»⁹

Да, мы отделились, да, мы создали этот мир тем, что осознали свою индивидуальность в нем, но наша задача еще не выполнена. Каждому из нас интуиция подсказывает, у каждого из нас есть скрытая убежденность в том, что все это, в конце концов, сложится в общий смысл. У человеческих существ есть универсальное чувство единства жизни, и мы можем осознанно прийти к пониманию этого. Насколько я смог понять, именно это осознание первичного и сущего единства человеческой души большинство религий и философий называют «просветлением».

Внутренняя работа открывает нам одну из наиболее важных троп, ведущих к единому «я». Многие люди верят, что они могут достичь единства, двигаясь в обратном направлении, избегая конфликтов, притворяясь, что конфликтов не существует. Внутренняя работа на практике доказывает нам, что мы можем справиться с конфликтом, справиться с дуальностью, можем смело войти в самую гущу ссорящихся голосов и пробраться сквозь них к единству, которое они, собственно, и выражают.

Мы не можем двигаться в обратном направлении. Мы не можем отступить. Мы не можем отыскать наше первичное ощущение единства, отменив наше сознание и вернувшись к животному бессознательному. Наша эволюция пошла по другому пути, и этот путь заложен в нашу личность так же прочно, как и в структуру наших физических тел. Наш путь ведет прямо вперед, не в обход дуальности, а через нее, к осознанию базового единства. Наша задача состоит в том, чтобы отыскать фундаментальное единство и смысл жизни, не принося в жертву наше осознание плю-

⁹ Jung C. Collected Works v9 p 177

рализма, наше ощущение самих себя как отдельных, индивидуальных существ.

Именно потому, что космос разделен на небо и землю, а небо и земля ведут диалог между собой, вселенная породила Христа, Будду, Магомета и пророков. Каждый из них несет в себе архетип единого «я» и послание, гласящее, что множество — это, в сущности, единица. Именно потому, что в нашей личной жизни имеет место конфликт и наша воля не избегает его, а превращает в конструктивный диалог, мы растем в направлении сознания.

Честно говоря, это наш жребий — жить в дуальности и парадоксе. Жизнь состоит из диалога парадоксальных элементов. Как это ни странно, но этот диалог является также и самой верной дорогой к единству. Наши сны — это его сцена, его мастерская и его поле боя. А Активное Воображение — это его великолепный язык.

2. Работа со снами

2.1 Подход к работе со снами

Поскольку в задачу этой книги входит изложение непосредственного, практического подхода к работе со снами, мы не будем тратить много времени на теорию. Однако в юнгианском анализе снов существуют определенные концепции и термины, которые очень полезно узнать, чтобы легче ориентироваться в мире снов. Поскольку мы будем время от времени сталкиваться с ними, мы воспользуемся имеющейся у нас возможностью и поговорим о них сейчас. Затем мы перейдем к практике, чтобы понять, как ими пользоваться.

Хорошей отправной точкой может послужить обращение к какому-нибудь сну, который мы потом сможем использовать как иллюстрацию к некоторым базовым идеям. Это сон молодой женщины, работающей по специальности и ведущей деятельный образ жизни. Сон короткий, простой и поверхностный, но он оказал мощное воздействие на свою «хозяйку».

Сон «Бродяга».

Я ищу ключи от своей машины. Я понимаю, что они у моего мужа. Потом вспоминаю, что мой брат одолжил мою машину и до сих пор не вернул ее. Я вижу мужа и брата и зову их. Похоже, они меня не слышат. Затем неопрятный молодой человек, похожий на бродягу, забирается в машину и уезжает. Я чувствую огромное возмущение, беспомощность и, до какой-то степени, одиночество.

Работу над этим сном сновидящая начала с обращения к двум основным принципам: во-первых, основная функция сна заключается в том, чтобы выразить бес-

сознательное (стало быть, она поняла, что сон выражает что-то, что существует внутри нее на уровне бессознательного); во-вторых, она знала, что образы из сна должны восприниматься не буквально, а как символы частей ее личности и динамики ее внутренней жизни. Она проделала работу со сном, а к образам из сна применила Активное Воображение. Результатом стало следующее базовое толкование: из-за тех спонтанных ассоциаций, которые вызывали в ее мозгу муж и брат, она почувствовала, что они выражают ту ее часть, которая стремится к покою, медитации и уходу в самое себя. Она поняла, что настолько увлеклась своей чисто внешней профессиональной жизнью, что у нее не осталось времени на дом, семью и сосредоточенные размышления. Она взяла на себя больше, чем могла вынести, поскольку была не только сильно занята по работе, но еще занималась и преподавательской деятельностью. Она перетрудилась, стала раздражительной, неспособной выкроить минутку для того, чтобы побыть в одиночестве или провести время со своим мужем.

Машина была символом ее чрезмерной занятости делами. Этот образ жизни проявился, как «средство передвижения», в которое она влезала, и которое уносило ее прочь. Подобно машине, этот образ жизни был механизмом, порожденным коллективным обществом, и, до определенной степени, ею не контролировался. Она чувствовала себя так, словно что-то затолкало ее в автомобиль, включило зажигание и «увезло» ее к очередному проекту, очередной работе.

Она поняла, что другая мужская фигура (угнавший ее машину «бродяга»), представляла собой ту часть ее личности, которая всегда хотела быть начеку и всегда на все соглашалась, которая обожала включать зажигание и гонять вместе со всем коллективом по кругу. «Бродяга» был похож на буйнопомешанного, который и минуты не может посидеть спокойно. Сновидящая чувствовала, что разрывается между той стороной жизни, которую пред-

ставляли ее муж и брат, и той стороной, которую представлял «бродяга».

Благодаря этому сну, женщина внесла кардинальные изменения в свой распорядок дня. Она сократила свои обязанности во внешнем мире и стала уделять больше времени своей семье, покою и внутренней работе. Когда она сосредоточила свою энергию на наиболее важных для нее аспектах жизни, она сразу же почувствовала огромное облегчение.

Этот сон иллюстрирует несколько базовых принципов, которые помогут нам в будущем. Во-первых, важно усвоить следующее: даже короткий, на первый взгляд незначительный сон, пытается сказать нам что-то, что нам нужно знать. Сны никогда не тратят наше время попусту. Если мы прислушаемся к «маленьким» снам, то обнаружим, что они несут в себе важные послания.

Кто же эти персонажи, населяющие наши сны? Какие части нашей внутренней структуры представляют фигуры типа мужа, брата, бродяги? Для женщины из нашего примера образ мужа представлял собой нечто, отличное от ее подлинного, физического мужа — нечто, находящееся внутри ее собственного внутреннего существа. В этом сне образ мужа представлял собой действующий внутри нее «принцип жизни», набор ценностей, внутреннее понимание того, какой именно образ жизни наиболее соответствует ее истинному характеру.

Многообразие населяющих сны персонажей отражает плюрализм и многосторонность структуры внутреннего «я». Все мы состоим из многочисленных внутренних «личностей», сосуществующих в одном разуме и в одном теле. Мы думаем о себе как об одной личности, с одним мировоззрением, но если мы вникнем в это, то вынуждены будем признать, что испытываем такое ощущение, словно внутри нас сидит несколько человек, каждый из которых тянет в свою сторону.

Сны в символической форме демонстрируют нам все взаимодействующие внутри нас различные личности, из

которых состоит наше полное «я». Во сне «Бродяга», сновидящая обнаружила несколько аспектов своего существа, представленных образами мужа, брата и бродяги. Одна часть ее существа хотела оставаться дома, заниматься огородом, предаваться размышлениям, весело проводить время со своей семьей. Другая часть ее существа хотела отличиться в своей работе. Еще одна ее часть хотела вместе с бродягой мчаться в крестовый поход «добрых дел» во имя спасения мира. Похоже на то, что «бродяжья» часть ее существа была лишь слегка видоизмененным проявлением живущего внутри женщины архетипа героя. Сон, продемонстрировав ей все эти противоположные качества и устремления, ясно дал понять, что ей необходимо найти «золотую середину».

Юнг заметил, что каждый из наших психологических компонентов является отдельным центром сознания. Мы можем думать о них как о находящихся внутри нас структурах, образующих нашу полную душу. Мы можем рассматривать их как соединенные в определенную комбинацию независимые энергетические системы, ибо все они являются автономными — у каждой из них есть свое сознание, свои собственные ценности, желания и точки зрения. Каждая из них ведет нас в другом направлении; каждая из них обладает своим особым свойством или качеством, которое разнообразит нашу жизнь; каждая из них играет свою роль в нашем полном характере.

Вот почему у нас часто возникает ощущение, что внутри нас живет несколько совершенно разных **людей**. Нет ничего удивительного в том, что в наших снах они символизируются определенными **персонажами**.

Зачастую бывает так, что мы, пытаясь принять какое-либо решение, думаем, что руководствуемся фактами или логикой, а на самом деле находимся в самой гуще битвы между живущими внутри нас ужасными силами. Поскольку в большинстве своем эти силы принадлежат к бессознательному, и мы не знаем, кто за что бьется, мы не можем добиться заключения мира. Мы не знаем, чью

сторону нам принять. Мы разрываемся между двумя противоположными силами и чувствуем свою полную беспомощность.

Вот внутренний конфликт героини современного романа, возникающий в тот момент, когда она сталкивается со своим соблазнителем:

«Таким образом, мы можем поехать вместе» — объяснил он, словно это было решением проблемы, над которым они вместе работали в течение уже довольно длительного времени.

Она промолчала. У нее было такое ощущение, что все составляющие ее природу объявили войну друг другу дочь: боролась с матерью, потаскуха боролась с монахиней»

Джон Ле Карре «Маленькая барабанщица»

Кто эта дочка, которая борется с матерью, кто эта потаскуха, которая борется с монахиней? Кто этот мужчина, в котором герой, стремящийся брать штурмом замки и добывать Святой Грааль, уживается с отшельником, желающим сидеть в келье и предаваться размышлениям о божественных тайнах? Мы можем сказать, что они представляют собой потенциальные возможности человека, те аспекты человеческого характера, которые свойственны нам всем.

Здесь мы имеем дело с **архетипами** (универсальными образами или тенденциями в человеческом бессознательном), которые пробираются в наши индивидуальные души и формируют нас. Собственно, они представляют собой психолого-энергетические «кирпичики», из которых строится индивидуальная душа. Потому типы матери, ребенка, универсальной непорочной девы и универсальной потаскухи все вместе уживаются в личности одного конкретного индивидуума.

В наших снах к ним присоединяются архетипические герои или героини, святые и мерзавцы. Каждый из них

вносит свой вклад в полноту нашего характера, и у каждого из них своя правда. Каждый из них представляет собой нашу собственную, индивидуальную версию универсальных сил, объединяющихся для того, чтобы создать человеческую жизнь.

Внутреннее «я» не просто является множественным: Юнг обнаружил, что душа проявляет себя, как «гермафродит», то есть обладает как мужской, так и женской энергиями. Каждому мужчине нужно связать свое «мужское» эго с той стороной своей души, которую бессознательное рассматривает как его «женскую» сторону. Женское эго каждой женщины нуждается в соединении с символически «мужской» стороной ее полного «я».

Душа произвольно делит себя на пары противоположностей. Все существующие внутри нас архетипические энергии являются осознающему разуму в виде дополняющих друг друга пар: «инь» и «ян», мужское и женское, темное и светлое, положительное и отрицательное. Одна часть меня живет в осознающем разуме, а другая часть — качество, которое дополняет общую картину — скрыта в бессознательном. Неосознанное постоянно использует женско-мужскую дихотомию как символ взаимодействия внутренних сил, которые должны уравнивать и дополнять друг друга. Они могут казаться враждебными противоположностями, смертельными врагами, и, тем не менее, им суждено образовывать единство, ибо они представляют собой два крана, из которых течет один поток энергии.

Фигуры противоположного пола часто появляются в наших снах для того, чтобы символизировать энергетические системы, дальше всего находящиеся от это, от осознающего разума сновидящего, глубоко спрятанные в его бессознательном. Конкретная женщина или конкретный мужчина не могут предвидеть, какая именно их внутренняя часть будет представлена образом противоположного пола. Все это очень индивидуально, и, тем не менее, имеются определенные обстоятельства, общие схемы, которые полезно знать.

Наша цивилизация традиционно идентифицировала мужчин с мыслителями и организаторами, с героями и **созидателями**. Потому бессознательное часто выбирает женскую фигуру, чтобы представить эмоциональную природу мужчины, его способность испытывать высокие чувства и ценить красоту (качества, связанные между собой посредством любви). Эти способности у многих мужчин, в большинстве своем, пребывают на уровне бессознательного. Их появление в женском образе в снах мужчины сигнализирует о необходимости поднять их на уровень его сознания, расширить узкие горизонты «мужской» жизни эго.

У многих женщин структура эго отождествляется, по большей части, с нежными чувствами, родственными связями и материнской опекой — качествами, которые традиционно считаются «женскими». Женская сторона души также рациональна, но она применяет логику чувств, — рациональный процесс, основанный на улавливании тонких различий между разными качествами. Она знает, что делает мужская сторона, благодаря ощущению **целого**, а не его анализу. Поэтому в женских снах часто появляются мужские фигуры, представляющие другую сторону души: логику мышления, знание — посредством анализа и дифференциации, способность классифицировать и организовывать, соревновательность, волю к власти. Женщина может обнаружить, что многие принципы ее мировоззрения типа ее представлений о религии, философии и политике, будут порождены той стороной ее души, которая представлена мужскими фигурами.

Наиболее важным аспектом гермафродитной души является «душа-образ». В каждом мужчине и каждой женщине живет внутреннее существо, основной функцией которого в душе является работа **психопомпа**¹⁰ — того, кто ведет эго во внутренний мир, того, кто служит посредником между бессознательным и эго.

¹⁰ «Психопомп» по-древнегречески означает «проводник душ в загробный мир»

Юнг осознал существование души-образа, когда почувствовал присутствие внутри себя женского существа, которое тянуло его к бессознательному и воплощало ту часть его «я», которая жила в царстве снов и воображения. Когда в его снах возникла женщина, он обнаружил, что она является мифическим, волшебным и полубожественным созданием. Подобно Беатриче из «Божественной Комедии» Данте, она была его проводником во внутренний мир бессознательного. Юнг обнаружил присутствие той же самой архетипической женщины внутри и других мужчин. Он также отметил наличие соответствующей мужской души-образа в снах и жизни других женщин.

Юнг догадался, что это внутреннее лицо соответствует традиционной религиозной концепции души как внутренней части человека, которая связывает его с духовным царством и ведет его к Богу, и потому он назвал женскую душу-образ в мужчинах **anima**, а мужскую душу-образ в женщинах **animus**. **Anima** и **animus** по латыни означают **душа**.

Очень важно знать о существовании душ-образов. Они регулярно появляются в наших снах и играют огромную роль в нашем развитии как личности. Они воздействуют на ход всей нашей жизни.

Душа-образ, являющаяся и нашей внутренней энергией, и мощным символом, представляет собой могучую силу, с которой следует считаться. Данное нам от рождения стремление к единству и смыслу, стремление свести воедино противоположные части нашего «я», стремление попасть в бессознательное и исследовать внутренний мир, испытать религиозные ощущения, сконцентрировано в этих внутренних существах, которые являются посредниками между нашим эго и огромным бессознательным. Если в нашей внутренней работе мы не взаимодействуем с **anima** или **animus**, мы неизбежно спроецируем их в ту сферу нашей жизни, где им не место.

Например, мужчина может спроецировать свою **anima** на свою работу и стать в этом смысле «одержимым», пре-

вратив работу в уродливый религиозный культ. Женщина может спроецировать свою **animus** на реального мужчину и влюбиться не столько в конкретное человеческое существо, сколько в душу-образ, которую она на него спроецировала. В основе всех романтических фантазий, которые так часто разрушают обычную человеческую любовь, лежит проекция мужской **anima** на женщину, или женской **animus** на реального мужчину. Таким образом, люди пытаются дополнить себя другим человеческим существом, пытаются поместить свое нереализованное бессознательное в жизнь другого человека, на которого они спроецировали свои романтические представления.

Во введении я говорил о процессе индивидуации. Как вы уже знаете, индивидуация — это движение в направлении осознания полного внутреннего «я». Используя наши сны как модели, мы можем видеть, что индивидуация состоит также и в том, чтобы посредством синтеза привносить в нас различные внутренние личности. Индивидуация — это не только осознание существования этих внутренних энергетических систем, но и сведение их в единое целое.

Конечный продукт этой эволюции представляет собой нечто, что мы можем интуитивно почувствовать, ощутить и описать, даже еще им не обладая — это чувство целостности, завершенности. Целостность нашего полного существа и наше осознание качества целостности выражены в архетипе. Юнг назвал этот архетип «Я».

«Я» — это принцип интеграции. «Я» — это также и целое — весь человек. Когда символ «я» появляется во сне, он представляет собой не только наше полное существо, но также и нашу потенциальную способность к высшему сознанию — осознание единства в себе и в космосе.

Сны постоянно отражают процесс индивидуации и движение это в направлении «я». В большинстве снов мы видим непосредственные житейские ситуации местного значения. И в то же самое время, если вы соберете все сны вместе и составите из них общую картину, то вы обнару-

жите, что каждый из них отражает прохождение определенного участка пути, ведущего к «я».

«Я» имеет характерные символы: круг, «мандала» (круг, разделенный на четыре части). Квадрат и ромб являются абстрактными фигурами, выражающими архетипическое «я».

«Я» присутствует во всех «четвертичных снах». Так называются сны, в которых участвуют четыре персонажа, и сны, которые тем или иным способом делают ударение на числе «четыре» Юнг обнаружил, что числа являются архетипическими символами. Начиная с древнейших времен, число «четыре» во всех религиях являлось символом целостности космоса или завершенности духовной эволюции.

Еще одним символом «я» является божественная или царственная пара: соединение полярных противоположностей, коим является мужское и женское начало, подобно соединению драконов Инь и Ян, символизирует высший синтез «я».

И все же в бессознательном есть еще одна базовая энергетическая система, которая регулярно появляется в наших снах и о которой полезно знать. Юнг назвал это внутреннее существо «тенью». У бессознательного каждого человека есть часть, которая очень близко находится к эго и которая, как правило, появляется во сне как фигура того же пола, что и у сновидящего. «Тень» — это что-то вроде второго «я», отколовшегося от осознающего эго-разума и приговоренного жить в бессознательном. Как правило, «тень» обладает качествами и чертами как положительными, так и отрицательными, которые являются естественной частью эго-личности. Но эго, по той или иной причине, не сумело ассимилировать эти качества или полностью подавило их. Иногда качества «тени» кажутся эго постыдными или примитивными: человек не хочет признаться в наличии у него таких качеств. Иногда «тень» обладает значительными положительными качествами, которые эго отвергает, потому что воспользоваться ими означает

либо принять на себя огромную ответственность, либо изменить нелестное представление, сложившееся у эго о себе самом.

Форма, которую принимает «тень», появившись во сне, зависит от отношения к ней эго. Например, если человек дружески расположен по отношению к своей внутренней «тени» и хочет развиваться и меняться, «тень» часто появляется в его снах в образе верного друга, «приятеля», «соплеменника», который помогает ему, поддерживает и обучает его. Если же человек старается подавить свою «тень», то она будет появляться в его снах как заклятый враг или агрессивный монстр. Все вышесказанное относится и к женщине. В зависимости от ее отношений со своей «тенью», последняя может появляться в ее снах как любящая сестра или как злая колдунья.

Вот это и есть некоторые основные концепции и модели юнгианской работы со снами, которые большинство людей находит весьма полезными, когда впервые начинает заниматься своими снами. Они станут более понятны нам, когда в следующих главах мы поработаем с примерами снов и познакомимся с практическими методами работы.

Четырехфазовый подход

Прежде чем мы приступим в первой фазе, следует дать краткий обзор всех четырех фаз, о которых речь пойдет ниже. Вот эти фазы:

- Поиск ассоциаций.
- Привязка образов из снов к внутренней динамике.
- Толкование.
- Отправление ритуалов с целью конкретизации сна.

Фаза первая: посредством поиска ассоциаций, которые вырастают из нашего бессознательного в ответ на появление в нашем сне определенных образов, мы образуем ос-

нову для толкования сна. Каждый сон состоит из цепочки образов, так что наша работа начинается с определения того, что значат эти образы.

Фаза вторая: мы ищем и находим те части наших внутренних «я», которые представляют образы из сна. Внутри себя мы обнаруживаем динамическую работу, символизирующую ситуацию из сна.

Третья фаза — толкование: мы складываем воедино информацию, полученную нами в ходе двух первых фаз, и осознаем смысл сна, взятого как единое целое.

Фаза четвертая: мы овладеваем отправлением ритуалов, которые сделают сон более осознанным, более четко донесут его смысл до нашего разума и придадут ему конкретность непосредственного физического ощущения. Перед достижением четвертой фазы мы обсудим ту пользу, которую ритуалы могут принести нам в деле восстановления связи с бессознательным.

Итак, вооружившись этой картой-схемой, мы начинаем наш путь с первой фазы.

2.2 Фаза первая: ассоциации

Для каждого возникшего во сне символа бессознательное готово предоставить нам ассоциации, которые объяснят его значение. Бессознательное содержит в себе информацию по каждому порожденному им символу: следовательно, символический язык бессознательного можно расшифровать. Решение наших проблем начинается с осмысления ассоциаций, которые произвольно возникают у нас в качестве реакции на появление символов.

Во-первых, вспомните ваш сон и запишите все ассоциации, которые возникают в связи с каждым образом из этого сна. Во сне могут присутствовать персонажи, предметы, ситуации, цвета, звуки или речь. Каждая из этих вещей является для нас индивидуальным **образом** и требует отдельного анализа.

Принцип действий таков: записываете образ, который первым появился в вашем сне, затем спрашиваете себя: «Какие чувства вызывает у меня этот образ? Какие слова или мысли приходят мне на ум, когда я гляжу на него?» Ваша **ассоциация** — это любое слово, мысль, картинка, чувство или воспоминание, которое возникает в вашем мозгу сразу же, как вы видите данный образ из вашего сна. Это может быть буквально **все**, что угодно, с чем вы произвольно связываете данный образ.

Как правило, каждый образ вызывает несколько ассоциаций. В связи с каждым образом на ум приходит определенный человек, слово, фраза или воспоминание. Запишите все ассоциации, непосредственно вызванные данным образом. Затем вернитесь к образу и подумайте над тем, с чем еще он у вас ассоциируется. Продолжайте возвращаться к образу снова и снова, и записывайте все ассоциации, возникающие в вашем мозгу. Только после того, как вы запишите все ассоциации, которые у вас вызывает данный образ, вы можете переходить к следующему образу и все начинать сначала.

Поначалу этот процесс может показаться слишком длительным и утомительным. Но после того как вы проделаете его несколько раз и почувствуете удивительную способность этого метода открывать вам значение символов из ваших снов, вы поймете, что игра стоит свеч. Вы также начнете понимать, почему символы обладают такой властью над человеческими существами: символы произвольно связывают нас с глубинной частью нашего существа, с которой мы жаждем прикоснуться.

На данном этапе вы не должны пытаться определить, какая именно ассоциация является, так сказать, «правильной». Зачастую ассоциация, которая возникает первой и потому кажется наиболее очевидной, в процессе последующей работы отбрасывается. Бессознательное не идет по пути эго-логики, а ассоциация, которая поначалу кажется глупой, неуместной и нерациональной, при ближайшем рассмотрении может оказаться именно такой, которая

имеет наибольший смысл. Бывает и так, что все возникшие в связи с вашим сном ассоциации оказываются значительными, хотя поначалу они кажутся противоречащими друг другу. Вот поэтому и не пытайтесь на данном этапе остановить свой выбор на какой-либо из них. Просто запишите их.

Предположим, вам приснился сон, который начинается следующим образом: «Я нахожусь в голубой комнате». Первый образ, с которым вам приходится иметь дело, — голубой цвет. Этот цвет может у вас вызвать следующие ассоциации:

Голубой: *Цвет грусти и тоски (У меня тоска, хандра). Голубая луна.*

Цвет ясности: *холодное, отстраненное сознание, контрастирующее с живым, эмоциональным. Мой голубой свитер. (Я люблю носить вещи голубого цвета).*

Гостиная моей бабушки. (Вечно голубая). Голубой — голубь. «Голубая кровь» — честь и верность.

Нет ничего случайного в том, что бессознательное одну сцену окрашивает в голубые тона, а другую — в красные или черные. Голубой цвет использован потому, что именно этот цвет выражает динамику работы бессознательного в данный момент. Смысл, который бессознательное вкладывает в голубой цвет, можно отыскать среди ассоциаций, порожденных бессознательным в связи с этим образом.

В зависимости от того, кем является сновидящий, этот цвет может представлять ясное и отвлеченное созерцание. В ходе третьей фазы, когда будет дано толкование этого символа, может оказаться, что смысл его заключается в том, что человеку, находящемуся во власти эмоций, следует быть более рассудительным. А для другого человека появление голубого цвета может означать то, что его жизнь слишком размеренная, что ему недостает красного цвета энергии и определенной доли безумства.

Для одного человека голубая комната может представлять ощущение угнетенности (в данном случае голубой

может соответствовать расхожему представлению о нем, как о «цвете грусти»). А лично у вас может возникнуть ассоциация, соответствующая вашей обычной реакции на этот цвет: «Я чувствую себя очень спокойно, когда меня окружают вещи голубого цвета».

То, что ассоциация может показаться вам притянутой за уши, не имеет никакого значения. На этой стадии работы со снами вы просто получаете информацию от бессознательного. В сущности, вы спрашиваете бессознательное: «Какой смысл ты вкладываешь в порожденный тобою же символ?». Каждый человек реагирует на символы совершенно по-разному. Задача состоит в том, чтобы отыскать свои собственные уникальные ассоциации, а не такие, какими они должны быть по мнению кого-то, кто прочитал книжку по психологии. Так что не пугайтесь своих ассоциаций; не подвергайте их цензуре; не старайтесь представить их в более изящном или «приличном» виде. Просто принимайте их такими, какие они есть.

Поиск непосредственных ассоциаций

Всякий раз, когда у вас возникает ассоциация, обязательно возвращайтесь к первоначальному образу из сна. Ищите новую ассоциацию, отталкиваясь от первоначального образа. Всегда возвращайтесь к первоначальному образу и начинайте новый поиск только с него. Не выстраивайте из ассоциаций никаких «цепочек».

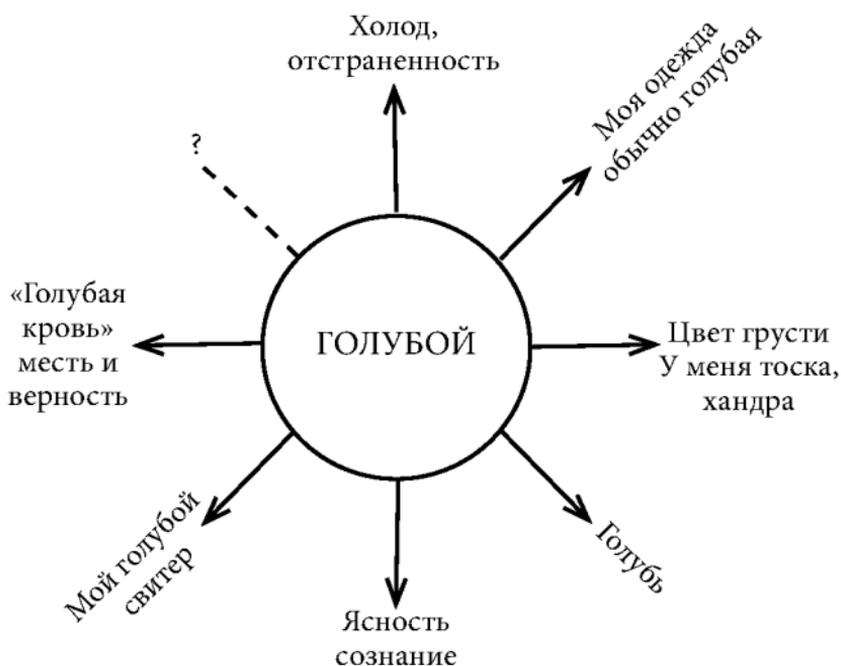
«Цепочка» ассоциаций образуется в том случае, когда очередной ассоциацией мы осуществляем связь с предыдущей, а не с первоначальным образом (это так называемая «свободная ассоциация»). У вас возникает одна ассоциация, затем в связи с ней рождается следующая, которая, в свою очередь, порождает третью ассоциацию и так далее, пока не образуется целая цепочка ассоциаций. В этом случае мы больше не возвращаемся к первоначальному образу.

Например, цепочка ассоциаций может выглядеть следующим образом:

голубой — печаль — больница — тетья Дженни — яблочный пирог — теплая кухня.

Вы можете видеть, что эта цепочка все дальше и дальше уводит вас от первоначального образа — голубого цвета. Добравшись до «тети Дженни», вы уже потеряли всякую связь с голубым цветом.

Правильный метод можно изобразить в форме колеса, в котором образ из сна является ступицей, а ассоциации — спицами. Все ассоциации происходят из первоначального образа. Прежде чем отправиться на поиски очередной ассоциации, мы всегда возвращаемся к центру колеса. Я знаю одну женщину, которая при анализе своих снов всегда применяет этот метод, представляя каждый образ центром колеса.



Будьте осторожны с разговорными словечками

Многие ассоциации непроизвольно принимают форму разговорных словечек. Бессознательное часто использует символы, которые наталкивают на разговорные выражения типа «тоска зеленая». Происходит это потому, что разговорные выражения пришли к нам из глубокой древности, когда наш язык был более богат конкретной образностью и был более близок к архетипам. Разговорные выражения породила простая, «приземленная», повседневная жизнь. Потому они и являются великолепным языком для неосознанного.

Одним из наиболее расхожих примеров являются полеты во сне. Если вы обнаружили, что летаете во сне, то это может вызвать в вашем мозгу целую кучу разговорных выражений типа: «я — птица высокого полета», «я витаю в облаках», «я должен спуститься с небес на землю».

Все эти броские фразы выражают состояние, которое мы называем «раздутием». Это раздувается, когда мы застреваем в энергетической системе, когда мы погружаемся в идеал или абстракцию, забывая об обычной человечности, когда это отождествлялось с архетипом, оно «раздувается» и утрачивает ощущение всякой меры. Тогда мы начинаем «витать в облаках» и единственный выход «спуститься с облаков».

Точно так же, когда во сне идет речь о том, что у кого-то «дым из ноздрей валит», то мы сразу понимаем, что имеет в виду персонаж из нашего сна. Если в вашем сне появляется драгоценный камень, вы можете предположить, что сон повествует о каких-то ваших драгоценных качествах. С другой стороны, если во сне раздается фраза: «Он — козел!» — то вам тоже следует задуматься над своим поведением.

Метод «щелчка»

Все вышесказанное вынуждает нас задать следующий вопрос: каким образом производится отбор ассоциаций? Какая из них приведет нас к правильному толкованию сна?

На этот вопрос Юнг дал ответ, который звучит обманчиво просто, он сказал, что одна из ассоциаций «щелкнет»! Пока вы обдумываете все ваши ассоциации, одна из них генерирует внутри вас большое количество энергии. Вы увидите, как она совпадает с другими символами из вашего сна. Или вы можете почувствовать неприятные ощущения в каком-нибудь болезненном месте. Благодаря этой ассоциации, вы можете разглядеть в себе нечто такое, на что раньше не обращали внимания. В этот момент где-то в глубине вашей души моментально рождается ощущение: «Она совпала! Она щелкнула!».

Хотя этот метод и выглядит очень простым, он вполне надежен. Помните, что сны созданы из энергии. Для того чтобы вникнуть в смысл явившегося во сне символа, нужно отправиться туда, где находится энергия — ассоциации, которая выносит большую волну энергии. Назначением любого символа является пробуждение нашего сознания. Любой символ органически связан с энергетическими системами, глубоко скрытыми в субстрате бессознательного. Когда вы входите в контакт с тем, что очень близко к источнику энергии, летят искры. Это примерно то же самое, что прикоснуться к оголенному электрическому проводу. Вы интуитивно чувствуете, что приобщились к скрытой под поверхностью вашего сна энергии: ассоциация «щелкнула».

В некоторых случаях поначалу бывает не очень понятно, какая именно ассоциация наиболее полезна для понимания вашего сна. В этом случае рекомендуется на какое-то время оставить данный символ в покое и перейти к следующему. Не зацикливайтесь на каком-то одном значении символа, оставайтесь открытыми для других вариантов до тех пор, пока не начнете составлять общую картину сна. К пониманию символов нужно приходить естественным путем, без усилий, без поспешных выводов.

Иллюстрация к работе со снами: монастырь

В качестве примера поиска ассоциаций мы приведем нижеследующий сон и несколько подлинных ассоциаций, которые сновидящая отметила в своей записной книжке во время работы над ним. Ввиду того, что мы ограничены во времени и объеме данной книги, я поясню только несколько образов из ее сна в связи с вызванными ими ассоциациями.

Женщина, которой приснился этот сон, происходит из итальянской католической семьи. Достигнув зрелого возраста, она взбунтовалась против национальных традиций и религии своего детства. Она увлеклась философией и практикой дзэн-буддизма. Этот сон стал сигналом к возвращению к ее религиозным и национальным корням, но уже с позиций взрослого человека. Он доказал ей, что она может соединить внутри себя Восток и Запад, что вполне соответствовало ее характеру.

Сон

Я нахожусь в монастыре, в пристроенной к часовне комнате или келье. От людей и от зала часовни меня отделяет железная решетка. Начинается месса. В моей келье, кроме меня, никого нет. Я сижу со скрещенными ногами, как сидят дзэн-буддисты, но в руках я держу четки. Я слышу бормотание людей за решеткой. Их голоса полны покоя. Я закрываю глаза и тоже получаю причастие, хотя в физическом смысле никто и ничто не проникает в мою келью. Месса заканчивается. Я догадываюсь, что за стеной моей кельи расцветают цветы. Я чувствую полный покой.

Фаза первая: мои ассоциации.

Монастырь. Религиозная жизнь: официальная религиозная жизнь; люди, жившие со мной по соседству; религия моего детства; созерцание; жертвоприношение; средневе-

ковые монастыри в Италии и Испании; отделенность от мира; дзен-монастырь, в который я чуть было не ушла.

Комната/келья. Вместительность; матка; клетка — основной компонент живых форм; защита; отчужденность от коллектива; индивидуация; тропа, по которой каждый должен пройти в одиночку, не рассчитывая на помощь коллектива.

Месса. Коллективная форма религиозной жизни; групповое обращение к Богу при посредничестве священника; форма религиозной жизни моего конкретного коллектива; форма, которую мне нужно индивидуализировать. Первый шаг уже сделан — я могу участвовать в религиозной жизни, но при этом не отождествлять себя с коллективной внешней формой внутренней жизни.

Причастие. Тайная Вечеря, жертвоприношение Христа, священный символ, пение во время причастия, которое я всегда ненавидела; обморок во время трехчасового поста; мистическое единение; стать частью чего-то целого; транссубстанциация=трансформация; превращение в **нефизическую** форму=ощущение, испытанное на внутреннем плане, личное, а не коллективное.

Дзэн. Упражнения по достижению полной неподвижности; ощущение духовного родства, которое я испытала в первый же день занятий; учение без догм; предпочтение опыта доктрине; противоположность тому, чему меня учили в детстве; ощущение грусти, посетившее меня тогда, когда я поняла, что не могу «быть членом» и дзэнского коллектива тоже: дзэнский монастырь, которому я должна была сказать «нет».

Решетка. Отделенность; частичная отделенность; взаимодействие с коллективным миром, но взаимодействие это — дифференцированное; отдельная личность; отдельное сознание.

На этом примере вы можете увидеть, какое богатство материала мы произвольно черпаем из бессознательно-го, когда по-настоящему сосредоточимся на образе из сна и отыщем все возможные связанные с ним ассоциации. У нас

в руках огромное количество материала, несмотря на то, что мы поработали всего только с несколькими образами.

Если вы внимательно следили за ассоциациями этой женщины, то вы уже могли заметить основные связи между образами и различными ассоциациями, которые все вместе образуют единую картину. Вы увидите, как эти ассоциации, в конце концов, приведут к толкованию этой картины.

Этот сон сообщил «сновидящей» о ее праве быть индивидуальностью и необходимости защищать это право. Сон подчеркнул, что религия имеет в ее жизни большое значение; она должна приобщаться к религиозным тайнам, но при этом не должна отождествлять себя с какой-то конкретной, внешней, коллективной версией религии. Во сне она принимала участие в религиозном обряде, но была отделена от других людей и их коллективной версии религиозного ощущения. Она поступала так не потому, что была снобом, а потому, что по-другому поступать она просто не могла.

Тот факт, что она получила причастие без всякого физического контакта, был очень существенным для понимания ее сна. Она испытала непосредственный контакт с Богом, трансформацию, но испытала она его внутри себя и по-своему, не отождествляя его с коллективной, цивилизованной версией этого ощущения. В ходе поиска ассоциаций она вспомнила, что подумывала об уходе в буддистский монастырь, чтобы получить возможность стать членом коллектива и следовать по определенному коллективом пути. Но она не смогла себя заставить это сделать точно так же, как она не смогла бы это сделать в случае с католическим монастырем.

Сон сообщил ей хорошую новость, что она может вернуться к своему католическому и христианскому наследию, но при этом по-новому осмыслить его и понять саму суть цивилизованных и коллективных форм. Она может жить в коллективе и при этом не раствориться в нем. Она может принимать участие в чем угодно, но при этом идти своим собственным неповторимым путем.

В цветах, которые в конце мессы расцвели под стеной ее кельи, она узнала символ новой жизни и нового сознания, которые стали результатом произошедшего во сне синтеза религии ее детства и духовных ощущений ее зрелости. Если выражаться более точно, то цветы являются символом самого синтеза. Подобный символ указывает на тот архетип, то «я», которое поднимается над противоположностями и обнажает их реально существующее единство.

Цветы являются символом не только женского начала, но и объединенного «я»: в христианстве роза символизирует Христа; в восточных религиях лотос с тысячью лепестков символизирует Единого. Сновидящая, путем которой является спокойствие, заставила цветок «я» расцвести в своей жизни. Она отыскала универсальное зерно духа, которое является центром как христианства, так и дзэн-буддизма, и при этом стоит выше обеих этих религий и не отождествляется с внешней формой ни одной из них.

После того, как женщина увидела этот сон, в ее жизни произошли определенные знаменательные события. Когда мы дойдем до четвертой фазы работы со снами, которая заключается в отправлении ритуала, направленного на выражение смысла сновидения, мы еще вернемся ко сну «Монастырь». Выполненный «сновидящей» сна ритуал и последовавшие за этим события очень поучительны.

Расширение архетипа

Существует еще один способ поиска ассоциаций, вызванный явившимися во сне образами: **расширение архетипа**. В основе своей, это процесс сбора информации о появляющихся в наших снах архетипах, который заключается в использовании таких источников как мифы, сказки и древние религиозные традиции.

Я уже привел вам простой пример этого метода, когда рассказывал о сне «Монастырь». Цветы, выросшие под стеной кельи, вызвали у меня произвольную ассоци-

ацию с их ролью в христианстве, буддизме и других религиях в качестве символов архетипического «я». Что, в свою очередь, навело нас на информацию о «я», которую мы уже имели: функция «я» состоит в том, чтобы стоять над противоположностями, объединять их и складывать отдельные фрагменты нашей полной личности в единое целое. А это, конечно, внесло большой вклад в наше ощущение смысла и силы сна.

Юнг осознал существование архетипов, когда заметил, что изначальные символы из древних мифов и религий появляются в снах современных людей. Он был потрясен, когда обнаружил, что появляющиеся в снах его современников образы являются очень древними символами, принадлежащими совершенно другой цивилизации, о которых осознанный разум «сновидящих» снов ничего не мог знать. Оттолкнувшись от этого открытия, он начал понимать, что наши сны обращаются к универсальным, изначальным источникам, глубоко скрытым в коллективном бессознательном всего человечества. Мы более ясно понимаем, насколько символы из наших снов связаны с этими всемирными потоками энергии, когда мы, подобно Юнгу, наталкиваемся на те же самые символы в мифах, религиозных традициях и других древних источниках.

Появляется возможность обратиться к мифу, в котором появился архетип, и отыскать коллективные ассоциации, которые этот архетип вызывал у человечества в целом. Мы можем обнаружить в мифе все наши качества, которые содержатся в архетипе и ассоциируются с его символами.

Юнг продемонстрировал, что мифы и сказки, точно так же, как и сны, являются символическими проявлениями бессознательного. В определенном смысле они являются коллективными снами человеческой расы (скорее всего, что отражают коллективное бессознательное племени, народа, расы, а не личное бессознательное конкретного индивидуума). Таким образом, мифы являются богатым источником информации по архетипам. Они родились в предсознатель-

ную эру, когда человечество было ближе к своим архетипическим корням. Информацию по архетипам можно получить также из эзотерических философских традиций типа средневековой алхимии и древней астрологии.

Архетип, который появляется в вашем сне, представляет собой универсальное качество, поток энергии, проникающий в каждое человеческое существо. Если архетип универсален, то универсальны и созданные им образы. Каждый архетип стремится выразить себя характерными только для него символами.

Например, образ Старого Мудреца присутствует во всех цивилизациях и расах. Его образ кочует из мифа в миф, из цивилизации в цивилизацию. Но, как только вы научитесь узнавать его, вы сможете увидеть его и в снах индуса, и в снах представителя западной цивилизации.

Он может принять форму Святого Петра, держащего ключи от рая, как это было в одном из снов Юнга. Он может явиться олицетворением Бога-Отца, как это было в видении Микеланджело, запечатленным им на потолке Сикстинской Часовни; буддисту он может присниться как *роши* (учитель) или *бодхисатва* (полубог); индусу — как *гуру* или *суньясин* (святой-аскет).

У всех символов Мудреца есть одно общее качество — ощущение мудрости, которая вечна в том смысле, что находится вне каких-либо временных рамок. Вот его образ из современного мифа, созданного Толкиеном:

«Его волосы были цвета ночи, но седина уже возложила на них серебряную диадему; его серые глаза напоминали о безоблачном вечере, а свет в них был подобен свету звезд. Он выглядел достопочтенным, как король, процарствовавший немало зим, и сильным, как опытный воин в пике своей формы...»

Толкиен Дж.Р.Р. Властелин Колец

Расширение человеком архетипа начинается с того, что человек осознает присутствие архетипа в своем сне.

Сон, в котором появился архетип, зачастую обладает мифическим качеством. В таком сне вместо сцен повседневной жизни возникают сцены, напоминающие о древних временах или сказках. Вы можете оказаться в Багдаде в легендарные времена чародеев и ковров-самолетов. Мифический сон можно определить и по тому, что присутствующие в нем вещи либо больше, либо меньше своего реального размера. Архетипы могут предстать и в образе неземных животных; говорящих львов, грифонов, драконов, крылатых лошадей.

Архетипические фигуры часто обладают аурой царственности или божественности. Древние греки персонифицировали архетипы в образах богов, создавших мир и обрисовавших контуры судьбы, или в образах героев, вынужденных бороться с теми силами, которые боги привели в движение.

Такое качество человеческой природы, как Великая Мать, проявляется в образе Афродиты — богини чувственной любви, Геры — богини дома и очага, Деметры — богини земледелия. Обратившись к Индии, мы обнаружим Великую Мать в образе Кали, ужасной богини, способной как благодетельствовать, так и уничтожать, как давать жизнь, так и отнимать ее в соответствии с вечным циклом природы.

Эти проявления великих архетипов возникают в снах простых смертных. Каждый из нас является каналом, через который эти архетипические силы могут пробраться в конкретное бытие. Нашими физическими жизнями мы воплощаем архетипы. Жизнь конкретного индивидуума представляет собой вместилище, в котором архетипы материализуются на поверхности земли; поле боя, на котором они ведут свои вечные космические сражения; сцену, на которой они ставят тот всемирный спектакль, которым, в сущности, и является человеческая жизнь.

Как только мы поймем, что данная фигура является архетипом, мы должны сразу же обратиться к мифам и другим источникам, в которых появляется этот архетип. Фи-

гура или событие из вашего сна могут высветить в памяти отрывок из Библии или легенду времен Короля Артура. Вы обращаетесь к источнику для того, чтобы посмотреть, что он говорит о том архетипе, который появился в вашем сне. Каковы его характеристики? Какова его роль в человеческой жизни? Например, если это Великая Мать, то вы должны обратиться к греческим мифам, посвященным персонифицирующей ее богине, индусским сказаниям о Кали, к различным повествованиям о Непорочной Деве.

Накапливая информацию о фигуре из вашего сна, вы должны делать то же самое, что вы делали во время поиска ассоциаций: записать ассоциации, которые возникают у вас в связи с обращением к источникам. Если эти ассоциации высвобождают находящуюся в вас энергию, если они разумны, то попытайтесь их использовать. Узнайте, что они могут сказать о том, кто вы есть и какие силы действуют внутри вас.

Личные ассоциации

Сейчас самое время посоветовать вам не пытаться заменить ваши личные ассоциации так называемыми сонниками и словарями символов.

Многие люди бездумно обращаются к словарю символов каждый раз, когда они пытаются разобраться в своих сновидениях. Они находят в словаре все образы из своего сна, выписывают стандартные значения, которые предлагает словарь, и считают, что «истолковали» свой сон. Если вы будете пользоваться такой методикой, то вы никогда не узнаете смысл того специфического послания, которое ваш сон пытается вам передать.

Эта методика основана на ошибочном предположении: каждый символ обладает одним, стандартным, общим значением, которое верно для любого сна и любого человека. Как было бы хорошо, если бы это было действительно так; но это — не так.

«Абсолютной глупостью является вера в существование готовых, систематизированных справочников по толкованию снов, в которые можно просто заглянуть и отыскать любой конкретный символ. Ни один образ из сна не может быть отделен от того индивидуума, которому этот сон приснился... Бессознательное каждого индивидуума настолько индивидуально дополняет или компенсирует его осознающий разум, что невозможно с уверенностью указать вероятность какой бы то ни было классификации снов и их символов...

Действительно, существуют типичные и часто встречающиеся сны и отдельные символы (я предпочитаю называть их «мотивами»). К таковым относятся падения, полеты, напряженный бег к недостижимой цели... Но я должен снова подчеркнуть, что эти мотивы следует рассматривать только в контексте сна, что сами по себе они ничего не объясняют».¹¹

Каждый символ из вашего сна имеет особое, индивидуальное значение, которое относится только к вам точно так же, как и сам сон принадлежит исключительно вам и больше никому. Даже если символ обладает коллективным или универсальным значением, в вашем случае он имеет особый подтекст и может быть полностью истолкован только с ваших позиций.

Вот почему тщательная отработка первой фазы имеет такое большое значение. Ищите ваши собственные ассоциации, те, которые приходят из вашего подсознания. Не пытайтесь заменить их стандартизированными толкованиями.

Этот совет приобретает еще большее значение, когда мы приступает к расширению архетипа. Человек может настолько увлечься поиском связей с мифами, что может позабыть о своих собственных ассоциациях. В этот момент и возникает сильное искушение обратиться к слова-

¹¹ Jung C. Man and His Symbols, p. 53.

рю символов, прочесть, что говорится в мифах по поводу данного символа, и на этом успокоиться.

Если я не нашел своей **личной** связи с архетипом, то вся эта работа не имеет никакого смысла. Архетип присутствует во мне, действует посредством меня, проживает свою жизнь в моей жизни. Когда он появляется в моем сне, это является признаком того, что что-то происходит между моим эго и этим архетипом (что-то пытается проявиться). Я должен определить, что это такое и каким образом оно относится к **моей** сегодняшней жизни.

Недостаточно сказать: «А-а, это символ Великой Матери!» Недостаточно навесить на образ из сна Великую Мать, **anima**, тень, после чего распрощаться с этим образом. Мы должны идти дальше. Мы должны спросить: «Что этот архетип делает в моей сегодняшней личной жизни? Какое отношение он имеет ко мне как к личности?».

Строго говоря, никто не должен заниматься изучением мифов, сравнительным религиоведением, алхимией и т. д. чтобы обнаружить универсальный уровень значения данного символа. Если бессознательное использует символ, оно изначально содержит в себе значение этого символа. Оно уже знает, что ему надо сказать в связи с этим символом. Стало быть, если вы ищите свои собственные ассоциации в связи с образом из вашего сна, то бессознательное рано или поздно предоставит вам соответствующие архетипические связи.

Тем не менее, весьма полезно знать, что данный символ значил для других людей и каким образом он появился в их коллективных мифах и легендах. Наличие таких знаний может ускорить вашу работу. Оно может также послужить подтверждением ваших личных, произвольно родившихся ассоциаций.

2.3 Фаза вторая: динамика

Во второй фазе мы привязываем каждый образ из нашего сна к специфической динамике нашей внутренней жизни. Мы отождествляем части нашего внутреннего «я», которые появляются во сне в форме образов.

Для установления таких связей у нас имеется весьма основательная причина: нам необходимо понять, о чем говорит ситуация из нашего сна, то есть выяснить, что именно происходит внутри нас. Если мы не смогли привязать сон к каким-то специфическим событиям, ощущениям и прочей динамике нашей жизни, то этот сон не имел смысла. Он был чистым развлечением.

Чтобы сделать это, мы возвратимся к самому началу и займемся каждым образом в отдельности. Каждому образу должны сопутствовать следующие вопросы: «Какую часть меня он представляет? Где в последнее время я видел его действующим в моей жизни? В чем проявляется такая же точно черта моей личности? Кто это, живущий внутри меня, так себя чувствует и ведет себя подобным образом?». Затем запишите все, какие вы только сможете вспомнить, примеры проявления в вашей жизни этой внутренней части вашего существа.

Под **внутренней динамикой** мы понимаем все, что происходит внутри нас, любую энергетическую систему, которая живет и действует изнутри нас. Это может быть эмоциональное событие типа вспышки ярости. Это может быть внутренний конфликт, внутренняя личность, действующая посредством нас, ощущение, установка, настроение.

Предположим, мы работаем с тем сном, в котором возникло слово **голубой**. Вы выписываете все ассоциации, возникшие у вас в связи с этим словом, и «щелкает» ассоциация со словом **депрессия**. Теперь, в ходе второй фазы, вы ищите в себе это «голубое» качество: «Откуда это взялось?

Почему я должен чувствовать себя угнетенным?». Ответ может быть следующим: «Меня угнетает моя работа». Задавая себе подобные вопросы, вы начинаете понимать,

как именно этот образ соотносится с вашей нынешней жизнью.

Зачастую мы и не осознаем, что находимся в состоянии депрессии. Мы настолько заняты, что у нас нет времени задуматься над тем, что происходит у нас внутри. В другом случае, внутри нас может происходить что-то очень хорошее — рождается новая сила, затягивается рана, улечивается хронический страх, — а мы не в состоянии этого оценить. Мы должны спросить себя: «О каких происходящих во мне событиях говорит этот сон?». Тогда мы поймем, по какому пути идет в настоящее время наша внутренняя жизнь.

Мы должны обнаружить это специфическое событие на самом глубоком уровне нашей жизни. Нам нужно найти специфические примеры. Данный этап нельзя считать законченным, пока мы не нашли специфические **примеры** из нашей реальной жизни, которые соответствуют произошедшему во сне событию.

Нам также нужно продолжать все записывать. В христианстве существует старая традиция, которая гласит, что молитва только тогда считается действительной, когда у произносившего ее человека шевелились губы. Эта идея выражает психологическую истину: обязательно должно произойти что-то **физическое**. Вот почему очень важно записывать все примеры. Когда вы физически записываете эти примеры, ваша связь со сном становится более ясной и определенной.

Оценка снов с позиции внутренней жизни

На этой стадии работы со снами всегда возникает вопрос, о какой именно жизни повествует сон: о внутренней или внешней. Иногда наша неуверенность выражается в том, что мы задаемся вопросом, следует ли нам воспринимать сон с позиций внутренней жизни.

По большей части сны являются образами того, что происходит внутри сновидящего. Как правило, сны гово-

рят об эволюции внутренних сил, о конфликте внутренних ценностей и точек зрения, о различных энергетических системах бессознательного, которые хотят быть услышанными, хотят пробраться в нашу осознанную жизнь.

Главной темой наших снов, вне всякого сомнения, является процесс индивидуации. Большинство снов, так или иначе, отображают наше индивидуальное путешествие к целому. Они показывают нам различные участки этого пути (приключения, препятствия, конфликты, примирения), который, в конце концов, приведет нас к осознанию своего «я». Каждый сон по-своему демонстрирует либо наши усилия по интеграции определенной бессознательной части нашего существа в наше сознание, либо наше сопротивление внутреннему «я», наше стремление бороться с ним вместо того, чтобы учиться у него. Вот это и есть главная тема наших снов, и именно над этим нам следует задумываться при толковании наших снов.

Многие люди поначалу с трудом **могут** себе представить существование внутреннего мира, существующего внутри нас и параллельного миру внешнему; некоторые люди с трудом могут себе представить, что наши сны, прежде всего, связаны с нашим внутренним миром. Наша цивилизация призывает нас сосредоточиваться на внешнем мире, и потому мы поспешно делаем вывод, что наши сны повествуют о чем-то, происходящем вне нас. В этом и заключается коллективное опасное заблуждение: люди полагают, что значение имеет только **внешний** мир.

Истинное значение внутреннего мира становится более ясным, когда мы начинаем понимать, что практически все наши действия, все наши реакции, все наши решения, все наши связи порождены исключительно нашими внутренними качествами и внутренней динамикой. Все контролируется огромными энергетическими системами, которые подталкивают нас изнутри и определяют большинство наших мыслей и деяний.

Если вы воспримите ваши сны как отражение динамики вашего бессознательного, то вы, скорее всего, добере-

тесь до самой сути проблемы, однако, если вы попытаетесь применить ваш сон на внешнем уровне, то, как правило, вы очень поверхностно поймете смысл его послания. Именно на внутреннем уровне мы можем кардинально изменить нашу жизнь, именно о внутреннем уровне, как правило, и повествуют ваши сны.

Да, бывают сны, направленные на нечто, находящееся вне сновидящего и не имеющее ничего общего с его внутренней жизнью. Но такие сны случаются крайне редко. Иногда, накануне войны, людям снятся грандиозные битвы и катастрофы. Иногда человеку снится сон, в котором что-то происходит с находящимся где-то далеко его другом или родственником, а потом сновидец узнает, что это событие действительно имело место в жизни данного человека. Однако общее правило таково: явившиеся во сне символы относятся к внутренней жизни сновидящего. Этот подход больше всего годится для работы со снами.

Один мой пациент рассказал мне свой сон, в котором его друг мчался на бешеной скорости на машине, и врезался в дом. Он был испуган, потому что думал, что этот сон предвещает автомобильную катастрофу: он считал, что должен предупредить своего друга. Я сказал ему, что, скорее всего, сон использовал образ его друга в качестве символа присутствия какой-то чрезмерности в его собственной жизни — навязчивой идеи или эмоций, которые вот-вот выйдут из-под контроля. В качестве предосторожности, я посоветовал ему пока не ездить вместе со своим другом-«лихачом».

Мое толкование оказалось верным. Сновидец получил новую должность, стал себя воображать большим человеком, у него закружилась голова, и возникло что-то вроде «упоения властью». К счастью для него, он помнил прозвучавшее во сне предупреждение, вовремя заметил «раздувание» своего эго и прекратил этот процесс прежде, чем его эго стало раздражать других людей. А что касается «разбившегося» во сне друга, то он и по сей день продолжает гонять как сумасшедший.

Я бился над этой проблемой многие годы и пришел к выводу, что лучшим решением является соотнесение ваших снов с вашей внутренней жизнью. Начните вашу работу с предположения, что ваш сон представляет внутреннюю динамику вашей жизни, и продолжайте в том же духе. Если впоследствии окажется, что ваш сон все-таки имеет отношение к внешней ситуации, внесите соответствующие поправки в ваше толкование.

Для применения такого подхода есть веские основания. Во-первых, как мы уже сказали, большинство снов относится к чему-то, что происходит внутри сновидящего. Стало быть, разумнее будет отталкиваться именно от этого предположения: в противном случае вы рискуете не понять основной смысл вашего сна.

Во-вторых, мы должны компенсировать наше коллективное заблуждение о предпочтительности внешнего мира. Мы можем это сделать только одним способом: заставить себя старательно поискать внутреннее значение сна. Стоит нам только начать приспособливать наш сон к нашей внешней жизни, как мы сразу запутаемся в размышлениях о людях, которых мы знаем, и обо всех ситуациях, в которых мы в данный момент находимся; мы уже не вернемся к осознанию истинного содержания сна — **внутренней** ситуации, которая создает ситуацию внешнюю.

Даже в том случае, когда сон является непосредственным комментарием к какой-то внешней ситуации, вы можете быть уверены, что и здесь задействована внутренняя динамика. Каким-то образом на ваше отношение к внешнему лицу или ситуации оказывает воздействие какая-то возникшая у вас фантазия, какая-то доминирующая внутренняя установка, какой-то существующий в вашем внутреннем разуме идеал

Вы бесполезно потратите время, если попытаетесь понять внешнюю ситуацию, не определив прежде ваши внутренние психологические паттерны, которые на эту ситуацию воздействуют. А ваш сон, как правило, указывает именно на эти паттерны.

Тем не менее, люди часто путаются в этом вопросе, поскольку бессознательное имеет привычку, так сказать, одалживать образы у внешней ситуации и использовать эти образы в качестве символов чего-то, что происходит внутри сновидящего. Ваш сон может «одолжить» образ вашего соседа по лестничной площадке, вашего супруга или кого-нибудь из ваших родителей и использовать этот образ для того, чтобы рассказать о чем-то, что находится внутри вас.

Для примера возьмем самоуверенного мужчину, нетерпимого к чужому мнению. И вот ему снится сон, в котором его жена пытается убедить его изменить его точку зрения по какому-то вопросу. Его жена как раз принадлежит к открытым людям и обладает гибким, пытливым умом, интересующимся мнением других людей. В данном случае сон использует образ жены, чтобы сказать этому мужчине, что ему нужно быть менее самоуверенным и более открытым для новых идей. Эта способность отождествляется с женской стороной его внутреннего существа, поэтому его бессознательное и выбрало образ его жены, чтобы представить эту способность в сновидении. Используя образ жены, сон пытался обратить его внимание на эту возможность.

Естественной реакцией на такой сон является следующая мысль. «Поскольку во сне присутствует моя жена, то сон говорит о моей или моих отношениях с моей женой». Такой вывод напрашивается сам собой, но на практике он, как правило, оказывается неверным. Скорее всего, сон использует образ жены для того, чтобы представить качество, присущее самому сновидящему, внутренний конфликт сновидящего, что-то, что развивается внутри него и имеет мало общего с его реальной женой.

В такой ситуации сновидящий должен усвоить следующее: ему нужно понять, что у него есть «внутренняя» жена, которая отличается от его реальной жены, живет в его внутреннем мире и является частью его самого. Затем, ему нужно перестать сваливать на свою реальную жену вину за конфликт со своей «внутренней» женой, ибо это его конфликт с самим собой. Наконец, он должен серьезно

отнестись к своей «внутренней» жене, своему внутреннему женскому началу Ему нужно понять, какую именно часть его существа представляет «внутренняя» жена и что она хочет ему сообщить.

Вероятно, это единственный по-настоящему важный принцип работы со снами, ибо от его соблюдения зависит то, найдете ли вы в ваших снах знание. Мы должны понять, что сны являются кружевной тканью символизма, и что каждый образ представляет нечто, происходящее внутри нашего существа.

Иногда желание воспринять сон буквально бывает недолимым, в особенности, если вы находитесь в конфликте с лицом, появившемся в вашем сне. Мы хотим использовать сон для того, чтобы возложить вину за что-то на внешнее лицо или для того, чтобы утвердиться в своей правоте. Но если мы не поддадимся искушению, и будем пытаться понять, каким нашим собственным внутренним качествам соответствуют образы из сна, мы узнаем о себе много удивительного, чего мы никогда бы не узнали другим образом.

Привязка образов к специфическим характерным чертам

Вероятно, наиболее практичный способ привязки какого-нибудь конкретного образа к своему «я» заключается в том, чтобы поинтересоваться, что у вас общего с этим образом, каковы главные характеристики явившегося во сне образа? Как бы вы описали ее или его характер и личность? Имеются ли у вас такие же черты? Если образ представляет собой сердитого человека, то обладаете ли и вы такими же качествами? Если это «шалопай», то не относитесь ли и вы к таким же?

У всех нас имеется набор фундаментальных характерных черт, из которых проистекает все, что составляет нашу личность. Этот базис включает в себя наши чувства, систему верований, установки, манеру поведения и

близкие нам ценности. Все эти черты появляются в наших снах, и если мы постараемся, то мы их там найдем

Каждый сон — это портрет сновидящего. Вы можете думать о сне как о зеркале, в котором отражается ваш внутренний характер — те аспекты вашей личности, существование которых вы не вполне осознаете. Поняв это, мы сразу же поймем, что каждая отображенная в снах черта обязательно существует где-то внутри нас, вне зависимости от того, осознаем и признаем мы ее присутствие или нет. Чем бы не отличались и чем бы не занимались персонажи сна, в определенном смысле все это верно и для сновидящего.

Под этим я не подразумеваю, что проявившиеся во сне поведение или черты характера относятся к сновидящему в буквальном смысле, то есть так, как они изображены во сне. Сны зачастую оперируют крайностями: они стараются компенсировать нашу неспособность заметить то или иное качество изображением его крайних драматических проявлений.

Например, если в вашем сне возник вор, то это не значит, что вы являетесь вором в буквальном смысле этого слова. Сон использует этот драматический образ для того, чтобы привлечь ваше внимание к чему-то, происходящему внутри вас. Может быть, вы недостаточно честны с самим собой. Если это так, то вы должны знать это и бороться с этим. Но образ вора может также означать и то, что вы подавили в себе какое-то прекрасное качество, фигурально выражаясь, «отгородились» от него и вернуться к нему можете, лишь «пробравшись» за ограждение, подобно вору.

Ввиду того, что мы часто подавляем в себе наши лучшие качества, считая их «отрицательными», некоторые наиболее значительные части нашего «я» — даже сам глас божий — могут принять участие в нашей жизни, только «воруя» наше время, «воруя» нашу энергию посредством неврозоз и маниакальных явлений и пробираясь в наши жизни на не охраняемых нами участках:

«О временах же и сроках нет нужды писать к вам,
братия
Ибо сами вы достоверно знаете,
что день Господень так придет, как тать ночью»

*Апостол Павел,
«Первое послание фессалоникийцам»*

Наше эго делит мир на положительное и отрицательное, на плохое и хорошее. Большая часть аспектов нашей «тени», те качества, которые мы считаем отрицательными, на самом деле будут представлять для нас огромную ценность, если только мы сможем переместить их в наше сознание. Черты характера, которые нам кажутся аморальными, варварскими или постыдными, являются «отрицательной» стороной очень ценной энергии — способности, которой мы могли бы воспользоваться. В бессознательном все может принести пользу, если будет перемещено на соответствующий уровень сознания.

Так какая же часть вашего существа скрывается за символом «вор»? Возможно, это — «ловкач», обладающий разными удивительными талантами, а может быть, — «малолетний правонарушитель», которому вы не дали развиться и использовать свою тягу к «подвигам» на благое дело. Возможно, это бог Дионис, который был вынужден спрятаться в бессознательном, поскольку в вашей чрезмерно хлопотной жизни нет естественного места его буйному и лирическому духу.

Только вы можете сказать, какую именно часть вашего существа представляет данный появившийся в вашем сне символ, ибо только ваше бессознательное знает ответ. Но вы можете быть уверены, что если вы дадите ему место, если вы прислушаетесь к тому, что сон хочет сказать, то он окажется ценной частью вашего внутреннего «я».

Любопытно, что люди подавляют свои положительные качества с гораздо большим усердием, чем они подавляют качества отрицательные. В вашем сне может появиться персонаж, отличающийся храбростью и благородством.

Поскольку это внутреннее лицо является частью вашего существа, его качества являются и вашими качествами. Коль скоро вы честно признаетесь в наличии у вас отрицательных и незрелых качеств, то вы должны признать наличие у вас и прекрасных качеств и жить в соответствии с ними.

Верования, установки, ценности

Наши сны постоянно говорят с нами о наших верованиях и установках. Последние имеют решающее значение, потому что по большей части именно они определяют наши действия, наше отношение к людям, нашу реакцию на различные ситуации. Большинство из нас весьма смутно догадывается о том, до какой степени нас контролируют наши верования, и еще более смутно осознает то, насколько бессознательны наши системы установок.

Никто не выбирает себе систему верований и установок. Мы все начинаем жить с уже готовым набором установок, навязанным нам внешним миром — семьей, племенем, обществом. Вообще-то, мы не знаем, что эти установки у нас есть. Если мы осознаем их как наши верования, то убеждены в их верности; нам не придет в голову усомниться в них.

В определенный момент наши сны начинают бросать вызов нашим убеждениям и привлекать к ним наше внимание, потому что процесс внутреннего развития требует тщательного осмысления наших мотивов. Если вы приглядитесь к парящей в ваших снах системе верований, то вы обнаружите живущих в вас жаждущего власти диктатора, великого полководца, мудреца или святого, и каждому из них будет сопутствовать полный набор соответствующих установок. Когда возникнет подобный образ, вы должны будете спросить: «Какой набор верований и убеждений соответствует этому персонажу? Разделяю ли я его точку зрения, даже не осознавая этого?»

Наполеон представляет определенный набор верований и воззрений на природу реальности. Образ Ганди символизирует совершенно другое отношение к жизни, людям и власти. Вы можете обнаружить, что оба эти персонажа сосуществуют внутри вас.

Одному молодому человеку, который верил, что его интересует не мировое господство, а служение бедным, на следующий день после получения диплома приснился следующий сон:

Сон

Когда я явился на место деловой встречи, выяснилось, что этим местом является стоянка подержанных автомобилей. Неожиданно появляется Ричард Никсон. Похоже на то, что он здесь работает продавцом. Он хлопает меня по спине и говорит. «Отлично! Я хочу видеть твой энтузиазм! Если ты собираешься стать настоящим профессионалом, то ты должен начать овладевать основами искусства манипулирования людьми. Научись мыслить соответствующим образом. Надень костюм, напусти на себя солидный вид и чувствуй себя соответственно. Давай вали отсюда и продавай себя. Это и есть путь к успеху».

Этот сон показался сновидцу чрезвычайно саркастическим (как это часто бывает со снами). В его сознании. Укоренилось неприязненное отношение к политикам как к людям, которые рвутся к мировому господству или используют «мотивационные приемы» и эвфемизмы для манипулирования людьми. Но из своего сна он узнал, что в глубине его души скрывается не только жажда власти, но и целая тайная система убеждений. Вопреки своим идеалам, он втайне верил (или верила какая-то его часть), что целью жизни является дешевая версия мирового господства и что достичь его можно посредством «примочек», которыми пользуются обитатели Мэдисон Авеню.

В сообщенном сном послании не было ничего загадочного. К огромному огорчению сновидца, образ из сна косвенно определил установки, близкие его духу Подобные сны огорчительны, но они представляют огромную ценность для сновидцев. Нет ничего более ценного, чем информация о том, кто ты есть **на самом деле**, что скрывается под поверхностью твоих мнимых идеалов. Сон дает тебе возможность сделать осознанный, этический выбор — либо согласиться с установкой из сна, либо отвергнуть ее; либо, что будет наилучшим решением, синтезировать все свои установки.

На практике, ни осознанные установки твоего эго, ни бессознательные установки твоего внутреннего «я» не являются окончательным ответом. Соответствующая твоему характеру установка находится где-то посередине. Вообще-то, если бессознательная установка выглядит преувеличенной, это, как правило, означает, что бессознательное компенсирует соответствующий дисбаланс, преувеличенную установку эго.

Есть только один способ определить установку. Когда твое эго занимает крайнюю, разбалансированную позицию, не соответствующую твоему истинному характеру, Бессознательное тоже займет крайнюю позицию, компенсируя позицию эго. Бессознательная установка всегда смещена в той же самой степени, в какой смещена установка эго. Когда установка эго становится более умеренной, бессознательная установка «смягчается» в соответствующей степени.

В данном случае, сновидящий пребывал в идеалистических иллюзиях. Он мыслил абсолютно непрактично и не думал о том, как он будет зарабатывать себе на жизнь. Бессознательное отреагировало соответствующим образом, породив компенсирующую установку оголтелого материализма. Когда молодой человек умерил свой идеализм и стал более практичным, он обнаружил, что его тайная жажда власти ослабла.

Сны также повествуют о наших ценностях: наших представлениях о добре, приличиях, красоте, истине,

нравственности или чести. Вне всякого сомнения, ценности — это те качества, которыми нам больше всего хотелось бы обладать, те стандарты, которые придают нашей жизни смысл. По тому, что мы считаем ценностями, можно понять, что для нас в жизни самое главное.

Внутри каждого человека сосуществуют многочисленные системы ценностей, и все они, до определенной степени, конфликтуют друг с другом. Мое эго может считать, что единственной ценностью является труд и что бесцельное времяпрепровождение — аморально. Но другая часть моего существа располагает иным набором ценностей. Она хочет шляться по кабакам в курортной местности. Мое эго может превыше всего ценить практичность и бережливость, но другая часть моего «я» говорит, что умрет, если я не смогу себе купить новый костюм или шикарную машину.

Кое-что узнать об этом мне помог короткий, с виду очень незначительный, сон, который мне приснился много лет тому назад, когда я только начинал работать психологом.

Сон

«Я ворую газету из торгового автомата. Я неожиданно осознаю, что я делаю, и мне становится стыдно».

Мое эго располагало определенным набором ценностей, но в этой ситуации я обнаружил, что где-то внутри меня царствует совершенно иная система. На уровне сознания я отвергал воровство, даже кражу газеты, которая в те времена стоила всего пять центов. И все же сон швырнул мне в лицо обвинение: «Ты — вор! Часть твоего «я» склонна к воровству!»

Что я мог с этим поделать? Из-за этого сна я чувствовал себя опустошенным и виноватым. Я старался припомнить, когда в своей жизни я мог совершить кражу, сам того не подозревая. В конце концов, мне пришлось в голову задуматься над другими деталями этого сна. Что бы могла значить газета?

Я тщательно осмыслил этот образ. Что представляет собой газета? У меня она ассоциировалась с массовой пошлостью, мнением толпы, сплетнями, скандалами, преподносимыми как новости, пропагандой. Я понял, что я воровал что-то весьма низкокачественное (по крайней мере, с точки зрения моего бессознательного). Сон протестовал не только против самого акта воровства, но также и против предмета кражи.

В конце концов, я сумел установить связь. В это время я как раз начинал свою профессиональную деятельность. Я был очень не уверен в своих силах. Я с благоговением глядел на любую авторитетную персону, и пытался присоединиться к какой угодно группе, лишь бы только почувствовать себя членом коллектива или просто «кем-то». Я прислушивался к любому коллективному мнению, любой коллективной пошлости, любой сплетне об этих людях и сам повторял все услышанное. Иногда я повторял услышанное с таким видом, словно это я **сам** раздобыл эту информацию, **сам** пришел к этим выводам, словно это была именно **моя** точка зрения.

Я не мыслил самостоятельно и потому «воровал» всю эту коллективную чушь; я получал ее от других, бесплатно, и пользовался ею так, словно она была моей собственностью. Я не платил ту цену, которую следует платить за право иметь собственные идеи, и я не осмеливался мыслить самостоятельно, потому что отчаянно хотел быть «членом коллектива». Вот в этом смысле я и занимался «воровством» всякого барахла, которое даже того и не стоило.

В таком воровстве нет ничего необычного: большинство людей, когда они хотят быть принятыми в какой-то коллектив, время от времени занимаются этим. Но мое бессознательное возмутилось и выплеснуло мне в лицо сон, словно стакан холодной воды. Оно меня «разбудило», в психологическом смысле.

Этот сон убедительно доказывает, что мы тщательно должны отрабатывать каждую фазу работы со снами. Мы должны работать с каждым образом и не пропускать ни одной детали. Мы не можем заранее знать, какая именно

деталь окажется тем ключом, который откроет нам дверь в глубокий смысл сна. Я целую неделю бился над этим сном, пока мне не пришла в голову разумная мысль — поинтересоваться, что для меня значит символ «газета».

Паттерны поведения принадлежат к числу наиболее важных черт личности, которые проявляются в наших снах. Наше поведение, как и наши ценности, зарождается внутри нас. Большую часть времени мы не очень-то осознаем, что мы делаем, или почему мы это делаем. Наше поведение генерируется теми ценностями, которым мы служим, теми внутренними убеждениями и установками, о которых мы уже говорили. Если вы хотите узнать, во что на самом деле вы верите, каким ценностям вы на самом деле служите, то вряд ли вы найдете лучший способ для этого, чем анализ вашего собственного поведения.

Например, вам может **казаться**, что вы считаете положительным качеством бережливое отношение к деньгам. Большинство людей, когда им задают этот вопрос, отвечает положительно. Но если на практике вы тратите всю вашу зарплату и не откладываете ни копейки, то это значит, что вы подчиняетесь набору убеждений или системе ценностей, совершенно отличных от тех, в приверженности к которым вы клянетесь.

Сны великолепно информируют человека о бессознательных паттернах его поведения. Если я склонен к упрямству и спорам, то, в конце концов, в моих снах возникает образ спорщика. Мои сны дадут мне представление о том, каким я выгляжу в глазах других людей. Если я постоянно говорю «да», когда я должен говорить «нет», то в моих снах может появиться образ, который поступает именно так. И проблемы этого образа будут очень неприятно напоминать те проблемы, с которыми я сам постоянно сталкиваюсь.

Поэтому, когда в вашем сне возникает определенный паттерн поведения, внимательно поищите такой же точно паттерн в вашей повседневной жизни. Где-нибудь вы его обязательно найдете, а, определив поведение, вы определите и установку.

Обнаружение внутренних личностей

Вам будет легче установить связь с внутренними частями вашего «я», если каждый образ из сна вы будете воспринимать как живущего внутри вас реального человека. Рассматривайте все персонажи ваших снов как самостоятельные личности, сосуществующие внутри вашей души и все вместе образующие ваше полное «я».

В таком случае встает вопрос: «Где в реальной жизни я недавно встречался с **этим** человеком? Где в реальной жизни я видел его (или ее), делающего то же самое, что он делал в моем сне? Какая именно часть меня чувствует подобным образом, мыслит подобным образом, ведет себя подобным образом?»

Если этот персонаж приносит в сон конфликт, то постарайтесь отыскать ту часть вашей личности, которая бунтует или находится в конфликте. Если персонаж из сна ищет знакомства и участия, то обратите внимание на ту часть вашего «я», которая жаждет дружбы, нежности и любви. Если же этот персонаж вытаскивает вас со «дна» жизни, подобно тому, как это делает Девушка с Лучистыми Глазами из сна, который мы опишем после прохождения третьей фазы, то вспомните, когда именно, благодаря напряжению сил, пронизательности и интересу к жизни, вы смогли «выплыть» наверх. Тогда вы поймете, как именно эта часть воздействует на вашу жизнь.

Когда вы будете изучать персонаж из вашего сна, вы можете заметить, что он или она является проявлением одной из базовых личностных структур, первичных энергетических систем, из которых и состоит душа. Если вы — женщина, то женский образ из вашего сна может точно соответствовать определению «тени», а если — мужчина, то таким образом может быть **anima**. Это открытие даст вам дополнительную информацию о том, в чем заключается воздействие этой внутренней личности на вашу жизнь.

Но если, скажем, мужчина обнаружил, что образ из сна представляет собой его **anima**, то его работа на этом не прекращается. Он должен понять, как именно эта лич-

ность влияет на его жизнь. Он должен припомнить, какие именно чувства он испытывал, какой поток фантазии овладел его мыслями, в какой форме проходило его общение с внутренним миром, в каком настроении он пребывал — все, что угодно, лишь бы оно точно свидетельствовало о том, какое именно воздействие оказывает на его жизнь женская сторона его души.

Ни в коем случае нельзя делать поспешных выводов и называть вашу внутреннюю личность **anima**, **тень** или как-то еще, если вы не вполне уверены в соответствии этих терминов данному случаю. Ибо на каждый персонаж из сна, который точно соответствует одному из архетипов, приходится большое количество других персонажей, о которых такого не скажешь: это всего-навсего персонажи из вашего сна. В таком случае, не пытайтесь втиснуть их в какие-то рамки. Пусть они будут теми, кем они являются.

Для того чтобы отыскать внутри себя проявившуюся во сне личность, следует начать с составления ее описания. Запишите ваши соображения насчет того, что это за личность, каковы ее основные характеристики и что она хочет и значит для вас. Затем вы можете поискать ту часть вашего «я», которая соответствует этому описанию.

Если эта личность склонна к нетерпимости и морализаторству, то ищите в себе нетерпимость и пуританство. Там вы и найдете личность, живущую внутри вас и посредством вас.

Зачастую ваш сон дает этой личности какое-нибудь имя. Если этого не происходит, то вы сами можете придумать имя, соответствующее характеру этой личности. Или вы можете использовать описательное название. Если это фигура мужского пола, то таким названием может быть: Отважный Воин, Мудрый Старейшина, Старый Скряга, Хитрый жулик, Несовершеннолетний Правонарушитель, Молодой Принц, Ловкач, Соплеменник. Если это фигура женского пола, то вы можете обнаружить, что к ней применимо одно из следующих названий: Мудрая Мать, Мать-Тиран, Мать-Земля, Верная Сестра, Душа-Владычица, Женщина с

Лучистыми Глазами. Если эта особа подходит под описание мифологической героини, можете дать ей мифологическое имя: Елена, Изольда Белорукая, Гиневра.

Будет лучше всего, если мы, прежде чем начать посредством психологических схем и жаргона отделять себя от наших внутренних обитателей, познакомимся с ними как с **самостоятельными личностями**. Вы можете ощутить гораздо более тесную связь с вашей внутренней женской половиной, если вы будете знать ее как, например, «госпожу Ингрид» и думать о ней, как о живущем внутри вас интересном и своеобразном существе, вместо того, чтобы назвать ее **anima** и тем самым превратить в клиническую абстракцию.

Таким образом, если в снах мужчины начинает появляться женская фигура, то он не должен стараться подогнать ее описание под стандартное определение **anima**. Он должен позволить ей самой описать себя и быть неповторимым, индивидуальным существом, которое решило погостить в его сне. Он должен позволить ей быть личностью.

Точно так же, если женщина у себя во сне увидит мужскую фигуру, то она не должна поспешно убеждать себя, что это — ее **animus**, и начинать применять к этой фигуре все доктрины, уместные в случае с **animus**. Она должна приблизиться к этому внутреннему мужчине, выяснить его характер и функции, непосредственно от него узнать, какой информацией и качествами он располагает и какова его роль в ее внутреннем мире.

Определение иных внутренних реальностей

Конечно, в снах нам являются не только образы людей. Там присутствуют также и образы разных местностей, зданий, животных, цветов, цифр, предметов и абстрактных геометрических символов. Сны представляют собой бесконечное разнообразие образов, и все они используются для того, чтобы символизировать тем или иным способом поток вашей внутренней жизни.

Так или иначе, вы всегда можете представить образ из сна как нечто, расположенное внутри вас. Если это, ска-

жем, местность, то эта местность внутри вас, и вы можете определить ее местонахождение. В сне местность может обозначать «занимаемую позицию» в нравственном смысле — этический принцип, которым нельзя поступиться. Местность, типа Замка Святого Грааля, может представлять собой уровень духовного сознания, а также цель, к которой вы двигаетесь в ходе вашего внутреннего развития. Во сне местность может также обозначать эмоциональную среду, набор обстоятельств или область влияния.

Помните наши размышления о голубой комнате? Основной ассоциацией была эмоциональная среда. Это сидело в самом центре «голубого» чувства-депрессии.

Чаще всего сны используют образ местности, чтобы показать вам «почву», по которой вы ступаете: влияние, под которым вы находитесь. А потому, если хотите понять значение этой местности, то спросите, задайтесь вопросом, кому она принадлежит.

Древние астрологи положили начало практике символических рассуждений о «доме» Марса, «доме» Сатурна или «доме» какой-либо еще планеты. Это означает, что ваша душа попадает под воздействие той или иной планеты: вы посещаете ее «дом». Когда вы входите в один из этих символических домов, вы попадаете в определенную психологическую среду, в определенное поле энергии.

Точно так же, если вы обнаружили, что находитесь в доме вашей бабушки по материнской линии, то вы знаете, что попали в сферу влияния Великой Матери. Это значит, что в тот вечер, когда этот сон зарождался в вашем бессознательном, вы находились под ее воздействием. Хорошо это или плохо — это уже другой вопрос. Это может означать, что вас ожидает великое откровение Королевы Небес. Однако если вы видите себя лежащим перед этим домом в сточной канаве, то это, скорее всего, означает, что вы попали под воздействие отрицательной стороны материнства — пассивности и зависимости. Только изучив все обстоятельства своего сна, вы сможете с уверенностью сказать, какой смысл заключался в «доме Матери».

Если же этот дом принадлежит вам, то, скорее всего, это — ваш эго-дом (поле сознания эго; мир, который эго возвело вокруг себя, построив его из того, что вы знаете, о чем вы думаете, во что вы верите). Стены этого мира предназначены для того, чтобы защищать вас от бессознательного. Если ваш дом подвергается нападению извне, то, как правило, это означает, что силы бессознательного вторгаются в мир эго. Возможно, вам приходится иметь дело с теми реальностями, ценностями и частями своего «я», которых вам дотоле удавалось избегать.

Если вы оказались в стране, которой правит злой колдун или военный диктатор, то это может означать, что вас контролирует ваша жажда власти. Если же вы путешествуете по благословенной земле, находящейся под владичеством древнего и мудрого короля или королевы, то этот сон дает вам представление о том, какой может быть жизнь, если мы настроимся на архетипическое «я» и заключим союз с живущей в нас высшей мудростью.

А что могут обозначать животные? Если в вашем сне появляется животное, то вы можете подумать о животном инстинкте или животном сознании, которые живут где-то внутри вас, затаившись среди самых глубоких, первичных, дочеловеческих корней нашей души. Это одна из составляющих вас энергетических систем, и с ней надо считаться. Когда ею пренебрегают, она напоминает о себе свирепым рычанием.

Если люди имеют определенные характеристики, с которыми вы можете себя отождествить, то же самое можно сказать и о животных. Животные, как и многие другие архетипические символы, имеют как положительные, так и отрицательные аспекты. Это хорошо можно продемонстрировать на примере собаки. Собака, подобно волку и койоту, является стадным животным. В вашем сне собака может символизировать человеческое стремление «следовать за стаей», тесно слиться с коллективом и перестать развиваться как личность, прекратить всякую внутреннюю жизнь. Люди ведь тоже стадные животные. Стадное чувство очень

сильно в нас, и оно порождает как самые лучшие, так и самые худшие проявления человеческой природы.

С другой стороны, собаки отличаются чрезвычайной верностью. Если собака в вашем сне ведет себя тихо, то это может говорить о ваших благородных качествах, о способности к непоколебимой верности. Иногда по сну бывает трудно определить, какой аспект следует принять во внимание — положительный или отрицательный. Иногда собака может быть предупреждением, а иногда — убедительным подтверждением. Как правило, какая-то небольшая деталь сна наводит нас на мысль, под каким углом мы должны глядеть на этот символ.

Юнг обнаружил, что животные зачастую представляют существующие внутри нас примитивные физические и инстинктивные энергетические системы. Они могут символизировать физическую потребность в пище, отдыхе, спорте или сексе. Если в сне имеет место борьба с опасным животным, то это может быть сигналом о наличии конфликта между вашими глубоко скрытыми инстинктами и «цивилизованными» установками вашего осознующего разума.

Когда животное появляется в мифическом образе, оно также может представлять великий архетип высшей стадии духовного сознания и развития. В символизме индусов, слон представляет высшее проявление истинного «я». Во сне жителя Запада он может иметь то же самое значение. В моих собственных снах мое «я», мое высшее сознание, часто является ко мне в образе белой кобры.

Приведенные мною примеры являются лишь небольшим образчиком тех бесконечных возможностей, которые имеются у вас для того, чтобы точно привязать образы из ваших снов к вашему внутреннему «я» и динамике вашей внутренней жизни. Для того чтобы осветить все возможные символы и все их возможные связи с вашей жизнью, не хватит объема не только этой, но и любой другой книги. А если бы я и попытался это сделать, я бы только завел вас в тупик. Ибо, как я уже неоднократно повторял, истинная связь между образами из ваших снов и вашей внутренней

жизнью может быть порождена только вами, только плодородной почвой вашего собственного бессознательного.

Иллюстрация к работе со сном: девушка с лучистыми глазами

Чтобы разъяснить, как следует выполнять эту фазу работы с реальным сном, я приведу, в качестве примера, еще один сон и ту связь, какую он имеет с внутренней жизнью сновидящего.

Этот сон мне рассказал двадцатидвухлетний студент колледжа. Он пришел ко мне на прием, потому что не мог продолжать учебу из-за сильного невроза. Он дошел до того, что был не в состоянии сдать экзамены, и пребывал в состоянии отчаяния.

Этот сон был первым предложен для анализа. Он прекрасно отражал состояние студента, демонстрировал, какие его внутренние системы задействованы, и указывал направление, в котором ему следовало двигаться. Сон предсказывал радикальное излечение невроза, что, собственно, и произошло почти сразу же после того, как он начал выполнять внутреннюю работу. Студент принадлежал к числу людей, которые не могут существовать без внутренней жизни, и, как только он это понял, все стало быстро меняться. Он завершил свое образование и сейчас ведет чрезвычайно насыщенную и активную жизнь.

Поскольку в этом сне проявилась его анима, то в ее честь я и назвал этот сон — Сон о Девушке с Лучистыми Глазами.

Сон о Девушке с Лучистыми Глазами

Я лежал на улице, перед домом моей бабушки. Сзади подъехала машина, в которой сидели моя сестра и ее друг Я испугался, что машина может меня переехать, и как можно быстрее перекатился к бордюру тротуара. Машина остановилась рядом со мной. Моя сестра спросила меня, не хочу ли я пойти на

свидание с одной из ее подруг Она назвала несколько имен. Я не мог принять решение Затем сестра куда-то подевалась. Ее друг спросил меня, что я решил с этим свиданием. Я подумал еще немного и внезапно решил, что эта девушка может захотеть провести вечер со мной. Как только я об этом подумал, то вспомнил, что толком не рассмотрел ее. Я пригласил ее на свидание как раз в тот момент, когда она уходила от меня. Девушка повернулась ко мне и я был рад увидеть, что она весьма привлекательна. Она была ДЕВУШКОЙ С ЛУЧИСТЫМИ ГЛАЗАМИ. Я спросил ее, не хочет ли она поговорить со мной, и она согласилась. Когда она подошла ко мне, я выбрался из сточной канавы и ушел с ней.

Поскольку это учебный пример, то давайте предположим, что мы уже прошли первую фазу, отыскиали ваши ассоциации и некоторые из них «щелкнули». Сейчас, во второй фазе, мы должны соединить эти ассоциации со специфической динамикой внутренней жизни этого студента. Ниже приводятся связи, которые он смог установить:

Вторая фаза

О какой части меня или о какой динамике моей внутренней жизни говорят все образы данного сна?

Дом моей бабушки. Поскольку это моя реальная бабушка и поскольку в этом доме родилась и моя мать, то, значит, внутри меня находится «дом Матери». В этом доме прожило несколько поколений, так что, возможно, он представляет собой нечто большее, чем материнский комплекс: это — архетипическая мать, мать-энергия или мать-божество внутри моей души. Это — ее территория, и, значит, образ говорит, что «я» — эго — нахожусь на ее территории Эго попало на территорию Великой Матери, и я пребываю под ее определенным влиянием.

Итак, где я все это видел в моей повседневной жизни? Здесь присутствует аспект материнского принципа и отношения регрессивного типа, в которые я могу с ним вступить, когда начинаю вести себя как ребенок, который ничего не может сделать сам и хочет, чтобы мир позаботился о нем. Я чувствую зависимость, я не хочу принимать решения, я не хочу что-либо делать сам, я.

Это был первый анализ его сна, и большая часть работы была проделана во время моих сеансов. Поскольку это всего лишь иллюстрация, то я составил краткий конспект тех связей, которые я помнил или которые могли быть установлены на основании этого символизма. Я составил конспект от первого лица, чтобы продемонстрировать, как сновидящий может сам записывать материал, просто хочу, чтобы кто-то окружил меня «материнской» заботой. Отрицательная сторона материнской энергии обернулась комплексом зависимости. Это как раз то, что я замечаю в себе в последнее время я отказался от своего мужского начала, я боюсь отправиться в самостоятельное плавание по миру, я чувствую, как меня обволакивает мое женское начало, но происходит это в отрицательном смысле, поскольку я становлюсь инфантильным и зависимым. Когда нечто подобное было в моей жизни? Я сразу вспомнил. У меня депрессия, я в отчаянии, я не способен учиться, я парализован, я не знаю, куда идти. Данный образ является точным символом моих ощущений, я чувствую себя словно человек, беспомощно лежащий в канаве и не способный выбраться из нее. У меня такое ощущение, что кто угодно может лягнуть меня или переехать. Я незащищен и ничем не могу себе помочь.

Еще одна «сработавшая» ассоциация — общественное мнение. Это пространство мне не принадлежит — оно принадлежит «им». Похоже, что я запутался не только в материнско-женском начале, но

и в аспекте коллективности. Что в моей жизни соответствует этой ассоциации? Когда я думаю об этом, я понимаю, что я полностью сосредоточился на том, чего, по моему мнению, от меня хотят другие люди, чего они от меня ожидают. Мое поступление в колледж, выбор предметов, планы карьеры в основе своей порождены ожиданиями коллектива, которым, по моему мнению, я должен соответствовать. Я не знаю, что представляет собой этот коллектив — мою семью или общество, но это и не важно. Суть в том, что я сам должен определить свой жизненный путь, сам решить, каким ценностям я хочу служить, что в жизни является для меня главным.

Я думаю, что смогу убраться с этой улицы только в одном случае — если найду маленький участок земли, который действительно принадлежит мне, и займу этот участок. Я должен перестать валяться и тупо соглашаться с любым общественным мнением. Моя сестра. Если моя сестра из сна представляет некую личность, живущую во мне, то что это за личность? Какая женская часть моего «я» похожа на мою сестру? «Срабатывает» следующая ассоциация: всякий раз, когда у меня плохое настроение, моя реальная сестра ведет себя точно так же, как сестра из сна — она старается развеселить меня, отвлечь от проблем, заставляет меня почувствовать себя частью человечества. Сейчас, когда я над этим задумался, я понимаю, что внутри меня живет потребность быть с людьми, найти себе близкого друга. Я не хочу быть одиноким.

Тем не менее, я веду себя точно так же, как я повел себя со своей сестрой из сна: я отказываюсь иметь что-то общее с людьми и веду себя как одиночка, занятый исключительно своими проблемами и своим плохим настроением. Я отказываюсь поддерживать с кем-либо тесные отношения. Во сне это символизируется тем, что я никак не могу решиться

на свидание, которое сестра предложила мне организовать. Может быть, в данный момент я не хочу никаких свиданий, потому что я жду Девушку с Лучистыми Глазами и сам этого не знаю. Поэтому я думаю, что сестра из сна — это живущая внутри меня женская сила, которая хочет втянуть меня в отношения с другими людьми и с реальной жизнью. Но я пока не хочу отвечать на этот призыв, потому что сначала мне нужно найти свою душу. Девушка с Я думаю о своем идеале вечной женщины, Лучистыми женского божества, встречи с которым я так Глазами жажду и которого я называю Девушкой с Лучистыми Глазами». Я представляю ее кем-то вроде принцессы или богини. Когда я вижу ее, когда я чувствую ее присутствие в моей жизни, я ощущаю себя полноценным человеком, таким, которому есть ради чего жить; человеком, жизнь которого обрела смысл. Поэтому она и подходит под определение anima Она символизирует мою душу Это тот женский аспект, который, в отличие от «сестры», ведет меня к внутреннему, духовному миру, к внутренней жизни и религиозному сознанию Она, моя anima или душа, является моим женским началом, которое хочет приблизиться к Богу, исследовать бессознательное, жить в мире снов и архетипов.

Самое удивительное заключается в том, что, как только в своем сне я вижу, кто она такая, я сразу выхожу из состояния паралича, поднимаюсь и могу идти. Я снова начинаю жить и действовать.

Было ли нечто подобное в моей жизни? Во-первых, я почувствовал, что моя душа стремится выйти на, так сказать, другой уровень жизни. Я пришел сюда и начал учиться разбираться в своих снах, потому что я почувствовал, что во мне существует пустое место. Я ощущаю потребность во внутренней жизни, хочу религиозного смысла, религиозных ощущений или чего-то такого, что придаст моей

жизни смысл. Всем, что во мне происходит, я, похоже, обязан ее присутствию — это Девушка с Лучистыми Глазами, моя душа, принялась за работу. Это ее чувства стали моими чувствами. Я мечтаю о новой, духовной жизни, о глубоком погружении в тайны бессознательного — это ее мечты пробрались в мой разум. Я попросил ее о свидании, но, похоже, что настоящим поворотным моментом является момент, когда я спросил, не хочет ли она поговорить со мной. Я пытаюсь завязать простую беседу, но у меня такое впечатление, что это начало обмена, начало тесных отношений.

Происходит ли нечто подобное в моей жизни? Как бы сверхъестественно это не звучало, но я пытаюсь отыскать свою душу, пытаюсь завязать отношения со своей душой. Возможно, в тот момент, когда я решил, что буду записывать свои сны и анализировать их, начну жить во внутреннем мире, я дал сигнал своей душе, что хочу поговорить с ней, хочу установить связь с моим внутренним «я» и наладить с ним дружеские отношения. Я вылезая. Процесс «вылезания» из канавы ассоциируется у меня с происходящими во мне весьма специфическими переменами. Как только я немного разобрался в этом сне и начал хотеть жить внутренней жизнью, я сразу почувствовал себя лучше. Я уже не ощущаю себя таким беспомощным и парализованным перед лицом враждебного мира. Я чувствую, что во мне что-то происходит, я могу изменить свою жизнь и понять происходящее внутри меня. Открытие внутреннего мира означает, что надежда и жизненные силы возвращаются ко мне. Я не должен пассивно валяться.

Сновидящий смог связать испытанные им во сне ощущения с весьма специфическими ощущениями его эмоциональной жизни. Сон, на удивление точно указал на то, что именно сновидец чувствует и переживает. В то время

он чувствовал себя абсолютно беспомощным неудачником. Это его настроение сон передал посредством очень яркого образа: студент совершенно пассивно лежал посреди улицы и был абсолютно беззащитен.

Этот сон является хорошим примером того, какую пользу приносит расширение архетипа В данном случае мы получили много информации по опта, и увидели, какое именно воздействие она оказывает на жизнь сновидящего Как только мы поняли, что Девушка с Лучистыми Глазами является фигурой-душой, проявлением опта, кое-что стало нам ясно. Мы знаем, что анима ведет нас к внутреннему миру, что она, прежде всего, озабочена внутренней жизнью. Оттолкнувшись от этого, мы смогли понять, что встреча с этой особенной личностью и установление с нею отношений совпадают с решением студента обратиться посредством своих снов к своему внутреннему миру, с целью обновления своей жизни. В конце концов, это самый прямой путь к анима и самый простой способ установления с нею контакта.

2.4 Третья фаза: толкование

Толкование снов — это конечный результат той работы, которую мы проделали в ходе первых двух фаз. В процессе толкования вы складываете все извлеченные вами из сна смысловые значения в одну единую картину. Эта картина четко говорит о том, что для вас значит этот сон, взятый как единое целое.

На этой стадии вы задаете вопросы типа: «В чем заключается основное, наиболее важное послание, которое сон старается передать мне? Что он советует мне сделать? Каково общее значение этого сна в моей жизни?»

Мы не имеем права толковать сон до тех пор, пока не пройдем через две первые фазы. Попытка истолковать сон, не прибегнув к поиску своих индивидуальных ассоциаций, на самом деле является обычным гаданием. А

пользоваться взятыми из сонника готовыми толкованиями — это все равно, что носить одежду с чужого плеча, которая вам не подходит по размеру. Толкование сна должно естественным образом родиться в результате работы, проведенной в ходе первых двух фаз. Ассоциации начинают сплетаться в вашем разуме, связь с вашей внутренней жизнью становится более очевидной, и отсюда рождается понимание общего смысла сна.

В процессе толкования вы должны постараться сформулировать основную мысль, содержащуюся в этом сне. Спросите себя: «Что же это за единственно важное сообщение, которое сон пытается передать мне?»

Используя в качестве примера сон Девушка с Лучистыми Глазами», я подготовил образец толкования, чтобы иметь возможность проиллюстрировать, какие именно мысли приходят вам в голову, когда вы начинаете соединять все образы вашего сна в единое целое.

Изучая этот пример, помните, у меня было преимущество в том смысле, что я работал с этим сном много лет назад. Я видел, что произошло со сновидцем после этого, так что толкование сна далось мне легче и получилось более связным, чем оно было бы в том случае, если бы это был мой собственный сон и я пытался бы истолковать его впервые.

Когда вы начинаете толкование ваших снов, то не рассчитывайте, что вам удастся дать связное толкование с первой же попытки. Просто запишите ваши мысли по поводу того, что сон представляет из себя как целое и какое значение это имеет для вашей жизни. Работайте над ним до тех пор, пока не проявится какой-то смысл, общий для всех событий, произошедших в этом сне.

Для того чтобы пример был более понятным, я составил толкование от первого лица.

Толкование. Сон Девушка с Лучистыми Глазами

Какую общую картину моей жизни нарисовал этот сон? Сон дал мне возможность понять мои эмоции, мое угнетенное состояние, мою бездеятель-

ность и мою неспособность к учебе в течение последних нескольких месяцев.

У меня развился сильнейший невроз. Поскольку невроз — это, в общем-то, непреодолимая пропасть между осознанной установкой и потребностями бессознательного, я могу понять кое-что из того, что происходит. Моя осознанная установка заключается в том, чтобы настойчиво идти вперед, успешно закончить колледж и сделать карьеру. Теперь я понимаю, что эта установка была мне навязана окружающим меня миром. А мое внутреннее существо требует чего-то совершенно противоположного, того, что называется «внутренней жизнью». Это означает медитации, работу со снами, определение того, кто я есть на самом деле, осознание того, что у меня есть душа (в том смысле, в каком это понимали древние, считавшие душу той частью человека, которая связывает его с Богом).

Результаты моих попыток достичь успеха в коллективном мире и остаться в подчинении, инфантильном состоянии, сон отобразил следующим образом: абсолютно беспомощный и бездеятельный, я лежу в сточной канаве.

Сон демонстрирует имеющиеся во мне три вида женской энергии, которые в настоящее время оказывают воздействие на мою жизнь. Первый вид — Великая Мать — оказывает на меня отрицательное влияние. Я стал пассивным и зависимым, что привело к ужасной беспомощности, неспособности продолжать учебу. Но другая, еще более существенная причина всего происходящего заключается в несоответствии моей жизни тем принципам, соблюдения которых требует мое внутреннее «я». Я стремлюсь делать то, чего, по моему мнению, от меня ждут другие люди, а не то, к чему меня влекут мои глубинные инстинкты. Поэтому то, что я лежу перед домом моей бабушки по материнской линии, свиде-

тельствует о сильном присутствии во мне материнского комплекса в его регрессивном смысле, то есть в зависимости моих мыслей и поступков от пожеланий других людей.

Второй вид действующей во мне женской энергии представлен моей сестрой. Это — «земная женская энергия», которая хочет вернуть меня к отношениям с женщиной и с миром вообще. Это прекрасно, но я не могу этого сделать до тех пор, пока беспомощно лежу, запутавшись в материнском комплексе и определенном коллективном образе своей жизни. Прежде чем я смогу правильно контактировать с окружающими меня людьми, я должен научиться устанавливать контакт со своим внутренним «я». В противном случае я подпаду скорее под вредное, чем благотворное влияние коллектива.

Третий вид присутствующей во мне женской энергии представлен в образе Девушки с Лучистыми Глазами. Я определяю ее как образ моей души, моего внутреннего «я», моей аніма. Она является той силой, которая тянет меня к внутреннему миру, религиозному смыслу и открытию своего бессознательного. Она подобна богине со сверкающими глазами, которая может взять меня в путешествие по таинственному миру моего внутреннего «я», моей души и показать мне, что жить следует в соответствии с моим истинным «я», а не в соответствии с тем образом, который я себе выдумал.

Как я могу использовать эту информацию? Во-первых, я решил, что мне, на время, надо перестать пытаться стать «кем-то», перестать пытаться добиться успеха в учебе или в переполненном борьбой за власть и достаток коллективном мире. Вместо этого, в своей повседневной жизни, я должен сделать то же самое, что я сделал во сне: отправиться погулять со своей душой и во время этой прогулки открыть собственное «я».

Я должен уделить время мечтаниям; припомнить свои сны, поработать с ними, проделать внутреннюю работу, и попытаться понять, чего хочет от меня мое внутреннее «я», какой оно хочет видеть мою жизнь. Затем я думаю, что смогу жить так, чтобы не испытывать ужасного внутреннего конфликта и не оказаться снова в сточной канаве. Этот сон гласит, что единственно возможным выходом для меня является установление контакта с моей душой и изучение моего внутреннего «я». Только так я смогу выбраться из сточной канавы, только в этом случае я обрету силу и снова смогу жить так, как подобает мужчине.

Прочитав это толкование, вы можете увидеть, что оно естественным образом проистекает из первой и второй фаз работы со сном, уже проделанных нами. Определив, какие части его «я» символизированы возникшими во сне женскими образами и как именно они воздействуют на его жизнь, сновидец готов сформулировать главное послание своего сна. Он даже может принять решение касательно будущего образа своей жизни.

Если вы истолковали сон правильно, то вы сможете передать его смысл предельно четко и кратко. Кроме того, вы сможете конкретно применить содержащееся в нем послание в вашей личной жизни, в ваших действиях, в ваших планах на будущее.

Выбор

Иногда, на основании своих ассоциаций, вы сможете дать несколько различных толкований, и все они покажутся вам оправданными. Какое же из этих толкований выбрать? Иногда один и тот же символ может вызвать у вас и положительную, ободряющую ассоциацию, и ассоциацию отрицательную, предупреждающую, что что-то у вас не в порядке. Как определить, какая именно из этих ассоциаций является верной?

Для этого существует несколько способов. Наиболее важный вы уже знаете: нужно записывать свои толкования. Перенесение толкования на бумагу обладает замечательным действием. Оно извлекает толкование из области фантазий и абстракций и облекает его в ясно видимую вами форму. При помощи акта письма вы начинаете лучше понимать, оправдано это толкование или нет. Пока вы прокручиваете его у себя в голове, оно может не вызывать у вас сомнений. Но когда вы записываете его, вы начинаете видеть в нем «прорехи»; вы видите, что оно не очень-то и совпадает со сном, оно не соответствует тому, что происходит в вашей жизни. Записав его, вы увидите насколько оно обосновано, «щелкает» ли оно.

Определение интенсивности энергии

Ввиду того, что ваш сон состоит из энергетических систем, хорошим тестом для толкования может послужить проверка: содержится ли в нем какая-либо энергия. Если толкование вызывает в вас сильные чувства и сообщает вам заряд бодрости, если вы неожиданно начинаете лучше понимать свою жизнь, если вы неожиданно начинаете думать о тех сферах жизни, в которых это толкование звучит вполне осмысленно, если оно освобождает вас из плена определенных паттернов, то все это признаки того, что в этом толковании кроется огромная энергия.

Когда вы запишите другое толкование, вы, скорее всего, просто почувствуете, что в нем нет никакой энергии. Оно «вянет», и вы не можете связать его с чем-либо, что символизирует для вас жизнь и силу. Этого признака вполне достаточно для того, чтобы понять, что сон был истолкован неверно.

Дополнительные ключи к разгадке

В любой детективной истории имеется очень тоненькая нить, заметить которую может только самый вниматель-

ный наблюдатель, но именно эта нить и ведет к разгадке. Этот литературный штамп точно отражает архетипический паттерн в жизни и в снах: каждый сон предоставляет нам «незначительную» деталь, неприметную нить, которая подсказывает, с какой стороны подступиться к сновидению, какое ему следует дать толкование.

Десять лет тому назад, одному из моих друзей предложили, на первый взгляд, потрясающую должность. Он должен был стать полноправным партнером в одной фирме, у него должна была быть очень интересная работа, перед ним открывались безграничные возможности проявить себя. Он был в восторге, но что-то подсказывало ему подождать пару дней с принятием решения. В ту же ночь ему приснилось, что к нему подошла красивая и чувственная женщина в соблазнительном вечернем платье, которая дала ему понять, что согласна на все. Он решил пойти с ней; но тут она подошла поближе, и он заглянул ей в глаза. Они были странного, неестественно зеленого цвета и это испугало моего друга. Он отказался от ее предложения.

На следующий день связь между соблазнительной «сиреной» из сна и соблазнительным деловым предложением не вызывала у него никаких сомнений. Он понял, что спроецировал свою **anima** на предполагаемое место своей новой работы и сон предупредил его, что в **anima** проявился «ведьмовской» аспект. Что-то в этом предложении было не так, в нем крылся какой-то подвох. Мой приятель отказался от этого предложения. Впоследствии, по другим каналам, он выяснил, что фирма отличалась непорядочностью, и понял, что он бы в ней не удержался.

Кроме того, он выяснил архетипическое значение зеленого цвета. Как и всякий другой цвет, зеленый обладает как положительными, так и отрицательными аспектами. Когда этот цвет проявляется в природе (деревья, луга), то он представляет собой символ жизненной силы, энергию природы, которая по весне вырывается наружу. В положительном смысле он символизирует обновление жизни, а в отрицательном — «яд» (змеиный яд, гной в ране, «ядови-

тые» качества человеческой расы). Например, существует такое выражение: «позеленеть от зависти».

Неприятные, недружелюбные зеленые глаза «соблазнительной» женщины явились той «нитью», той особой деталью, которая подсказала, как нам следует толковать этот двусмысленный сон. На первый взгляд, вы получили очень выгодное деловое предложение. Появление в вашем сне образа красивой женщины может символизировать нечто прекрасное: положительную сторону женщины — «тени», появление мужской **anima**, эротическое и чувственное сознание, пробуждение высоких чувств. Но если от зеленого цвета ее глаз у вас мурашки бегут по коже, то это и есть та самая «нить».

Гарольд Годдар, выдающийся исследователь творчества Шекспира, доказал, что этот принцип присутствует в пьесах драматурга и, вероятно, и в других великих литературных произведениях. Я помню один из приведенных им примеров. Это та сцена из «Ромео и Джульетты», в которой отец Джульетты рассказывает, какого он хотел бы иметь зятя. Он хочет, чтобы Джульетта вышла замуж за представителя богатой и могущественной семьи, с которой ее семья могла бы заключить союз. В Италии пятнадцатого века это было абсолютно нормальное желание. У зрителей не возникает никакого ужасного предчувствия по поводу того, к чему это пожелание может привести героев пьесы.

Но в этой сцене имеется одна, на первый взгляд, незначительная деталь: неудовольствие няньки. Она говорит, что подобное отношение отца к браку равносильно стремлению толкнуть Джульетту на путь проституции: отец готов продать дочь тому, кто больше заплатит. Заявление няньки дает нам нить, благодаря которой мы можем прийти к выводу, что судьба этой семьи совсем не так уж безоблачна. Ее члены исповедуют разные ценности. В семье нездоровая обстановка, и зерна трагедии уже брошены в почву.

Работая со снами, научитесь обращать внимание на небольшие детали и разбираться в том, что они означают. Это поможет вам правильно истолковать двусмысленную ситуацию.

Решение проблемы противоположных толкований

Если выяснится, что толкование получилось туманным, или если у вас имеются взаимоисключающие толкования одного и того же сна, то сыграйте роль адвоката: выступите «от имени» каждого толкования и попытайтесь убедить себя в его истинности.

Поначалу вы должны заявить, что с внутренней точки зрения новая работа вам абсолютно подходит. Она позволит вам вести тот образ жизни, который предписывают вам ваши сны. Вы сможете уделять много времени вашей семье, вашей внутренней работе, восстановлению сил. На основании вашего сна составьте список доказательств всего вышесказанного.

А теперь превратитесь в «адвоката дьявола»: займите противоположную позицию. Заявите, что, на самом деле, сон рекомендует вам остаться на старом месте и сохранить «статус-кво». Заявите, что вы должны направить вашу энергию на улучшение вашей внутренней жизни и излечение неврозов, а не тратить время попусту, гоняясь за новой должностью и принимая участие в очередной борьбе за власть. Заявите, что сон содержит предупреждение не становиться на тот путь, на который он, вроде бы, сам вас толкает. Сначала выступите с позиции **инь**, а потом — **ян**. Сначала задействуйте ваши женские инстинкты, а потом — ваши мужские склонности. Заявите, что вы должны положиться на судьбу и ждать. А потом заявите прямо противоположное — что вам необходимо принять решительные меры. Играя роль «адвоката дьявола», мы заставляем себя рассматривать сон с каждой возможной точки зрения поочередно, до тех пор, пока не поймем, какая из них наиболее верная.

Как правило, вы приходите к выводу, что в каждом из двух противоположных толкований есть зерно истины, и наиболее точным толкованием будет синтез различных точек зрения.

Иногда сон говорит о том, что «правильного» выбора в данном случае не существует. Вы можете выбрать любой путь, а сон просто предупреждает, что вас ждет в конце этого пути. Сон называет цену, которую вам придется заплатить. Сон может говорить: «Послушай, тебе следует занять вот эту позицию, но если тебе очень хочется занять противоположную, то этот шаг приведет к таким-то последствиям».

Бессознательное ведет с нами честную игру. Оно позволяет нашим эго делать то, что им хочется, до тех пор, пока мы несем ответственность за наш выбор и смиряемся с его последствиями. Даже в тех случаях, когда мы идем не туда, куда надо (что бывает довольно часто), мы развиваем наше сознание и приобретаем опыт — опять же, только при условии, что мы несем ответственность за наш выбор и соглашаемся честно нести бремя последствий. Даже наши ошибки приносят нам пользу, если мы умеем на них учиться.

Единственное, чего наше бессознательное не переносит — это попытку уклониться от ответственности. Тогда бессознательное толкает нас от одного страдания к другому, погружает в один невероятный кризис за другим до тех пор, пока мы не пробудимся и не поймем, что это мы сами выбираем эти ужасные дороги, и не возьмем на себя ответственность за принятые решения.

Четыре принципа обоснования толкования

Существует несколько общих принципов, на основании которых вы можете убедиться либо в истинности вашего толкования, либо в его неверности. Мы рассмотрим четыре таких принципа.

1. Выбирайте толкование, которое показывает вам то, чего вы не знали раньше

Выбирайте то толкование, которое учит вас чему-то новому, а не просто подтверждает уже укоренившиеся в вас убеждения. Помните, что основная функция сна заключается в том, чтобы сообщить вам нечто такое, чего вы раньше не знали, чего вы не осознавали, то, что живет в бессознательном. Ваш сон не будет попусту тратить ваше время, рассказывая вам то, что вы уже и так знаете и понимаете; стало быть, вы должны предпочесть то толкование, которое бросает вызов вашим нынешним идеям, тому толкованию, которое просто повторяет истины, которые кажутся вам неоспоримыми.

У этого правила есть одно исключение: иногда ваши сны снова и снова посылают вам одно и то же базовое послание, но вы либо не понимаете его, либо не применяете его на практике. В этом случае вам может показаться, что сон повторяет то, что вы уже знаете. Но если это так, то вам следует задуматься над тем, почему сон повторяет одно и то же послание.

Если бы сны служили только для того, чтобы подтверждать наши предположения и убеждения, то они не оказывали бы никакого влияния на наше психологическое развитие. Помните, что сны существуют для того, чтобы подвергать вас испытаниям, помогать вам развиваться, обращать ваше внимание на необходимость в новом знании и в переменах. Подходите к толкованию снов именно с этой позиции.

2. Избегайте «льстивых» толкований

Зачастую сны играют роль глашатаев. Когда внутри вас происходят перемены, когда вы более четко обозначаете ваши внутренние ценности, когда вы совершаете очередной шаг вперед на пути к полному развитию личности, они уведомляют вас об этом. Вы имеете право получать удовольствие от этих новостей.

Однако сны никогда не сообщают эти приятные новости так, чтобы вызвать у вас чувство самодовольства. Если вы чувствуете, что записанное вами толкование вашего сна заставляет вас раздуваться от гордости и поздравлять себя с тем, какой вы замечательный, как высоко вы поднялись над прочими смертными, то ваше толкование неточно. Такого рода послания сны не передают и не способствуют «раздуванию» нашего эго.

Сны нацелены на незавершенные дела. Они показывают, что вас ждет в ближайшем будущем, что вам следует побыстрее узнать. В нашей внутренней жизни мы никогда не достигнем той точки развития, в которой мы сможем остановиться и почивать на лаврах. Поэтому, если вы увидите, что записываете «льстивое» толкование какого-либо сна, то задумайтесь над этим, постарайтесь понять, что такое толкование не может быть точным отображением вашего сна, и продолжайте ваши поиски.

3. Избегайте толкований, которые снимают с вас ответственность

Существует сильное искушение использовать наши сны для того, чтобы переложить на других людей ответственность за происходящие с нами неприятности. Например, если вы «воюете» с кем-то за вашу должность и эта личность появляется в вашем сне, то так и тянет сказать: «Отлично! Мой сон доказывает, что я, все-таки, был прав. Неправ тот, другой, и весь этот конфликт произошел по его вине, а не по моей».

Такого рода толкования являются не только «льстивыми», но и абсолютно неверными. Ваши сны не интересуются недостатками других людей или потребностью других людей в переменах. Это вы можете предоставить снам других людей и их бессознательному. Вы можете предоставить это Богу. Ваши сны озабочены только вами: тем, что происходит внутри вас, теми невидимыми энергиями, которые формируют ваш внутренний путь,

теми сферами вашей жизни, которые вы должны осознать или изменить.

Если ваш сон является комментарием к какой-то внешней ситуации, то он сосредоточивается на том вкладе, какой внесли в эту ситуацию ваши установки и бессознательные паттерны поведения.

4. Учитесь видеть сны в перспективе — соотносить их с продолжительным по времени потоком вашей жизни

Как правило, сон следует соотносить с теми событиями в вашей внутренней жизни, которые произошли в течение последних нескольких дней. Однако бывает и так, что вас посещает «большое сновидение», в котором разворачивается панорама вашего внутреннего развития в течение долгого периода времени. Оно может отобразить то, что имело место в прошлом, то, что случится в будущем, и то, какое место ваше настоящее занимает в этой большой схеме. Иногда бывает очень трудно дать такому сну четкое толкование, потому что его полный смысл доходит до нас только с течением времени.

Мы должны научиться запоминать такого рода сновидения и регулярно к ним возвращаться. С течением времени ваше понимание каждого конкретного сновидения будет улучшаться. Мы видим, что с нами происходит, и неожиданно понимаем, что эти события вписываются в ту перспективную схему развития, о которой говорил наш сон. Такого рода сны представляют собой своеобразные «чертежи» нашего внутреннего развития, и со временем мы узнаем, насколько здание нашей жизни соответствует этим «чертежам».

Если же, проделав всю вышеописанную работу, вы не можете остановить свой выбор на каком-то конкретном толковании, тогда смиритесь с мыслью, что в течение некоторого времени вам придется обходиться без него. Смиритесь с двусмысленностью вашего сна точно так же, как иногда мы смиряемся с двусмысленностью нашей жизни. У вас есть все основания сказать: «Этот сон может озна-

чать это, а может и то. Дела могут пойти так, а могут и иначе. Только время покажет».

Подобные сны приходят с границ вашего сознания. Каким-то образом они простираются в ваше будущее, зерна которого уже посеяны в вашем настоящем. Проявите терпение, продолжайте взаимодействовать с вашими символами, возвращайтесь к вашему сну время от времени, и все вам станет ясно.

2.5 Четвертая фаза: Ритуалы

К моменту достижения вами четвертой фазы, вы уже дали вашему сну толкование. Вы сделали все, что могли, чтобы понять ваш сон **умом**. Теперь настало время **физических** действий. Эта фаза имеет очень большое значение, потому что она помогает вам интегрировать ваш сон в вашу осознанную жизнь.

Для некоторых людей эта стадия работы со снами представляет особую трудность. Когда я их спрашиваю: «Что вы собираетесь **делать** с вашим сном?» — они непонимающе смотрят на меня. Тем не менее, немного потренировавшись, вы научитесь применять ваше воображение и изобретать ритуалы, которые придадут вашему сну физическую конкретность. Вы будете удивлены, когда узнаете, в какой большой степени четвертая фаза способна улучшить ваше понимание сна и даже изменить ваши привычки и установки.

Сознательное следование указаниям снов

Эта фаза требует **физического действия**, которое подтвердит содержащееся в сне послание. Это может быть практическое деяние: в результате вашего сна вы можете почувствовать, что вам нужно начать вовремя платить по счетам или внести ясность в какие-то запутанные отношения. Это может быть также и символическое дея-

ние: ритуал, в ходе которого вы особенно ясно осознаете смысл вашего сна.

Тому есть множество примеров. Иногда людям снится, что они должны уделять больше внимания своим чувствам. В этом случае вы можете потратить один вечер на то, чтобы совершить что-нибудь возвышенное, на что у вас вечно не хватало времени, или же совершить какой-то незначительный поступок, который, однако, продемонстрирует ваши нежные чувства по отношению к дорогому вам человеку. Скромные поступки — это самое лучшее. Например, можно забежать к этому человеку в гости или послать ему открытку. Сойдет любой физический ритуал, лишь бы только он соответствовал содержащемуся в вашем сне посланию.

Если ваш сон говорит вам, что вы слишком много работаете, что вам нужно почаще физически расслабляться, то ваш ритуал может принять форму поездки на пляж или в сельскую местность, длительной прогулки, созерцания оттенков земли и неба, в общем, исследования физического мира. Даже такие незначительные поступки могут сделать ваш сон конкретным и начать его интеграцию в вашу осознанную жизнь.

Один из самых лучших ритуалов, который я могу припомнить, проделал приходивший ко мне на прием студент колледжа. Ему приснилось, что субботним вечером он посетил торговый центр. Из этого посещения ничего хорошего не вышло. Он слонялся по всему торговому центру, но видел только низкокачественные продукты, от которых его тошнило, завязал ничего не значащие знакомства, купил вещи, которые при ближайшем рассмотрении не доставили ему удовольствия.

Он хорошо потрудился в ходе первых трех фаз работы со сном. Сну он дал следующее толкование: речь идет о его «синдроме субботнего вечера». Это означало «пойти в компанию», много выпить, съесть вредные для здоровья блюда, «поискать приключений» и завязать ничего не значащие знакомства. В свете своего сна он решил, что такой

вид отдыха или общения не приносит ему никакой пользы. Он представляет собой чуждый ему набор ценностей и образ жизни.

Я спросил его: «Что ты собираешься делать со своим сном? Какой будет четвертая фаза твоей работы?»

Он решил, что суть сна определялась выражением «низкокачественные продукты», то есть увиденные им во сне низкокачественные продукты символизировали уровень человеческих отношений. Подобно низкокачественным продуктам, они не приносили никакой пользы его внутренней жизни, его ощущению жизни или даже его отношению к человечеству. Поэтому он придумал следующий ритуал:

Он отправился в кафе, приобрел там самый большой чизбургер и порцию жареной картошки, после чего пошел на задний дворик своего дома, прихватив с собой лопату. Он вырыл ямку и очень торжественно «похоронил» чизбургер и картошку. Он совершил это как символический акт самоотречения. Он ритуально подтвердил свое намерение отказаться от поверхностного и разрушающего его окружения, к которому сон привлек его внимание.

Этот сон и этот ритуал оказали на него огромное воздействие. Они начали великую эволюцию его сознания, силы и взросления. Ритуал излечил его от потребности искать хорошую пищу там, где ее нельзя найти, и тратить свою жизнь на людей и занятия, которые ничего не могут дать ни его уму, ни его сердцу.

Вот поучительный пример того, что наше общество делает с нашей молодежью. Мы утратили традиционные формы коллективности — семью, клан, школу, церковь — которые психологически и духовно питали подрастающее поколение. Большинство из доступных форм общения и развлечения не приносят пользы ни его физическому здоровью, ни его внутреннему самочувствию. Эту общую ситуацию хорошо отразил появившийся во сне образ бесцельно и бессмысленно слоняющейся по торговому центру толпы молодых людей, не знающих куда им идти

и чем заняться. Но в самих торговых центрах нет ничего плохого. Проблема заключается в торговом центре как **образе мышления**, что и проявилось в сне этого молодого человека.

Как правило, люди удивляются, когда узнают, что самыми действенными ритуалами являются самые скромные. Совсем не обязательно совершать громкий, требующий больших затрат поступок. На самом деле, расходование большого количества энергии и времени на ваш ритуал непродуктивно. Если ваш сон посоветовал вам быть организованной, то это еще не значит, что вы должны в течение одного дня убрать весь ваш дом или «привести в чувство» всех работников вашего предприятия. И лучше всего не привлекать к ритуалу всех ваших друзей. Вам не нужно организовывать клуб любителей бега трусцой и избирать его правление, если сон посоветовал вам больше времени уделять физическим упражнениям.

Если ваши ритуалы будут более скромными, они окажутся более действенными. Ритуал — это физическое проявление изменения внутренней установки, к которому призывает сон. Сон требует, чтобы изменение прошло именно на этом уровне.

Неразумными будут также попытки подменить ритуал разговорами о своем сне или попытки объясниться с другими людьми. Разговоры имеют тенденцию возвращать все ощущения на абстрактный уровень. К тому же, вы заражаете его вашим желанием выглядеть в лучшем свете. Вместо живого, очень личного ощущения, все вы погружаетесь в аморфную, коллективную болтовню. Лучший ритуал — это ритуал физический, который отправляется в одиночестве и тишине. Только такой ритуал по-настоящему воспринимается бессознательным.

Использование тела

Свершение физического акта оказывает на работу со снами магическое воздействие. Оно поднимает ваше по-

нимание сна с чисто абстрактного уровня, придает ему конкретную реальность и представляет собой способ интегрировать сон в повседневную физическую жизнь.

Вообще, ритуал — это способ использования скромных, символических актов для того, чтобы установить связь между осознающим разумом и бессознательным. Ритуалы дают нам возможность извлечь принципы из бессознательного и живо их представить осознающему разуму. Но ритуалы оказывают воздействие и на само бессознательное. Возвышенный, осознанный ритуал посылает бессознательному мощный импульс, который приводит к изменениям на том глубоком уровне, где зарождаются наши ценности и установки.

Как только вы поняли смысл вашего сна вашим осознающим разумом, возникает необходимость перенести это осознание обратно на глубокий уровень бессознательного. Это можно сравнить с извлечением зерна из выросшего растения и помещением этого зерна в почву, из которой выросло растение. Точно так же, когда мы возвращаем наше сознание в наше бессознательное, мы там, внизу, в первичной материи создаем новую энергию и новую жизнь. Цикл генерирования продолжается, и новые формы поднимаются на уровень сознания.

Много лет тому назад, когда я учился в Институте Юнга в Цюрихе, прославленная Тони Вольф (коллега Юнга) все еще работала там с пациентами как аналитик. Вот как раз в вопросе физического воздействия на сны она отличалась особой привередливостью. Она встречала своих пациентов на пороге и, прежде чем они успевали опуститься в кресло, строго спрашивала: «Что вы сделали с тем сном, что вам приснился на прошлой неделе?».

Пациентам, которые сделали что-то особенное, что-то конкретное и физическое, ничего не грозило. Но, если они начинали, заикаясь, объяснять, что они немного поразмыслили над своим сном, немного пообсуждали его с кем-то или сделали что-то другое в том же «туманном» духе, она немедленно выпроваживала их из кабинета.

Захлопывая за ними дверь, она говорила: «Вернетесь тогда, когда захотите заниматься делом». Все знали, что иметь с ней дело можно только таким образом: работой или беги прочь.

У Тони Вольф была идея, что современные люди слишком часто воспринимают свои сны как абстракцию. Если человеку приснился сон, то он должен уведомить об этом все свое тело. Она говорила: «Человек может анализировать свои сны в течение двадцати лет, но все, что у него находится ниже шеи, и подозревать не будет, что вообще происходит! Вы должны что-нибудь сделать. Сделайте что-нибудь своими мускулами!»

Нам, на Западе, свойственно все превращать в абстракцию, заменять словами непосредственные физические ощущения. Нам крайне необходимо задействовать наши тела и наши чувства. Мы должны трансформировать наши теории в «плотские» ощущения. Идеи и образы из наших снов должны переместиться в наши эмоции, в наших мышечные ткани, в клетки нашего тела. А для этого требуется физическое действие. Любой физический акт фиксируется на самом глубоком уровне души.

Возрождение понимания силы ритуала

Если для того, чтобы подобраться к бессознательному, мы должны преодолеть культурные предубеждения, то для того, чтобы воспринять ритуал как необходимую и очень полезную часть человеческой жизни, мы также должны отбросить определенные, вколоченные в нас предубеждения. Некоторые люди автоматически соглашались с тем, что ритуалы представляют собой всего лишь остатки суеверного прошлого человечества или остатки отживших свое религиозных систем. Термины «ритуал» и «церемония» зачастую пренебрежительно понимаются как «пустая и бессмысленная формальность».

Однако в последние годы многие люди заинтересовались шаманизмом, ритуалами коренных жителей Аме-

рики и церемониями других племенных цивилизаций. К нам начало возвращаться понимание того, что ритуал является естественным человеческим средством связи с внутренним «я» человека, средством увеличения четкости его религиозных озарений, средством сосредоточения его психологической энергии. Мы начинаем осознавать, что, отбросив ритуалы, которые наши предки считали частью своей повседневной духовной жизни, мы обеднили себя.

Юнг предвосхитил возрождение этого понимания несколько десятков лет тому назад, доказав, что ритуал и церемония представляют собой имеющую большое значение дорогу к бессознательному; ритуал — это метод проникновения во внутренний мир, который человечество разработало в ранний период своей истории. Применение ритуала восходит к временам наших доисторических предков. Ритуал, как и способность к сновидениям, дает нам возможность наладить связь между осознающим разумом и бессознательным. Инстинктивное стремление к полному смыслу ритуалу живет в нас и сегодня, несмотря на то, что мы утратили понимание его психологической и духовной роли в нашей жизни.

Слово «церемония» пришло из латыни, где у него было несколько значений, в том числе и «благоговение». Церемония была манерой поведения человека, испытывавшего благоговение или священный трепет. Строгий порядок церемонии является доказательством того почтения, которое люди когда-то ощущали по отношению к объекту церемонии. Для человеческого существа вполне естественно выражать свое почтение посредством четко спланированной церемонии, используя в высшей степени ритуализированный символический акт как метод осторожного вхождения во внутренний мир.

Насколько это применимо к снам? Как только вы начнете физически ощущать ваши сны, вы сразу почувствуете, что за ними кроется огромная энергия и мощный разум. Вы почувствуете, что ваши сны открывают вам те слои вашей души, о которых вы до сих пор ничего не знали, что

они задевают настолько важные темы, что начинает меняться все ваше представление о жизни и о ее смысле.

В этот момент и возникает потребность узнать о ритуале и его роли в человеческой жизни. Наша религиозная жизнь пробуждается, мы видим перед собой божественный мир, мы нуждаемся в ритуале так же отчаянно, как и наши далекие предки. Нам нужно отправлять ритуал для того, чтобы вызвать энергию сна, не нарушая при этом равновесия нашей повседневной жизни. Нам нужно выражать наше благоговение, восхищение, благодарность, а иногда и наш ужас. Вот для чего наши инстинкты и подарили нам ритуал. В этом смысле мы не отличаемся от наших доисторических предков.

Весь мой опыт, как психолога, привел меня к выводу, что чувство **почтения** необходимо для психологического здоровья. Если в человеке нет почтения, если он не осознает, что в мире существует кто-то или что-то, внушающее священный трепет, то, как правило, это является доказательством чрезмерного разрастания эго, которое полностью отсекло осознающую личность от питающих ее родников бессознательного. По иронии судьбы наша современная цивилизация, в основном, нацелена на то, чтобы уничтожить всякое почтение, всякое уважение к высшим истинам и качествам, которые вселяют в человека священный трепет и потребность в поклонении.

Ритуал, в его истинной форме, является одним из наиболее значительных выходов для нашего чувства благоговения и поклонения. Вот почему ритуал непроизвольно стал частью жизни человеческих существ во всех уголках земного шара. Вот почему современные люди, лишённые возможности отправлять осмысленные ритуалы, хронически испытывают ощущение пустоты. У них нет контакта с великими архетипами, питающими нашу душу-жизнь.

Если мы посмотрим на ритуал с психологической точки зрения, то сможем сказать, что правильный ритуал — это **осознанно совершенный символический поступок**. Разные люди разными словами выражают то, что симво-

лизируется ритуальными актами. Но высшая форма ритуала обладает следующей характерной особенностью: участники ритуала понимают, что они совершают деяние символического значения, и они осознанно стремятся трансформировать это деяние **в активный, динамический символ**. Каждое их движение становится символом в движении, который трансформирует энергию внутреннего мира в видимую физическую форму.

Осознаем мы это или нет, но, в большинстве своем, наши поступки являются символическими. Однако физический акт только тогда становится возвышенным ритуалом, когда символизм выражается **осознанным действием**. Наилучший ритуал — это серия физических актов, в которых в сжатой форме выражается связь человека с внутренним миром бессознательного.

Роль ритуала в развитии сознания связана с его способностью превращать символическое ощущение в нечто физическое и конкретное. Хотя смысл символов мы часто постигаем посредством нашего ума, наше понимание этого смысла становится неизмеримо глубже и конкретнее, когда мы **ощущаем** эти символы нашим телом, его органами чувств. Если мы только думаем о символах или разговариваем о них, мы слишком легко утрачиваем ощущение окружающего их качества. Но если мы **делаем** что-то, чтобы выразить этот символ — задействуем наши тела и эмоции — то символ становится для нас живой реальностью. Он оставляет неизгладимый след в нашем сознании.

Ритуал — это орудие, дающее нам возможность дойти до самой сути представленной во сне ситуации, до сути проповедуемого сном принципа, до сути присутствующей в сне архетипической энергии: ритуал ослабляет ее напряжение до такой степени, что у нас появляется возможность преобразовать ее в конкретные деяния.

Хотя древние и примитивные народы не думали о ритуале в психологических категориях, они всегда инстинктивно понимали, что он играет существенную роль в их психической жизни. Они понимали, что ритуал — это

набор определенных действий, посредством которых они вступают в непосредственный контакт с богами. Ритуал имел несколько назначений: он позволял древним выказывать уважение и почтение великим Силам. Ритуал позволял им прикоснуться к Энергии и, в то же время, не быть поглощенными ею, поскольку обмен происходил под надежной защитой ритуала.

Подобно горящему кусту, защитившему глаза Моисея от взгляда Иеговы, подобно животным формам Зевса, прикрывавшим Семелу от его ужасной силы (до тех пор, пока она, по глупости, не пожелала увидеть Зевса во всей его божественной стати и, в результате, была уничтожена), ритуал защищает хрупкое эго сознания индивидуума и племени от грубой силы бессознательного. Когда древние и примитивные народы, отправляя свои ритуалы, говорили, что «отправляются к богам», на их архаическом языке это означало, что они приближаются к великим и ужасным архетипам коллективного бессознательного.

В наше время по-прежнему принято считать, что все это глупости и суеверия. По сравнению с нами, у других цивилизаций было большое преимущество: они, по крайней мере, признавали существование психической сферы, хотя говорили о ней и учились приближаться к ней посредством ритуалов и снов. А современные люди, наоборот, в большинстве своем отказались от языка религии, что привело к ужасным последствиям — мы забыли о существовании этого царства. И только очень немногим удалось найти другой способ общения с царством души. В этом смысле мы стоим гораздо ниже своих так называемых примитивных предков.

Теперь, когда мы начали обращать внимание на наши сны и наш внутренний мир, самое время вновь открыть в себе эту удивительную человеческую способность к ритуалу. Не существует никакого обязательного набора ритуалов, не существует также формул и традиций, в соответствии с которыми отправляются ритуалы. Нет, каждый из нас должен обратиться к своему воображению и, в бук-

вальном смысле этого слова, «выдумать» ритуал в честь данного конкретного сна.

Каждый ритуал должен быть «индивидуально изготовлен» из сырья вашего собственного внутреннего «я» и родиться в том же потаенном месте, в котором рождаются ваши сны, ваши ассоциации и ваши ритуалы. Вся внутренняя работа становится гораздо менее страшной, когда мы начинаем понимать, что каждое выражение бессознательного — будь то сон, воображение, видение или ритуал — рождается в этом самом потаенном месте. И все эти проявления взаимодействуют друг с другом.

Церемония «Цветы»

Для того чтобы проиллюстрировать, как разные люди придумывают свои индивидуальные ритуалы в честь своих снов, я приведу несколько примеров.

Первый пример возвращает нас ко сну, который мы уже обсуждали выше: сну «Монастырь». Вы, должно быть, помните мои слова о том, что мы будем возвращаться к этому сну, чтобы узнать, что произошло со сном и сновидящей, когда она подошла к четвертой фазе работы со снами.

Опыт этой сновидящей иллюстрирует факт, хорошо известный людям, которые регулярно работают со снами: если мы выполняем внутреннюю работу и отправляем скромные ритуалы, чтобы выразить нашу внутреннюю ситуацию, то, зачастую, мы излучаем в окружающий нас внешний мир сильный заряд конструктивной энергии и совершенно неожиданно для самих себя формируем внешние обстоятельства своей жизни. Это явление является одним из доказательств существования коллективного бессознательного: мы обнаруживаем, что бессознательное связывает нас с другими людьми и со всей окружающей средой. Стало быть, когда в нашем внутреннем мире мы сосредоточиваем большое количество энергии, то такое же количество энергии накапливается в окружа-

ющих нас людях и обстоятельствах. Например, посредством внутренней работы мы можем исцелять людей от таких недугов, которые не излечимы никакими внешними средствами.

Итак, возвращаемся к сну «Монастырь»

В монастыре.

Я нахожусь в монастыре, в пристроенной к часовне комнате или келье. От часовни и от находящихся в ней людей меня отделяет железная решетка. Месса начинается. Я одна в своей келье. Я сижу, скрестив ноги в стиле дзэн, но в руках у меня — четки. Из-за решетки доносятся спокойные голоса людей. Я закрываю глаза и тоже получаю причастие, хотя и без какого бы то ни было физического контакта. Месса заканчивается. Я начинаю осознавать, что за стенами моей кельи распускаются цветы. Я пребываю в состоянии глубокого покоя.

После того, как эта женщина поработала над своим сном, она поняла, что он имеет отношение к ее религиозной жизни. Но она никак не могла придумать, какие **физические** действия ей следует предпринять. Ей казалось, что сон говорит только о внутреннем понимании его значения. В нем не содержалось никаких намеков на внешние действия; более того, если бы она отправилась на поиски какой-либо религиозной группы с целью стать ее членом, она поступила бы абсолютно вопреки посланию сна, которое гласило, что она должна вести спокойную духовную жизнь.

В конце концов, женщине пришло в голову простое символическое действие, которым она могла выразить свое отношение к этому сну и его смыслу: в сне, во время мессы, когда она получала причастие, она увидела, как у стен ее кельи внезапно распускаются цветы. Женщина пошла и нарвала цветов похожих на те, что расцвели в ее сне. Затем она поехала на берег океана и, проникшись воз-

вышенными чувствами, церемониально бросила цветы в воду.

Это было одновременно и физическое, и символическое действие возвращения подарка дарителю — Матери-Земле, женскому морю бессознательного. Тогда этот поступок показался ей слишком скромным, она подумала, что в честь такого чудесного сна она должна совершить нечто более величественное. Но ей пришло в голову именно это действие, вот она его и совершила. Она ощущала безмерную благодарность за этот сон, и этот ее акт был актом благодарности по отношению к Богу и ее внутреннему женскому «я».

Покинув океанский берег, она спокойно поехала домой и там обнаружила, что в то время, когда она была у океана, к ней в гости зашла подруга, с которой они встречались не очень часто. Они решили вместе съездить на небольшую прогулку по окрестностям. А затем стала разворачиваться целая цепочка событий, которые были похожи на случайные совпадения, но быть таковыми не могли.

Во-первых, в ходе прогулки она обнаружила, что всего в нескольких кварталах от ее дома находится монастырь. Она была потрясена, поскольку в течение ночи и утром она внутренне пребывала в монастыре. Ее подруга была одной из немногих светских особ, которым разрешалось входить в монастырь, и у нее даже был ключ от ворот! Подруга предложила остановиться, зайти в часовню и поприветствовать монахинь.

Как только наша героиня вошла в монастырскую часовню, ей показалось, что она вернулась в свой сон. Часовня, которой она раньше никогда не видела, была до мельчайших подробностей идентична часовне из ее сна. Она тут же уселась в позу дзэн, чтобы помедитировать, и все испытанные ею во сне ощущения и глубокое спокойствие вновь охватили ее.

Впоследствии сновидящей разрешили регулярно посещать монастырь, чтобы медитировать, проводить время в тишине и покое, подпитывая ту часть ее «я», которая тяго-

тела к монастырской жизни. Теперь сон «Монастырь» был уже не только внутренней реальностью Царства Грез, но и внешней, физической реальностью. Внутренний и внешний потоки стали параллельными, двигающимися в унисон энергетическими системами.

Парадокс данной ситуации заключался в том, что в тот момент, когда женщина была готова отказаться от всех форм «принадлежности» или формальной религии, она неожиданно оказалась в физическом монастыре, в физической часовне, среди физических монахинь, которые на несколько часов в неделю становились ее религиозной общиной. И ничто из всего вышеперечисленного не противоречило появившемуся в ее сне «внутреннему» монастырю, внутренней жизни духа, которая находится за пределами внешних и коллективных религиозных форм.

Как вы заметили, ритуал, отправленный сновидящей в честь ее сна, не показался ей очень возвышенным. Но церемония «цветы» точно соответствовала простым и мощным символам сна. Она создала связь между внутренним миром сна и внешним физическим миром, способствовала образованию цепочки произошедших в тот день событий и скрепила вместе две стороны реальности.

Если мы научимся жить подобным образом, мы обнаружим, что все наши сны проявляются как внешне, так и внутренне. Мы не видим этих тонких связей исключительно из-за нашего невнимания. Наши ритуалы и церемонии могут помочь нам увидеть, где соприкасаются внутренний и реальный миры и где они отражают друг друга, двигаясь в параллельных полях энергии.

Когда вам ничего не приходит в голову

Вы всегда можете совершить простое физическое действие, даже если вы не в состоянии придумать ничего такого, что было бы непосредственно связано с вашим сном. Если вам пришло в голову отметить ваш сон прогулкой, то пойдите и погуляйте. Зажгите свечу. В общем, сделайте

хоть что-нибудь. Если вы осознанно совершите какое-нибудь (любое) действие в честь вашего сна, это отразится на вашем бессознательном.

Я помню чудесного человека, монаха, который пришел ко мне на аналитический сеанс. Этот человек был так же далек от плотского мира, как Фома Аквинский. Он был чистым интеллектуалом и смотрел на все только с духовной, теоретической и абстрактной точек зрения. На свои сны он реагировал полетами фантазии и обращением к теологии. Но его сны никак не отражались на его эмоциональной жизни, его практической жизни, его отношениях с людьми и окружающим его миром.

Все было хорошо, пока мы не дошли до четвертой стадии работы со снами. Тут он на меня рассердился. Он никак не мог понять, почему надо что-то делать со сном. Он думал, что вполне достаточно понять сон умом, уловить его идею.

Однажды мы работали над сном и он, как обычно, рассердился на меня и сказал: «Хорошо, что ты хочешь, чтобы я сделал?» Откуда-то из моего бессознательного выскочил иррациональный ответ: «В честь этого сна ты можешь пойти и рассмотреть кору на десяти деревьях».

Он потрясенно посмотрел на меня, встал, что-то пробормотал и, пятясь, вышел из комнаты. Я почувствовал себя немного глупо. В данном сне не присутствовали никакие деревья и никакая кора. Мои слова вызвали у меня самого не меньшее удивление, чем у монаха.

Три часа спустя чрезвычайно возбужденный монах ломился в мою дверь. Он сказал: «Роберт! Ты не представляешь себе, какая интересная у деревьев кора! У одних кора коричневого цвета, у других — серого; у одних деревьев кора гладкая, у других — морщинистая, и в ней живут разные маленькие создания. Цвет коры на северной части дерева отличается от цвета коры на его южной части, и на коре растет мох... в общем, ты даже не представляешь, насколько у деревьев интересная кора!»

За эти три часа человек, впервые в жизни, осознал свое физическое бытие и физический мир. Он увидел, что дух

существует в пределах физического мира, а не отстранено от него. Возникло ощущение, что мы изобрели новый дзэн-буддистский коан: «Что есть кора на десяти деревьях?»

Коаны — это традиционные своего рода загадки, которые учителя Дзэн традиционно задают монахам, требуя найти ответ. Но любой коан сконструирован так, что разгадку невозможно найти посредством обычной эго-логики. Монахи должны вырваться из плена традиционных категорий и погрузиться в иррациональную интуитивную мудрость. Вот один из самых известных коанов: «Покажи мне, какой звук получается при хлопке одной ладонью?»

Как и в случае с любым другим коаном, разве можно дать обычный ответ на такой вопрос: «Что есть кора на десяти деревьях?» А мой друг отыскал свой ответ — кора на десяти деревьях есть целая вселенная!

Применяйте здравый смысл

Как правило, ваше воображение подскажет вам хороший физический ритуал в честь вашего сна. Вы должны обращаться к вашему воображению за помощью в этом вопросе (мы уже знаем, что воображение и сны созвучны и порождены одним и тем же источником). Но не все, что рождается в вашем воображении, следует переносить во внешний мир. Думайте головой!

Индусский святой Шри Ауробиндо однажды сказал: «Почему так всегда получается, что, когда люди начинают освобождать мир, они первым делом освобождают его от здравого смысла?». Когда перед вами откроется новый, волшебный мир снов, вам может показаться, что вы расстаетесь со старым, тесным миром. Но не расставайтесь со здравым смыслом. Не расставайтесь с вежливостью и уважением по отношению к окружающим вас людям. Четвертая фаза работы со снами — физический ритуал — представляет собой очень мощное орудие, которым вы можете благотворно воздействовать на вашу жизнь, если

используете его конструктивно. Но если вы используете его глупо или безответственно, оно принесет много печали и вам, и другим людям. Подумайте хорошенько, прежде чем начнете совершать чрезмерно резкие или агрессивные действия, затрагивающие других людей и их чувства.

Вы не должны совершать в честь ваших снов действия, которые могут причинить вам совершенно ненужные неприятности. Вы не должны входить с другими людьми в разрушительную конфронтацию. Не используйте сон в качестве лицензии на «разрядку эмоций».

Иногда сон напоминает нам о конфликте с другим человеком. Или он может обострить наше стремление «послать все к черту», стать свободным от общества, от обязанностей и обязательств. В таких случаях вы должны проявлять осторожность, не переусердствовать и не начинать перестройку вашего мира или ваших отношений, хорошенько все не обдумав. Вы можете натворить много бед, если заведетесь «с пол оборота».

Однажды у меня был пациент — старшеклассник. Его близкий друг, с которым они жили в одной комнате, раздражал его, поскольку был безответственным. Однажды моему пациенту приснился сон, что он принялся делать своему другу строгий выговор, и все это закончилось дракой.

Когда он проснулся, то его первым желанием было сказать своему другу, что он — «козел», и разобраться с этим вопросом. Но вместо этого он проделал работу со сном. Он спросил себя: «А какую часть меня самого представляет образ моего друга?». Он начал понимать, что на самом деле его больше всего раздражала его собственная безответственность, которая мешала ему хорошо учиться. Образ его друга представлял его собственную склонность к лени и неорганизованности.

Когда он дошел до четвертой фазы работы со сном, он спросил себя, какой физический ритуал ему следует совершить, чтобы конкретизировать свой сон. Искушение подраться со своим другом было по-прежнему очень велико, но он от него удержался.

Вместо этого, он сел и написал длинное письмо к той части своего «я», которой нужно было принять кое-какие решения и, наконец, повзрослеть. Письмо заняло несколько страниц. В нем он изложил все, что знал об ответственности, о необходимости делать выбор и кое-чем жертвовать, об организованности — все, что его «внутренний сосед» должен был узнать.

Он положил письмо в конверт, написал на конверте свой адрес, пошел на почту и по-настоящему опустил письмо в почтовый ящик. Письмо пришло на следующий день. Когда он открыл адресованный самому себе конверт, то был потрясен. Письмо было словно доносящимся откуда-то издалека голосом его бессознательного. После этого он, в течение нескольких недель, писал и отсылал письма, адресованные самому себе. С каждым полученным письмом содержащееся в нем послание все глубже врезалось в его сознание. Его мировоззрение изменилось кардинально. Этот пример иллюстрирует наш принцип: четвертая фаза работы со снами не состоит из драматических конфликтов с раздражающими вас людьми, из разрыва связей или чего-нибудь разрушительного. Она не состоит из попытки «выяснения отношений». Это тупиковый путь. Вы должны произвести физический ритуал, который подтвердит вашу личную ответственность за ваш сон и отображенную в нем ситуацию.

Если у вас не выяснены отношения с каким-то внешним лицом, то после того, как вы выполните вашу работу со сном, отправьте ваш личный ритуал, возьмете на себя часть ответственности за возникновение этой проблемы, вы сможете подойти к ее решению с конструктивных и мирных позиций.

Пусть ваши ритуалы будут скромными, положительными и утверждающими, и вы извлечете из них огромную пользу.

Ритуал представляет собой одно из самых мощных орудий, посредством которого можно объединить полярности человеческой реальности. Это — искусство скреплять

воедино две половины вашего «я». Архетипическое духовное «ян» следует связать с приземленным «инь». Мужчину-духа, вечно витающего среди абстракций и теорий, нужно приковать к женщине-земле, чтобы он непосредственно ощутил женщину-душу. Тропа к женской стороне реальности лежит через конкретику: материю, понимаемую как «mater» (мать), связь с землей. Все вышеперечисленное лучше всего концентрируется в физическом акте.

Мир, который вы видите в снах — это внутренний мир, существующий вне времени и вне пространства. Часть его энергии и посланий должна быть **воплощена** в повседневной человеческой жизни. Этой энергии должно найтись место в вашей жизни, ибо ее истины будут скрыты от вас до тех пор, пока вы не будете жить по ее законам.

2.6 Иллюстрация к работе со снами: Четыре налетчика

Чтобы практически проиллюстрировать нашу четырехфазовую систему, я поработаю над сном-образцом и приглашаю вас присоединиться ко мне. Это очень короткий сон, который приснился мне много лет тому назад. Но маленькие и простые сны могут нести в себе важнейшие для сновидящего послания. Так было и в этом случае. Этот сон является также иллюстрацией того, как можно использовать архетипические данные в комбинации с чисто личными ассоциациями для того, чтобы вникнуть в суть сна.

Вот этот сон.

Сон Четыре налетчика

Я нахожусь в своем родном городе Портленд, что в штате Орегон. Я иду по Вильяме Авеню. По этой улице я ходил в начальную школу. Это район моего детства, и с того времени он не изменился. Японская бакалейная лавка стоит на том же месте. Похоже,

что я приехал посмотреть на свой старый район. В сне мне столько же лет, сколько и на самом деле, но места своего детства я вижу такими, какими они были прежде.

Я прохожу мимо пустого участка. Я чувствую, что там кто-то скрывается. Неожиданно у меня возникает предчувствие, что меня ограбят. Я вытаскиваю свой бумажник из бокового кармана брюк и вынимаю из него деньги. Я вижу, что у меня есть сорок долларов. Я кладу деньги в левый нагрудный карман своей рубашки и возвращаю бумажник в боковой карман брюк.

Четыре молодых налетчика выскакивают из кустов и окружают меня. Я знаю, что это то самое ограбление, о котором я думал. Я вижу, что убежать бесполезно: их четверо, они моложе и сильнее меня. Это «люди улицы», и они легко могут справиться со мной.

Они старательно обыскивают меня, начиная с моих туфель и поднимаясь выше. Когда они достигают моих боковых карманов, то натываются на бумажник, но не находят в нем денег, поэтому они продолжают обыск. Добравшись до моего левого нагрудного кармана, они находят мои сорок долларов. Но они уже провели со мной столько времени, они уже столько раз физически касались меня, что я стал для них «своим» (в том смысле, что мы познакомились, стали друзьями).

В течение некоторого времени они дружески болтают со мной, но не отбирают у меня деньги, потому что теперь мы друзья, а у друзей денег не отбирают. Мне эти налетчики очень нравятся, и я абсурдно счастлив из-за того, что они — мои друзья.

Первая фаза: поиск ассоциаций

В ходе работы над этим сном я буду использовать две формы перенесения ассоциаций на бумагу. Первая фаза — сжатая и сокращенная. Как вы увидите ниже, я записываю символ на левом поле, а затем в наиболее сжатой форме, записываю все ассоциации, возникшие у меня в символе.

Вторая фаза представляет собой нечто вроде разговора о ваших ассоциациях, который вы ведете сами с собой на бумаге. Я буду использовать и вторую форму в качестве неформального комментария, объясняя читателям, каким образом у меня возникли такие ассоциации. Вы можете использовать либо эти две формы, либо метод «колесо и спицы», о котором мы говорили выше.

По мере того, как вы будете читать этот материал, вы обратите внимание, что каждый образ, как правило, вызывает у меня много ассоциаций, но только очень немногие из них «щелкают» или подходят под окончательное толкование. Вообще-то, пробираясь страница за страницей сквозь дебри этих ассоциаций, многие из которых окажутся лишними, вы можете потерять терпение.

Я умышленно перечислил здесь все ассоциации, чтобы вы могли увидеть, какой труд ожидает человека, пытающегося рассортировать свои ассоциации, найти среди них те, которые «щелкнут», подогнать их под внутренние части своего «я» и, наконец, спаять их воедино в процессе толкования. В данном случае мне понадобились две недели раздумий, прежде чем соответствующие ассоциации стали складываться в единую картину. Но игра стоила свеч: этот сон изменил мое представление о самом себе и изменил весь ход моей жизни

Мои ассоциации, вызванные символами из данного сна.

Вильяме Авеню и старый район.

«Райский сад» — годы моего детства, когда я еще не подзревал о существовании конфликтов. Улицы, здесь ребенок впервые постигает такие понятия, как «общность»,

«коллективизм». Начало коллективного существования. Ностальгия.

Вильяме Авеню представляет собой то время моего детства, моей жизни, когда я был ребенком и ничего не знал о присущих жизни конфликтах и неравенстве. Годы детства, проведенные в этом районе, с его старыми деревянными домами, были простым и счастливым периодом моей жизни. Для меня Вильяме Авеню — это «Улица»: архетипическая улица, которая сформировала мое представление об улицах как о местах, где люди живут, собираются вместе, занимаются делом, потихоньку приобщаются к цивилизации, в общем, ведут коллективное человеческое существование. Этот район был моим «Райским садом». В то время я ничего не знал об этических конфликтах, о правых и виноватых, о предательстве и ненависти. Это был мой бессознательный «Райский Сад».

Японская лавка.

Представители другой цивилизации. Цивилизация бакалейная, отличающаяся ритуальностью, церемонностью, изяществом, нежностью. Женщины в кимоно. Вежливость Корзины с лилиями, рисовые пирожные. Дзэн-буддизм. Индия.

Чувства и прочные связи. Небрежность, сентиментальность.

Прежде всего я вспомнил о том, что то была моя первая встреча с представителями другой цивилизации и что они вызвали у меня огромный интерес. Я впервые осознал, что люди бывают разные, и впервые увидел изящные, нежные ритуалы. Я помню, как из Японии приехала их родственница, одетая в кимоно. Они раскланивались и обменивались любезностями друг с другом, а я стоял, пораженный красотой церемонии, той вежливостью и уважением, которые умели демонстрировать японцы старой школы и которых я никогда не видел среди моего английского племени обеспеченных жителей Портленда.

Японская семья привносила немного вежливости и церемонности в мою собственную семью: каждый год моя бабушка посылала им корзину с лилиями, а на следующий день, в качестве ответного дара, в наш дом приносили посылку с нежными рисовыми пирожными.

Японский бакалейщик открыл во мне горизонты, которые я инстинктивно стараюсь расширить и по сей день. Это импульс, толкнувший меня на посещение Японии и Индии. Бакалейщик ассоциируется у меня с моим спонтанным интересом к Дзэн-Буддизму, Восточной философии, индийской культуре. Японская семья вызвала во мне ощущение чего-то возвышенного, благородного и прекрасного, что существует вне пределов моей цивилизации.

Многие годы спустя, я понял, что типичные люди Востока олицетворяли для меня способность к тем теплым взаимоотношениям, которые отличаются от того небрежного, неискреннего, «дружеского» похлопывания по спине, которым многие американцы подменяют истинные чувства. А японская культура, в особенности культура Дзэн, в ее лучших проявлениях представляет собой истинное уважение к внутреннему миру, к религиозным ощущениям и к красоте. Один только этот символ вызвал во мне все эти ассоциации.

Пустой участок.

Необустроенное = первобытное, дикое место посреди города. Улицы = границы, форма, структура. Но пустой участок — это не форма. Нецивилизованность. Беззаконие. Дикая природа. Нужно ежегодно вырывать бурьян, опасность пожара. Место, где скрываются преступники. Уход: уход в религию? Темное место: место тьмы? Бессознательное посреди сознательного?

Для меня пустой участок — это нетронутая, первобытная территория посередине города. Все вокруг цивилизовано, обустроено, приспособлено для человеческой жизни, но этот участок по-прежнему напоминает о дикой природе. Хотя границами этого участка являются улицы

(которые, как я думаю, означают для меня «цивилизацию»), сам он «не цивилизован». Он вызывает ощущение места, «где не властвует закон» (типа Шервудского Леса времен Робин Гуда), в котором могут затаиться преступники. Он также ассоциируется у меня с бессознательным и темнотой: участок внутри меня, со всех сторон окруженный моим сознанием, но сам погруженный во тьму и мне неподконтрольный.

Бумажник.

Место, где вы храните деньги, то есть место, где содержатся ресурсы, кредитные карточки, удостоверение личности — стало быть, бумажник = некий вид паспорта, из которого люди узнают, кто вы есть. Бумажник, как правило, кладут в боковой карман брюк (мы храним деньги на уровне «бедра»). Бумажник — вещь полезная, но в то же время и показушная: обманчивое ощущение безопасности.

Деньги.

Сорок долларов = четыре. Четыре — целостность, завершенность, полнота, замкнутый цикл, синтез. Деньги — это ресурс. Энергия? Сила? Психологическая сила или энергия. Жизненная сила. Что-то, что вы вкладываете. Храните это на уровне «бедра» или на уровне «груди». Во что они вложены? Где они «работают»?

В данном случае приходит на помощь расширение архетипа. Я знаю, что в снах числа имеют очень большое значение, и я знаю, что число четыре является традиционным символом завершенности, единства, целостности, полноты. Именно так его понимает большинство религий, алхимия, древние философские системы. Греки верили в четыре элемента (землю, воздух, огонь и воду). Вокруг Христа собралось двенадцать учеников, разбитых на группы, по четыре человека в каждой. Американские индейцы основывали свои религиозные системы на четырех направлениях и четырех ветрах. Четверка представляет собой сведение основных индивидуальных элементов в единое сознание.

Деньги ассоциируются с ресурсами: возможно, с физической или психологической энергией, или с жизненной силой. Деньги — это то, что люди вкладывают. Итак, во что я вкладываю мою жизненную силу, мое внимание, мою энергию? Ресурсы — это также талант, сила, ум. Деньгами вы можете оплатить работу — стало быть, это способность к практической деятельности, свершению каких-то дел. Деньги — это то, что дается нам с усилием. Они представляют собой аккумулярованную стоимость нашей работы, нашей дисциплинированности, нашего опыта.

Боковой карман брюк.

Одна из чакр (центров сознания) расположена неподалеку от бедер (hips) и представляет эмоциональную, примитивную сторону личности, центр, контролирующий примитивные энергии. На американском слэнге «hip» — любитель опиума. Отсюда пошло и слово «hippie» (хиппи). Кроме того, «hip» = быть «своим в доску», «врубаться» в то, что происходит, быть модным.

Я узнал, что фраза «быть hip» пришла из старых курilen опиума, где быть «on yore hip» (буквальный перевод: «лежать на своем бедре») означало лежать в опиумном трансе. Когда среди поколения «битников» стали популярны психоделические наркотики и марихуана, то люди, которые их употребляли, были «hip». Отсюда и пошло слово «hippie». С чем это у меня ассоциировалось? В большинстве своем, хиппи символизируют для меня претензию на жизнь по законам «любви» и «духовности», которые на деле оборачиваются безответственностью и зависимостью. Это способ задержаться на отрицательной стороне материнского комплекса.

Еще одна ассоциация: «стрельба с бедра».

Йоги говорят о чакре, расположенной в районе бедер, центре сознания. Я думаю, что она контролирует примитивные энергии, которые в символизме йогов обозначают грубые эмоции и грубые, инстинктивные животные энергии. После того, как человек разовьет этот центр созна-

ния, сознание следует переместить в чакры, находящиеся в верхних частях тела, так что перемещение мною денег из бокового кармана брюк в нагрудный карман могло означать перемещение фокуса моей жизни с уровня бедер, то есть с примитивного уровня.

Еще одной «сработавшей» ассоциацией было слово «hip», в смысле «быть своим в доску». Я могу привести примеры больших затрат энергии с моей стороны, направленных на то, чтобы «принадлежать» к определенной группе людей, «быть своим в доску».

Левый нагрудный карман.

У сердца. Уровень сердца. «Сердечные» ценности = возвышенные ценности. Способность к высоким чувствам. Анахата-чакра в йоге.

Вкладывайте энергию на уровне сердца. Чувствуйте свою связь с другими людьми.

Когда я работал над этим сном, у меня было такое чувство, что я медленно читаю детективный роман. Поначалу левый нагрудный карман не вызвал у меня никаких ассоциаций. Я чувствовал, что перемещение сорока долларов в этот карман было тем действием, которое привело ко всем последующим событиям. Но я никак не мог подобрать ассоциацию, которая «щелкнула» бы.

Я не знаю, сколько мне понадобилось дней, а может и недель, чтобы рассортировать всевозможные безумные ассоциации. Затем мне пришло в голову, что карман находился над сердцем или на уровне сердца. Если боковой карман брюк можно было назвать «набедренным карманом», то нагрудный карман можно было с таким же успехом назвать «сердечным». Это вызвало у меня целое половодье ассоциаций. Ценности, которые воспринимаются на уровне сердца — это ценности, которые воспринимаются на уровне высоких чувств.

По Юнгу, вопреки представлениям некоторых людей, способность к высоким чувствам не связана с эмоциями. Высокие чувства и эмоции — это разные энергетические

системы души. Когда люди испытывают высокие чувства, они, в сущности, придают ценность объекту этих чувств. Когда вы ощущаете любовь по отношению к другому человеку, то вы, тем самым, оцениваете этого человека высочайшим образом, то есть подтверждаете ценность этого человека. Если вы ощущаете красоту какого-либо объекта, то вы, опять же, подтверждаете его высокую ценность.

Стало быть, функцию высоких чувств правильной было бы назвать функцией ценностной ориентации. В эту функцию души входит оценка людей, вещей и идей, и определение, какие из них имеют высокую ценность, а какие — нет. Именно функция высоких чувств подсказывает вам, какие люди полезны для вас, так сказать, «питают» ваши чувства, а какие — вредны, «ядовиты». Если ваша функция высоких чувств работает осознанно, то она подскажет вам, что для вас хорошо, что здорово, а что — разрушительно.

Как только я понял, что нагрудный карман обозначает уровень сердца, последовали дальнейшие ассоциации с йогой-кундалини. Анахата-чакра также расположена на уровне сердца. Считается, что этот центр сознания генерирует и контролирует высокие чувства: любовь, чувство прекрасного, духовность, бескорыстие, братские отношения к другим людям и особую разборчивость в чувствах. Эта чакра генерирует представление о добре, истине, благородстве, или красоте. Кундалини также разграничивает высокие чувства и эмоции, ибо грубые, примитивные эмоции, которые делают человека «эмоциональным» или капризным, ассоциируются с низшей чакрой, в то время как более тонкие и «рациональные» чувства исходят из анахата-чакры.

Налетчики.

Преступившие закон. Люди, находящиеся вне «закона» = что-то, находящееся вне устоявшегося «порядка» осознующего разума или мира моего эго. Вне порядка, провозглашенного обществом. «Теневики». Саботажни-

ки, потому что они крадут деньги, стало быть лишают меня моей энергии, силы, ресурсов. Налетчиков четыре = четыре десятка долларов. Четверка = завершенность, единство, целостность. Целостность приносит «разбойная» часть моей души? Они отберут у меня деньги, если я не положу их близко к сердцу? Банда = «все набросились на меня».

Как вы видите, мой разум уже пытается перескочить ко второй фазе работы: я непроизвольно думаю о том, какую часть моего внутреннего «я» олицетворяют налетчики. Они ассоциируются у меня с тенью, поскольку они живут в общем «поле сознания» эго, то есть в цивилизованном городе, но живут они на темном, пустом участке, который не охватывается моим сознанием и мною не контролируется. Они представляют бессознательную, явно подавленную часть моего мужского начала, которая стремится быть ассимилированной осознающим эго или быть синтезированной с ним.

Поскольку налетчики — «люди вне закона», то для меня это означает, что эта часть моего мужского начала не подчиняется устоявшемуся миру моего эго и находится вне моих традиционных установок и моего представления о самом себе.

Налетчиков четыре. Как это ни парадоксально, но это свидетельствует, что, будучи разбойниками и грабителями, они, тем не менее, представляют целостность. Это значит, что я должен привести их в свою осознанную жизнь для того, чтобы завершить строительство своего «я» и стать полной личностью.

Грабеж ассоциируется у меня с базовым психологическим принципом: если вы подавляете какую-то часть своего «я» и не допускаете ее в свою осознанную жизнь, она превращается в грабителя и посредством невроза «ворует» у вас ваше время и энергию. Так она пытается силой ворваться в вашу жизнь. Она занимается «саботажем» и мешает вам функционировать так, как вам бы того хотелось. «Грабеж» может принять форму физических симпто-

мов' болезни, невроза, тревоги, даже «невезения», которые «обрушиваются на вас одновременно», словно те четыре налетчика из моего сна.

То, что налетчики сильнее меня, ассоциируется у меня с тем фактом, что архетипы бессознательного, как правило, обладают большей силой, чем эго. Если мое эго отказывается синтезироваться с содержимым бессознательного, то у бессознательного хватит силы для того, чтобы затормозить жизнь моего эго. В сне меня остановили, и если бы ситуация не разрешилась положительным образом, то впоследствии я испытал бы такую же «остановку» уже в моей практической жизни.

Поиски денег.

В сне физический контакт означает общение между разными частями души. Общение между полярными противоположностями: осознанное — бессознательное, эго — «налетчики», эго — «тень».

Синтез в душе начинается с конфликта, а заканчивается дружбой. Поиск ресурсов. Важно найти не столько сами деньги, сколько место, куда я их спрятал.

Друзья и вновь появившиеся друзья.

Окончание конфликта, соединение сил, соединение противоположностей: респектабельное эго и примитивные налетчики. Синтез с другой частью моего «я». Синтез с «тенью». Принять точку зрения «тени». Общение начинается с конфликта, воровства. Заканчивается синтезом или партнерством. Извлечь урок из налета. Найти в жизни место для беззакония. Дружба возможна, если деньги вложены на правильном уровне.

Все взаимодействия персонажей наших снов являются формами общения различных частей нашего полного «я». Драка, война, любовь, ненависть, дружба, вражда — все это сближение противоположностей, «знакомство» между собой сосуществующих внутри нас различных энергетических систем.

Итак, поиски денег — это забавная форма общения моего эго с «тенью», «разбойной» частью моего «я». В большинстве случаев, общение в душе начинается с конфликта. Бессознательная часть нашей личности должна бороться за «равную долю времени», за признание себя наряду с доминирующими установками и энергетическими системами осознающего разума. Но драка, грабеж, любой вид конфронтации лучше отсутствия какого бы то ни было контакта. Если в результате конфликта эго научится прислушиваться к точке зрения «тени», то конфликт постепенно разовьется в дружбу и синтез.

Вторая фаза: соотнесение образов из сна с конкретными частями моего «я» и с динамикой моей внутренней жизни

Вильяме Авеню.

Сейчас я пытаюсь определить ту часть моего, «я» и ту динамику моей внутренней жизни, которые представляет Вильяме Авеню.

Одной из сработавших ассоциаций был «Райский Сад»: то изначальное бесконфликтное детское состояние, при котором человек не осознает разделенное™ мира. Человек чувствует себя единым целым с родителями, семьей, окружающим миром. Не из-за чего конфликтовать, нет проблем, которые нужно решать.

Почему этот образ возник в моем сне? Что из происходящего внутри меня соответствует этому образу? Когда в сне возникают образы детства, это может быть признаком того, что сон повествует о жизни в целом, о тех стадиях развития, которые имели место с детства и по сей день. Так что я мог обратить внимание на переходы из одной стадии в Другую.

В данном случае ниточкой к разгадке является японский бакалейщик. Каким-образом я могу противопоставить качество отдельной японской семьи качеству Вильяме Авеню в целс» м? Если я буду рассматривать их как

стадии моей жизни и оценивать то влияние, которое они на меня оказали, то все сойдется: Вильяме Авеню — это моя базовая ориентированность в мире, типичная для ребенка из белой зажиточной семьи, ищущего только материальных благ и острых ощущений.

Японская семья представляет тот чужеродный элемент моей собственной личности, который неизбежно должен был войти в конфликт с английским миром моего детства: это та часть меня, которая ищет духовности, которая способна на высокие чувства, это мое «сердечное» качество; это тот набор ценностей, который отличается от традиционных ценностей англоязычной цивилизации.

Говорят, что сны имеют четыре стадии развития, и сон нельзя считать полным, если отсутствует хотя бы одна из них:

1. *Dramatis persone*¹² (персонажи и местности).
2. Формулирование проблемы.
3. Реакция на проблему в пределах сна.
4. Лизис (результат или принятие решения).

Первоначальным местом действия является Вильяме Авеню, то есть мой устоявшийся, ограниченный, ориентированный только на материальные блага английский мир. Проблема вырисовывается тогда, когда я вижу японскую бакалейную лавку. Проблема корнями уходит в мое детство и заключается в столкновении с цивилизацией, исповедующей противоположные ценности. Но эта цивилизация всего лишь разбудила в ребенке дремавшее в нем уважение к ее ценностям. Это стало началом постоянного общения с «тенью», стремлением к полному завершению строительства своего» я».

Реакция на эту проблему, развитие этой темы выразились в перемещении сорока долларов на уровень сердца и налете четырех грабителей.

¹² Действующие лица драмы (лат.)

Итак, чтобы быть поконкретнее, в ответ на вопрос, какую часть меня представляет Вильяме Авеню, я могу ответить, что это зерно нынешней структуры моего эго, начало моей системы ценностной ориентации, которая впоследствии станет моей основной установкой и моим основным мировоззрением. Важное послание этого сна заключается в том, что эта самая доминирующая установка наталкивается на высокие чувства, приходит в замешательство и реагирует на это сулящей неприятности эмоциональностью. Вильяме Авеню — это цивилизация, которая подменяет истинные чувства сентиментальностью.

Японец-бакалейщик.

Похоже на то, что внутри меня живет отдельная маленькая цивилизация, напоминающая старинную дзэн-буддистскую цивилизацию Японии. Эта часть меня сосредоточена на внутренних вещах, на жизни души, на созерцании архетипов и лица Бога, на поиске внутренней гармонии и внутреннего сознания. Даже внешние вещи, которыми увлечена моя внутренняя японская цивилизация — красота кимоно, скромная церемонность, вежливость в отношениях, изящная манера выражения благодарности и грациозные движения — все это внешние символы той внутренней гармонии, к которой стремится человек. Они тоже наводят меня на мысли о божественном мире. Я воспринял их как «внешние признаки внутреннего благородства». Мир, в котором я родился, то есть Вильяме Авеню, учил меня интересоваться, в основном, внешними вещами: нужно прилично зарабатывать, нужно оплачивать счета, нужно построить дом, нужно разбить сад, нужно дружить с соседями, нужно пользоваться хорошей репутацией в городе Эти качества по-своему полезны в жизни, но они оставляют мало места внутреннему миру.

Эта «японская» часть моего «я» интересуется средневековым, архетипическим христианством, дзэном, индуизмом, великими мифами. Эта часть моего «я» находит

высокие, благородные и прекрасные качества в других цивилизациях и религиях.

Но главная моя ассоциация — это мои высокие чувства, обращенность к внутреннему миру. В сне это качество представлено уровнем «сердца». Это моя способность устанавливать с людьми истинные, а не поверхностные и неискренние отношения. Эта часть моего «я» ценит в человеческих отношениях не громкие слова и недолговечные эмоции, а верность и постоянство.

Пустой участок.

Похоже, что внутри моей души имеется некое «место», окруженное структурой моего эго или осознающим разумом (городские улицы), но представляющее собой кусочек «дикой природы», не подчиняющейся моему эго. Это место живет своей жизнью, и моя тень может укрыться в нем.

Что конкретно в моей жизни соответствует этому месту? Я знаю, что в моей личности имеются странные «места», «впадины» или «дыры», в которых я совершенно неожиданно превращаюсь в нецивилизованное существо, живущее по законам джунглей. Эти места огорчают меня, я стараюсь контролировать их, но часто терплю в этом неудачу.

Однако, я узнаю, что именно в этих местах непосредственность, жизнь, высокие чувства и естественная человечность присутствуют в гораздо большей степени, чем в каких-либо других. Пытаясь поставить все эти «пустые участки» под строгий контроль, я, зачастую, подавляю лучшие или наиболее естественные части своего «я».

Периодически я устраиваю набеги на эти области моей личности — подобно тому, как представители пожарной охраны приходят на незастроенные участки и убирают там сухую траву, чтобы уменьшить опасность пожара — чтобы привести в них немного сознания и цивилизации. Но что-то меня останавливает, и я оставляю нетронутыми бурьян и полевые цветы.

Я связываю «это с той стороной моего «я», которая склонна к высоким чувствам. Иногда мне совершенно неожиданно начинает нравиться какой-то человек, и я хочу проводить с ним время и что-нибудь для него сделать. Я неожиданно сбрасываю свою оболочку строгого, сдержанного, «цивилизованного» английского джентльмена и в спонтанном всплеске энтузиазма обрушиваю на кого-нибудь свою любовь или восхищение. Я часто стесняюсь этого и боюсь, что ставлю других людей в неловкое положение и что ситуация «выходит из под контроля». Но это мое свойство часто берет свое, и так начинаются теплые, хорошие отношения. Это мое свойство позволило мне установить прочные и полезные связи с представителями разных стран и цивилизаций.

Этот «пустой участок» часто ставит меня в затруднительное положение. Я продолжаю думать, что я все-таки должен его «прибрать», «обустроить», контролировать. Но потом я прихожу к заключению, что лучше предоставить все природе. Иногда любовь и высокие чувства лучше смотрятся среди некошенной травы и полевых цветов, чем на аллеях английского парка.

Бумажник и деньги.

На основании своих ассоциаций, я думаю, что, деньги символизируют мои внутренние ресурсы, мою основную энергию и жизненную силу. Сон ставит вопрос, на что именно я трачу свою энергию и свою жизнь. Деньги — это то, что человек вкладывает, так во что же я вкладываю свои основные ресурсы и силы, в чем главная цель и смысл моей жизни? Выражаясь попроще, «на что я ставлю» свои деньги? Не швыряю ли я деньги «на ветер»? Количество денег в моем бумажнике кратно четырем, стало быть, этот вопрос имеет немаловажное значение. Это — моя главная жизненная энергия, принцип, направление или цель моей жизни. «Вложение денег» символизирует вложение мною всего моего «я», моей жизни, моих высших способностей. В какие ценности, в какой аспект жизни я вкладываю все это?

Боковой карман брюк.

Этот образ я связываю с несколькими суще-, твующими внутри меня взаимопроникающими коллективными системами установок или убеждений, базовым, бессознательным, заданным взглядом на вещи. Во-первых, это установка на то, чтобы быть «hip», в смысле стремления делать то, что делают определенные группы людей, принадлежать этим группам или «быть членом коллектива». Кроме того, этот образ ассоциируется у меня с манерой хиппи пространно рассуждать о «мире» и «любви», скрывая за этим сентиментальным словоблудием совершенно иные мотивы. Ко всему этому прибавляется некий вид коллективной имитации глубоких чувств, который, в сущности, является способом вхождения в какую-то группу людей посредством использования их языка. Поэтому я думаю, что перемещение денег с этого уровня на уровень сердца указывает мне на то, что я должен изъять «деньги» из коллективных выражений эмоций и сентиментальности и «вложить» себя в основанные на истинных чувствах отношения с отдельными индивидуумами, а также в те ценности, которые, действительно, для меня кое-что значат.

В ходе первой фазы две идеи «щелкнули» безоговорочно. Первая идея — это сердце и связанные с ним ценности. Вторая — это анахата-чакра в йоге кундалини. Так или иначе, я связываю этот образ с моей функцией высоких чувств и с жизнью этих чувств внутри меня.

Левый нагрудный карман рубашки.

В ходе первой фазы я рассказал кое-что о функции высоких чувств и объяснил разницу между высокими чувствами и эмоциями. Прошло немало времени, прежде чем эта деталь сна — левый нагрудный карман рубашки — вызвала у меня ассоциацию с той стороной моего 'я', которая занимается высокими чувствами. Длительность процесса объясняется тем, что я никогда не думал о себе как о человеке, способном на высокие чувства. Я думал, что такого рода люди являются чрезвычайно эмоциональными.

Я думал, что коль скоро я не склонен к открытому выражению своих эмоций и терпеть не могу сентиментальное) и, значит я не отношусь к людям, способным на высокие чувства, и подчиняюсь только разуму или интуиции.

Именно ассоциация с сердцем заставила меня призадуматься и, в результате, понять, что, когда Юнг говорил о функции высоких чувств, он не имел в виду «эмоции». Этот символ принудил меня повнимательнее присмотреться к самому себе. Я начал понимать, что моей истинной мотивацией, тем аспектом, вокруг которого, помимо моей воли, вращается моя жизнь, являются высокие чувства: люди, которые вызывают мою любовь, замечательные качества которых я сразу замечаю, и ценности, которым я безоговорочно предан. Именно основанные на высоких чувствах отношения и восхищение ценными качествами других людей заряжают мою жизнь энергией и придают ей смысл. В жизни меня больше всего вдохновляют красота, благородство и внутренние качества людей, с которыми мне приходится иметь дело.

До того момента, как мне приснился этот сон, я всегда старался «подавить», «укротить», «сдержать» в себе этот поток энергии. В моей семье и в моем обществе было не принято открыто выражать чувства. Подобное поведение считалось непрактичным, не вызывающим доверия, ставящим других людей в неловкое положение. Если кого-то глубоко трогала симфоническая музыка, то такого человека считали слегка странным. Если кто-то бурно выражал свою страсть, то другие люди чувствовали себя неловко. Любой человек, принимавший решения по велению сердца, а не из холодного расчета, подозревался в ненадежности. Глубокие чувства, страсть, опьянение красотой кого-либо или чего-либо в респектабельном обществе считались неприличными и неуместными.

В результате этого сна и моего взаимодействия с этим символом, я открыл свою типологию и ее законы: я обнаружил, что принадлежу к людям, способным на высокие чувства, ориентированным на внутренние ценности; что

главный мотив моей жизни совсем не тот, о котором я думал. Итак, я определил ту часть моего «я», которая соответствует этому символу, и обнаружил ту конкретную динамику моей внутренней жизни, которая продемонстрировала эту часть моего «я» в действии.

Перемещение денег в нагрудный карман символизирует для меня вложение моей энергии, моих способностей, самой моей жизни в функцию высоких чувств, в новый центр сознания, соответствующий сердцу и анахата-чакре.

Налетчики.

В ходе первой фазы я уже сказал, что налетчики ассоциируются у меня с моей внутренней «тенью», моим вторым «я», которое пока остается бессознательным и содержит те качества моей личности, которые еще только должны быть интегрированы в точку зрения моего эго. И я еще должен открыть те специфические аспекты моей жизни, в которых я увижу мою «тень» за работой.

Если я разбираю сон на отдельные стадии развития, кое-что начинает проясняться. Похоже, что «разбойный» элемент является очередным появлением другого сложного момента моей прошлой жизни на Вильяме Авеню японской бакалейной лавки. Проблема заключается в появлении в моей жизни качества высоких чувств, интереса к внутреннему миру, в результате чего возникает ужасный конфликт с моими английскими цивилизацией и воспитанием. Сначала этот момент проявился в образе японской семьи. Затем он снова появляется, и конфликт получает дальнейшее развитие в форме «тени», «разбойного» качества.

Качество высоких чувств, интерес к внутреннему миру — это все мое. Но в мире моего эго эти качества не могут найти приличного места для жизни. А потому они вынуждены отступить на «пустой участок» — маленький остров бессознательного посреди моря моего сознания. Мое эго рассматривает эту часть моего «я» как «налетчика», но налетчиков — четверо. Значит, мой сон подсказыва-

вает мне, что «налетчик» — это ключевая часть моего «я», и она нужна мне, если я хочу, чтобы мое «я» было полным.

Еще одна причина, по которой эта часть моего «я» проявляется в образе налетчиков, состоит в том, что эта часть просто вынуждена «совершать преступления», чтобы выжить в мире, в котором доминирует мое эго и ценности моего эго. Например, если склонный к высоким чувствам человек отказывается жить в соответствии с этой стороной своего «я», то его «тень» будет «красть» у него энергию и «вкладывать» ее в высокие чувства. В основном это происходит посредством принуждения мы влюбляемся против своей воли. Наше сердце неожиданно мчится по выбранной им самим головокружительной тропе, приводя в ужас наш трезвый расчетливый ум, тщетно пытающийся сохранить порядок и достоинство.

«Налетчики» часто крадут нашу энергию посредством погружения нас в депрессию или подобное ей состояние. Они насылают на нас физические болезни. Конечно, депрессия и болезни способны породить чувства только невысокого уровня, но, видимо, бессознательное полагает, что это лучше, чем ничего. Однако наши внутренние «налетчики» играют также и благородную роль подобно Робин Гуду, они грабят богатых и одаривают бедняков. Они грабят толстосума эго и подкармливают нашу голодающую функцию высоких чувств.

Я могу посмотреть на воздействие этой части моего «я» на мою жизнь и под другим углом зрения, сон показал, что конфликт между мной и моей «тенью-налетчиком» продолжался до тех пор, пока мы не стали друзьями. А действием, благодаря которому я остановил грабеж и потерю энергии, а также приобрел друзей, стало перемещение денег на другой уровень — уровень сердца. Я смог увидеть, что в течение многих лет находился в конфликте со способной на высокие чувства, направленной на внутренние ценности частью моего «я» и что эта часть грабила меня посредством навязчивых идей, депрессий и психосоматических болезней. И вот сейчас я, наконец, смог понять,

что у меня есть возможность положить «деньги» близко к сердцу, признать мою истинную возвышенную натуру и подружиться с моими «грабителями».

Толкование

Как вы могли заметить, в ходе второй фазы моей работы со сном я немного увлекся и принялся заниматься самым настоящим толкованием — развивать общее представление о сне, делить сон на стадии развития, затем связывать эти стадии в единое целое. В общем, делать то, что должно быть частью процесса толкования. Иногда такое случается. Вы можете находиться во второй фазе работы или, даже, еще в первой, и вдруг что-то «вспыхивает» внутри вас, и вы начинаете пытаться сложить сон в общую картину. Ну и прекрасно. Если толкование получается верным, то не имеет большого значения, в какой именно момент работы вы начали его формулировать.

В результате, мое толкование может быть довольно коротким. Я могу прямо перейти к вопросу «В чем заключается главный смысл этого сна, и какое значение это имеет для меня и моей жизни?».

Прежде всего, сон показывает, что я не тот человек, каким себя представлял, и что я имею право (которое также является и моим долгом) жить в соответствии со своим истинным «я». В результате этого сна я обнаружил, что принадлежу к людям, способным на высокие поступки, направленным на внутренние ценности. Главными в моей жизни являются высокие чувства и, основанные на них отношения с миром, в особенности с людьми.

Хорошо, а что это означает на практике, в моей повседневной жизни? Я могу набраться смелости и начать осознанно, намеренно посвящать себя миру высоких чувств. Я могу посвящать большую часть своего времени и своей энергии культивированию дружеских отношений с людьми. Я могу посвящать мое время той деятельности и тем предметам, которые обладают качеством, глубиной

и огромным смыслом. Что самое важное, я могу все это делать без всякого ощущения вины, без ощущения того, что я поддаюсь «разбойной» части своего «я», наслаждаясь приятным времяпрепровождением с другими людьми в то время, когда я мог бы делать что-то «полезное».

Суть этого сна заключается в перемещении энергии: перемещение энергии с других уровней на уровень «сердца», на уровень чувств, на уровень жизни. Я не должен тратить свою жизнь на попытки стать логически мыслящим интеллектуалом.

Сон предоставил мне отчет о всей моей жизни и ее медленном развитии вплоть до того момента, как он мне приснился. Эволюция началась в «райском саду» детства, когда я полагал, что существует только одна точка зрения — точка зрения моей зажиточной английской портлендской семьи и ее соседей. Это превратилось в доминирующую систему установок, которая управляла моей жизнью в последующие годы, определила мое «общественное лицо» и мое представление о самом себе.

«Проблемный» аспект эволюции — конфликт, который должен возникнуть в любой жизни для того, чтобы дать толчок к росту — для меня, ребенка, символизировался присутствием японской семьи, представительнице другой, обращенной вовнутрь, склонной к высоким чувствам цивилизации, так не похожей на мою, и вызвал невольный отклик в укромных уголках моей души. Я, живший в самом центре бесчувственной цивилизации, возжелал стать способным на высокие чувства человеческим существом, и это мое желание стало в моем бессознательном «налетчиком», вынужденным скрываться на незастроенном участке.

Лизис (подсказанное сном решение проблемы), разрешение конфликта, ликвидация трещины в душе приняли форму перемещения энергии, символизированную перекладыванием денег на уровень сердца. Это означало, что я могу и должен перестроить свою жизнь и сделать ее целью высокие чувства стать человеком способным на такие

чувства. И когда мой внутренний «налетчик» обнаружит, что я добровольно переместил свою энергию, нам не из-за чего будет с ним сражаться.

Эпилог

Закончив работу над сном «Четыре налетчика», я никак не мог придумать ритуал для четвертой фазы. Мне пришлось потратить немало времени, чтобы полностью понять смысл сна. Я пока не понимал, что мне предстоит полностью переориентировать свою жизнь и своим главным приоритетом сделать сочувствие другим людям. Но я знал, что обязательно должен что-то сделать, поэтому я отыскал-пустой участок, выбрался из машины и пару раз прошелся по нему. Это помогло: я установил физическую связь со сном. Затем я на некоторое время оставил этот сон в покое.

Несколько месяцев спустя, по воле случая, я проезжал через Портленд, что в штате Орегон. Я вспомнил свой сон и решил, что отправлю мощный ритуал, с целью восстановления связи со сном, если заеду в свой старый район и наяву пройду по тем местам, которые увидел во сне. Вот я и вернулся в места, где прошло мое детство и состоялась судьбоносная встреча со склонной к высоким чувствам частью моего «я».

Я увидел, что Вильяме Авеню изменилась. Прогулку я начал у своего старого дома и пошел по маршруту, который видел во сне. Дом, в котором находилась японская бакалейная лавка, стоял на месте, но теперь в нем был пивной ресторан. Я продолжил свой путь и был, отчасти, поражен, когда увидел, что пустой участок так и остался незастроенным. Он весь порос кустарником. Вопреки своей воле, я начал ощущать иррациональный страх. Я уже был не во внешнем мире, я был в своем сне.

Когда я медленно проходил мимо пустого участка, из кустов неожиданно появился молодой человек и направился ко мне. Что ж, подумал я, самое время: сейчас меня

ограбят, прямо как в моем сне. Это был «уличный» парень, такой, какими были налетчики из моего сна. Он внимательно посмотрел на меня и почувствовал, что я чего-то хочу, чего-то ищу. Конечно, он никак не мог знать, что я искал более глубокого понимания своего сна и шел по пути, увиденном мною в моем сне.

Поэтому он начал приставать ко мне с вопросами:

Хочешь марихуаны? Нет.

Хорошо, а как насчет кокаина? Нет.

Женщины? Нет.

Героин? Нет.

Когда список возможных услуг, наконец, исчерпался, он спросил:

«Хорошо, так чего тебе надо?»

В моем мозгу пронеслась мысль, что я могу сказать ему о своем желании говорить с налетчиками из своего сна и гулять мимо японской бакалейной лавки и пустого участка до тех пор, пока не восстановлю связь с теми частями моего «я», которые я оставил здесь много лет тому назад. Я мог бы сказать ему, что гуляю в своем сне и что он составил мне компанию. Может быть, он бы меня понял. Но я ничего не сказал. В этот момент взаимодействие между миром моего сна и реальным миром стало для меня чрезмерно сильным. Я ушел, забрался в машину и «дал деру».

Ко времени отправления мною этого ритуала, я коснулся моего сна на всех возможных для меня уровнях. Он стал яркой частью моей жизни, ощущением, к которому я мог постоянно возвращаться в своих мыслях. Живя с его символами и знаками, смысл которых медленно становился мне все более понятным, я постепенно изменил свою жизнь в соответствии с новым представлением о самом себе, которое сон поместил в мой разум.

В чем же заключалось это новое представление? Сон заставил меня понять, что для меня самыми главными в жизни вещами являются дружба и сочувствием другим людям. Мне не нужно иметь много знакомых, но я нуждаюсь в крепкой дружбе, подразумевающей высокий уро-

вень общения — будь то обмен идеями или простое удовольствие от совместного времяпрепровождения.

Моей реакцией на этот сон было решение отправиться в Индию, увидеть ее древнюю цивилизацию, где люди по-прежнему связаны друг с другом архаическими узами клана и племени, где тепло, высокие чувства и человеческий взаимообмен ценятся выше логики, порядка и производительности труда. Несколько, путешествий в Индию и страны Востока позволили мне выбраться за пределы того образа мышления, в котором я был воспитан. Я приобрел конкретное представление о том, как живет среди людей, которые превыше всего ценят любовь, высокие чувства и человеческий взаимообмен: я чувствовал себя среди своих.

Дома, в Соединенных Штатах, сон продолжал оказывать на меня воздействие. Я начал отходить от традиционного американского образа жизни, с его четко определенными целями, чрезмерной загруженностью по работе, постоянным страхом не успеть, стремлением делать деньги и производить впечатление на людей. Это был медленный процесс. Но сейчас, многие годы спустя, я могу сказать, что те дни очень отличались от той жизни, когда мне снились четыре налетчика. Есть время для того, чтобы отдыхать, ходить в гости к друзьям, возиться в огороде, слушать музыку, заниматься Активным Воображением. Это стало возможным благодаря цепочке практических перемен, начало которым положил вышеупомянутый сон, в результате которого во мне начали развиваться новые установки и новое представление о самом себе.

* * *

Я надеюсь, что благодаря приведенным мною практическим примерам прохождения всех четырех фаз работы со снами, вам будет легче начать свою собственную работу и найти содержащуюся в ваших снах мудрость. Помните, что бессознательное постоянно выражает себя и добро-

вольно генерирует все ассоциации и данные, которые вам потребуются для того, чтобы разобраться в ваших снах. От вас требуется только одно — работа, желание пройти все четыре фазы.

Вы можете захотеть не останавливаться в пределах объема данной книги и прочесть побольше о природе снов и определенных символов, а также об идеях Юнга. Библиография этой книги состоит из нескольких трудов, которые вам помогут. Но вы поймите, что, в сущности, между вами и вашим пониманием сна стоит только акт перенесения на бумагу первого образа из вашего сна, а потом перенесение на бумагу первой пришедшей в голову ассоциации.

С этого первого акта — решающего движения руки и мозга — начинается волшебное и удивительное раскрытие внутренних тайн, к которому готово ваше бессознательное.

3. Активное Воображение

3.1 Определение Активного Воображения и подход к нему

Ниже мы будем исследовать искусство Активного Воображения, и изучать четыре фазы работы с ним. Но, прежде чем мы начнем, читателю следует запомнить одно основополагающее предупреждение: **прежде чем начать заниматься Активным Воображением, убедитесь, что у вас есть кто-то, к кому вы можете пойти или позвонить в том случае, если воображение полностью овладеет вами, и вы не сможете от него отключиться.**

Для большинства людей это не представляет никакой проблемы Проблема большинства людей заключается в том, чтобы суметь включить Активное Воображение. Некоторые люди (их немного), стоит им только включить особо мощный сегмент Активного Воображения, склонны к тому, чтобы настолько глубоко погрузиться в поток образов, что утрачивают способность выбраться из него. Их разум так далеко забирается в царство фантазий, что не может найти дорогу назад — в наш обычный будничный мир. Вот поэтому я и советую людям начинать заниматься Активным Воображением только после того, как они завяжут знакомство с профессиональным аналитиком или хорошо разбирающимся в этом искусстве любителем, который, при необходимости, сможет вернуть их на землю посредством специальной беседы.

Бывает, что человек утром позанимается Активным Воображением, потом отправится на работу или займется повседневными делами, а затем обнаружит, что воображение возвращается, овладевает осознающим разумом, пытается продолжить историю или диалог с того места, в котором он

был прерван в начале дня. Когда это происходит, то человеку бывает трудно сосредоточиться на выполняемой в данный момент задаче. В этом случае лучше всего позвонить терапевту или другу, чтобы они помогли вам выбраться из вернувшегося против вашей воли Активного Воображения.

Если человек принадлежит к тому редкому типу людей, которые легко теряются в царстве фантазий и не могут найти дороги назад, то ему лучше не заниматься Активным Воображением, а найти более спокойный способ общения со своим внутренним миром.

Если у вас имеются насчет себя некоторые сомнения, то я бы посоветовал еще до начала изучения этой методики проконсультироваться у аналитика-юнгянца.

Я ни в коей мере не хочу отпугнуть вас от выполнения внутренней работы, но бессознательное, действительно, обладает огромной мощностью: если мы собираемся приблизиться к нему, то уважение и осторожность являются обязательными условиями. Только при таком отношении мы сможем извлечь пользу из внутренней работы, не подвергая себя при этом опасности со стороны всепоглощающей силы бессознательного.

Как отличить Активное Воображение от пассивной фантазии

Активное Воображение — это особый метод использования силы воображения, разработанный Юнгом в начале этого столетия. Несмотря на то, что этот метод применялся многими людьми и его огромная практическая ценность уже хорошо доказана, о нем мало кто знает, за исключением последователей юнгяництва. А многие из тех, кто слышал о нем, считают, что разбираются в нем не настолько хорошо, чтобы применять его на практике.

В данном разделе этой книги мы исследуем основные концепции Активного Воображения, рассмотрим некоторые примеры и узнаем метод пофазового подхода, кото-

рый вы сможете применять, занимаясь Активным Воображением самостоятельно.

В сущности, Активное Воображение — это диалог, который вы ведете с различными частями вашего «я», живущими в бессознательном. В определенном смысле это похоже на сон, с той лишь разницей, что, испытывая это ощущение, вы не спите и полностью осознаете происходящее. Это, собственно, и является отличительной чертой этого метода. Вместо того чтобы погружаться в сон, вы, бодрствуя, погружаетесь в воображение. Вы позволяете живущим в бессознательном образам подниматься на уровень вашего воображения, как это они делают в сновидениях, посещающих вас во время сна.

В вашем воображении вы начинаете говорить с вашими образами и взаимодействовать с ними. Они вам отвечают. Вы с удивлением узнаете, что они выражают точки зрения, прямо противоположные тем, что содержатся в вашем осознающем разуме. Они рассказывают вам о вещах, существование которых вы до сих пор не осознавали, и сообщают вам мысли, до сих пор неизвестные вашему осознающему разуму.

Большинство людей в процессе Активного Воображения ведет оживленную беседу, обменивается мнениями с внутренними фигурами, пытается примирить противоположные точки зрения, даже обращается за советом к живущим в бессознательном мудрецам. Но не все беседы ведутся посредством слов.

Вероятно, самым первым зарегистрированным применением Активного Воображения в его современной форме было видение Юнга, в котором не прозвучало ни единого слова, зато имело место активное взаимодействие между его осознающим разумом и образами, появившимися из его бессознательного. Это было одно из тех событий, благодаря которым Юнг понял, что он может входить в свою фантазию, осознанно в ней участвовать и превращать ее в активный обмен между осознающей и бессознательной энергетическими системами.

«Я сидел за своим столом и снова обдумывал все свои опасения. Затем я позволил себе «упасть» Неожиданно возникло такое ощущение, будто земля, в буквальном смысле этого слова ушла у меня из-под ног, и я полетел в черную пропасть. Я не мог избавиться от чувства страха. Но затем, пролетев не такое уж большое расстояние, я приземлился на ноги, почувствовав под ними мягкую липкую массу. Я ощутил огромное облегчение, хотя и находился в непроглядной тьме. Через несколько минут мои глаза привыкли к мраку, который напоминал, скорее, глубокие сумерки. Передо мной находился вход в темную пещеру. Посреди входа стоял гном с высохшей, словно у мумии, кожей. Я протиснулся мимо него в пещеру и побрел по доходившей мне до колен ледяной воде к другому ее концу, где я увидел сверкающий красный кристалл лежащий на скальном выступе. Я схватил камень, поднял его и обнаружил под ним пустоту. Поначалу я ничего не мог разглядеть, но затем увидел поток воды. Этот поток пронес мимо меня труп молодого светловолосого человека с раной в голове. За ним последовал гигантский черный скарабей, а потом красное солнце поднялось из водных глубин»¹³

Активное Воображение помогает лучше понять» что возникающие в воображении образы на самом деле являются **символами**, представляющими глубоко сидящие внутри нас части нашего «я». Подобно образам из снов, они символизируют содержимое нашего бессознательно. Поскольку эти внутренние существа обладают «своим собственным разумом», они говорят и делают вещи, которые иногда потрясают, зачастую просвещают, а иногда и оскорбляют наше эго

¹³ Jung C. Memories, Dreams and Reflections, p.179

Хотя Юнг высоко ценил сны, он считал Активное Воображение еще более прямым путем к бессознательному. Разница заключается в следующем: когда вам что-либо снится, вы действительно, получаете сигналы от бессознательного, но ваш осознающий разум в этом процессе не участвует. Когда вы просыпаетесь, осознающий разум может вспомнить сон и задуматься над его значением, но во время самого сна осознающий разум бессилен. С Активным Воображением все наоборот — в этом случае осознающий разум бодрствует. Он осознанно принимает участие в событиях.

В снах события происходят исключительно на уровне бессознательного. В процессе Активного Воображения, события происходят на уровне воображения, которое не относится ни к осознающему разуму, ни к бессознательному, а представляет собой «место встречи», «нейтральную полосу», на которой осознающий разум и бессознательное встречаются, чтобы создать событие жизни, сочетающее в себе элементы и того, и другого. Два уровня сознания сливаются друг с другом на поле воображения, подобно двум рекам, которые впадают друг в друга, чтобы создать один мощный поток. Они дополняют друг друга; они начинают работать вместе, и, в результате, ваша полная личность начинает преобразовывать себя в единство. Диалог осознающего разума с бессознательным, приводит в действие высшую «божественную» функцию, «я», которое представляет собой синтез этих двух уровней сознания.

Любопытно, что, когда человек начинает заниматься Активным Воображением, количество его сновидений резко сокращается. Если вы серьезно относитесь к этому искусству как к особому способу медитации, то вы ассимилируете содержимое бессознательного раньше, чем у него возникнет потребность передать его вам посредством сна. Решение поставленных сновидениями проблем происходит в процессе Активного Воображения.

Ввиду связи между снами и Активным Воображением, Юнг прописал Активное Воображение людям, которых

каждую ночь посещало такое количество сновидений, что они были просто не в состоянии разобраться в них посредством обычной работы со снами. Когда вы начнете регулярно заниматься Активным Воображением, то обнаружите, что количество ваших сновидений резко сократилось, стало меньше повторяющихся сновидений, а сами сновидения стали более «сфокусированными». Когда вы решаете ваши проблемы посредством Активного Воображения, вашим сном нет нужды часто повторяться.

Суть Активного Воображения заключается в **вашем осознанном** участии в процессе воображения. Этот, вид воображения потому и называется активным, что это, на самом деле, входит во внутренний мир, гуляет там, беседует, спорит, заводит себе друзей и наживает врагов среди населяющих этот мир личностей. Вы осознанно играете роль в спектакле вашего воображения. Вы заводите разговор с другими исполнителями, обмениваетесь точками зрения, вместе отправляетесь навстречу приключениям и, в конце концов, учитесь сами и учите других.

Это качество отличает Активное Воображение от обычной, **пассивной** фантазии. Пассивная фантазия — это сны наяву, вы, словно в кинотеатре, просто сидите и наблюдаете за потоком фантазии, проникающим в ваш мозг. Пассивная фантазия — это процесс, в котором вы не принимаете осознанного участия; вы не задумываетесь над тем, что происходит, и по отношению к тому, что происходит, вы не занимаете независимой, этической позиции.

Пассивная фантазия также представляет образы из бессознательного. Но, поскольку мы не можем осознанно войти в нее, она, по большей части, представляет собой пустую трату времени и энергии. Представленные фантазией проблемы разрешению не поддаются. В большинстве случаев, фантазия снова и снова появляется на обочине нашего разума, пока ей это не надоест или пока это не надоест нам. Никакой эволюции не происходит, потому что это никогда не сталкивается с ситуацией из фантазии

и никогда не входит в нее как осознающая, независимая сила.

Хорошим примером этого является феномен беспокойства. Беспокойство — это одна из форм пассивной фантазии. Большинству из нас есть о чем беспокоиться, причем беспокоиться постоянно. В нашем мозгу возникает фантазия, в которой мы видим себя добившимися поставленной цели победителями. Затем наступает черед контр-фантазии, фантазии-беспокойства, в которой мы видим себя потерпевшими унижительное поражение. До тех пор, пока мы пассивно сидим и позволяем фантазии-беспокойству овладевать нами, мы не найдем никакого выхода, но в случае с Активным Воображением появляется возможность проникнуть в беспокойство, активно противостоять ему, вступить с ним в диалог, выяснить, кто или что внутри нас находится в состоянии конфликта, и сделать что-то по этому поводу.

Во всех случаях Активного Воображения вы обратите внимание на то, что имеете дело с историей, которая относится к первому лицу: в ней всегда присутствует «я». «Я» иду в определенное место. «Я» вижу образ. «Я» взаимодействую с ним. «Я» должно обязательно там присутствовать, взаимодействовать с другими персонажами, ибо, в противном случае, эго не будет принимать в происходящем никакого участия.

Воображение не может быть **активным**, если в спектакле не задействованы ваши чувства и эмоции. «Я» испытываю определенные чувства: «я» счастлив, заинтересован, печален или зол в результате происходящих событий. «Я» должно ощущать воображаемое действие так полно, как если бы оно было внешним, физическим событием. Да, это событие — символическое, но, тем не менее, оно является реальным событием, в котором задействованы реальные чувства.

Посредством вашего активного участия вы превращаете то, что могло бы остаться бессознательной, пассивной фантазией, в абсолютно осознанный, мощный акт вооб-

ражения. Если Активное Воображение применяется правильно, оно соединяет те различные части вашего «я», которые конфликтовали между собой или были отделены друг от друга. Оно пробуждает внутри вас могучие голоса и приводит к заключению мира между враждующими эго и бессознательным, к началу сотрудничества между ними.

Основной задачей этого искусства является обеспечение связи между эго и теми частями бессознательного, от которых мы, как правило, отрезаны. Когда вы занимаетесь Активным Воображением, в вашей душе, действительно, происходят перемены. Меняются отношения между эго и бессознательным. Если имеет место невротический дисбаланс между установками эго и ценностями бессознательного, то эту брешь можно заделать, дополняющие друг друга противоположности можно свести воедино. Активное Воображение выводит человека на путь, ведущий к целостности, к осознанию полноты своего «я», и все это только потому, что человек научился общаться со своим внутренним «я».

Пример Активного Воображения: беседа с внутренним художником

Для того чтобы наша беседа, с самого начала, стала более конкретной, я сразу приведу вам пример сеанса Активного Воображения, записанный одной женщиной. Это будет первый из ряда примеров, которые мы рассмотрим в следующих нескольких главах. Эти примеры должны дать вам более четкое представление о том, чем, собственно, занимаются обычные люди, когда они усаживаются, чтобы на практике испытать Активное Воображение: как они подходят к этому процессу, как они его записывают. Кроме того, вы узнаете, какие самые разные задачи вашей внутренней работы можно решить с помощью Активного Воображения.

Эти примеры позволяют сделать один четкий вывод: вы не должны пытаться «приукрасить» ваше воображе-

ние и сделать его более правильным, выверенным или «утонченным» Цель Активного Воображения состоит в том, чтобы ощутить и честно записать все грубые, естественные формы, исторгаемые вашим бессознательным. Вы пишете не художественное произведение, которое будут читать другие люди. Это касается только вас и вашего бессознательного, вас и Бога, и потому пусть эти образы будут такими грубыми, бессвязными, смущающими, прекрасными или неисправимыми, какими они могут быть, когда произвольно исторгаются бессознательным. Тогда результат вашего опыта будет более честным и более соответствующим действительности.

Данный конкретный случай Активного Воображения произошел с женщиной, которая однажды ночью обнаружила, что не может уснуть из-за маниакальной идеи, «привязавшейся» к ней в то время, когда она перedelывала интерьер своего дома. Она сама выбирала и покупала краски, сама делала всю работу и довела себя до полного изнеможения. И вот прошло уже пол ночи, а она все еще была не в состоянии уснуть, потому что никак не могла прогнать из своих мыслей различные способы смешения красок, различные цветовые комбинации, различные образцы тканей и мебели.

Поскольку эта женщина раньше уже пользовалась Активным Воображением, то она решила войти в воображение и отыскать там тот образ, который воплощает ее манию. Она хотела отыскать ту часть своего «я», которая стала жертвой мании, и завязать с ней диалог.

Это один из самых изящных примеров Активного Воображения: **персонифицировать невидимое содержимое бессознательного** и поднять его на поверхность в форме образа, с которым можно вести диалог и взаимодействовать.

В нашем бессознательном часто присутствует нечто смутное и невидимое, вызывающее у нас беспокойство. Мы можем чувствовать, что конфликт находится у самой поверхности, но не можем видеть, что собственно про-

исходит. У нас не возникает никаких специфических или конкретных ассоциаций. Мы ощущаем эффект, но в настолько смутном и бесформенном виде, что не знаем, «с какой стороны к нему подступиться». Иногда это необъяснимый, неведь откуда взявшийся гнев. Мы не можем сказать, почему мы сердимся или на что мы сердимся — просто сердимся и все. Меланхолия, угрюмость, беспокойство, депрессия, мания — все они относятся к этой категории.

Когда это происходит в вашем воображении, вы можете отправиться к вашему бессознательному и потребовать персонификации его невидимого содержимого. Вы можете начать ваше Активное Воображение с вопроса: «Где находится эта мания? Кто обезумел? Откуда приходит это чувство? Кто это внутри меня чувствует себя подобным образом? Каков его образ? Как он или она выглядит?»

Если вы это сделаете, то образ, рано или поздно появится в вашей голове. Этот образ может персонифицировать саму манию, или он может представить ту часть вашего «я», которая создает этот эффект — ту часть, которая стала жертвой мании, депрессии, меланхолии или ярости.

Итак, вот какие ощущения посетили женщину в середине ночи. Потом она составила несколько пояснений, которые здесь даны в скобках. Но все, что произошло в процессе Активного Воображения, она перенесла в свою записную книжку в том виде, в каком она его увидела в ту ночь:

Во время переделки интерьера нашего дома, я была чрезмерно озабочена тем, чтобы подобрать правильные цвета, соответствующие материалы, определить дизайн и сохранить общий стиль интерьера. Однако, по мере продвижения работы, эта «озабоченность» полностью овладела мною. Я была не в состоянии уснуть, потому что не могла прогнать из своих мыслей бесконечную вереницу цветовых решений и образцов дизайна. То, что начиналось как интересный проект, превратилось в манию.

Процесс принялся жить своей собственной жизнью; он переключил на себя все мои ресурсы; он функционировал, совершенно не подчиняясь моему сознанию. Несмотря на то, что, в результате, высвобождалось большое количество энергии, я чувствовала, что силы покидают меня. Я стала раздражительной и нетерпеливой в отношениях с моим супругом, который не мог понять моего фанатизма.

Дисциплинировать себя, навесить на эту мою огромную внутреннюю энергию ярлык отрицательного **animus** или отрицательного усердия — все это были недостаточные меры. Хотя я и ощущала эту навязчивую идею как отрицательную силу, я чувствовала, что она не столько отрицательна, сколько чрезмерна. Это был новый родник живительной силы, вышедший из-под контроля. Попытка подчинить его поведенческими средствами только загнала бы этот источник обратно в «тьму». Я утратила бы доступ к нему. Поэтому я спросила себя: «Что это так неожиданно на меня нашло?» Посреди ночи я вступила в диалог с этой моей внутренней «энергией», чтобы выяснить, что она собой представляет и чего хочет?).

Мое Активное Воображение

(В моих записях большая буква Э обозначает мое эго, голос моего осознающего разума. «Яп» обозначает голос, который впоследствии оказался японским художником. Поначалу я не могла разглядеть, кто именно со мной разговаривает).

Э: Что здесь происходит? Мною овладела какая-то неизвестная мне сила. Я не могу спать, потому что мой мозг бомбардируется бесконечной вереницей цветов и оттенков. Что ты делаешь? Чего ты хочешь? Кто ты такой? (Голос): (В моем воображении этот голос похож на женский). Цвета так красивы. Посмотри на игру оттенков. Посмотри, как они напоминают о различных аспектах природы.

Например, вот этот цвет хорошо подойдет к дереву книжных полок.

Э: Извини. Да, это цвет действительно красивый, но я устала и у меня в жизни есть еще и другие проблемы. Мне есть на что тратить силы. А ты мне мешаешь. (В этот момент я начала понимать, что этот женский голос внутри меня не столько маниакально озабочен цветами, сколько восхищается ими).

(Голос): Я очень хорошо представляю себе, что ты хочешь здесь создать. Я стараюсь выбрать для этого наилучшие средства. Чтобы это произошло, стало реальным, мы должны правильно подобрать ткань и краски, а также определиться с дизайном.

Э: Прекрасно. Но ты что, собираешься этим заниматься всю ночь?

Яп.: А-а, да. Я понял, что ты имеешь в виду.

(Я начинаю яснее различать фигуру. Это фигура японца. Поначалу она похожа на мужчину, но теперь я вижу, что она не мужская и не женская, а двуполая. Я вижу, что это — художник, облаченный в оранжевое буддийское одеяние. Существо обиженно молчит. Неожиданно я «нападаю на след» личности этого существа, и я «знаю», что у него есть чувствительность, видение, порожденное глубоким уважением к физической природе. Я чувствую, что не хочу терять это существо. Я чувствую, как улетучивается мое раздражение и гнев. Это создание начинает меня очень интересовать).

Э: Пожалуйста, не уходи. Я не сержусь. Мы можем прийти к соглашению, в результате которого нам обоим будет хорошо. Почему ты так сильно давишь на меня?

Яп.: Я боюсь.

Э: Боишься чего?

Яп: Я боюсь, что меня снова запрут.

Э: Запрут?

Яп: Мне очень редко выпадает случай выразить себя. Мне кажется, что пока дверь открыта, я должен работать быстро и интенсивно. Скоро все закончится, и я снова буду заперт.

Э: Я начинаю тебя понимать, В моей жизни у тебя было настолько мало возможностей проявить себя, что я и не подозревала, что ты существуешь. В цивилизации, в которой я живу, для тебя нет места. И я не пошла против своей цивилизации, чтобы предоставить тебе это место.

Яп: Это правда. Я чувствую, что умираю с голоду. Это, может быть, моя единственная возможность.

Э: Это не обязательно. Если я предоставлю тебе другие возможности для самовыражения, то ты станешь меньше отчаиваться? Сможешь ли ты снизить интенсивность своего труда?

Яп: Да...

(Наступает долгое молчание. Затем существо начинает говорить очень мягко). Ты осознаешь, что это может за собой повлечь?

Э: (Я чувствую испуг. Я нахожусь на грани поступка с необратимыми последствиями).

Мне кажется, что да. Я знаю, что мне будет нелегко разрешить себе чисто творческие порывы в мире физических ощущений. Я всегда отличалась практичностью. На меня всегда давили моя работа и мои обязанности.

Яп: Я пытался выразить себя посредством тебя, но «практицизм» всегда побеждал. Радость чистого творчества, живущая в практической части жизни, существует ради себя самой — ей не нужны ни результат, ни, так называемые, практические выгоды.

Э: Это правда. И если принять во внимание созданные мною условия, мои основные установки, я знаю, что ты был вынужден причинить мне неудобства, чтобы привлечь мое внимание. Я понимаю, что должна освободиться от вещественных ценностей, которые окружают и подавляют меня. Я должна бороться с этим отрицательным мужским образом мышления, озабоченным только производственными мыслями, которые вытесняют все остальные. Этот образ мышления использует мой страх потерпеть неудачу, не справиться со своими обязанностями. И я должна бороться со своим желанием преуспеть на работе, которое выходит из-под контроля. Я должна обратиться к ценностям, связанным с искусством, художественным самовыражением в реальном мире. И я должна найти место для тебя. Если говорить прямо, я должна немедленно дать тебе возможность работать. Что ты предлагаешь?

Яп: Что-то вроде керамики, акварелей. Посади цветы

Займись искусством составления букетов. Или ты можешь заняться чем-то менее обычным. Я просто хочу, чтобы мы работали и играли с формой, цветом и другими аспектами физического мира.

Э: Отлично. Я тоже нуждаюсь в твоей помощи. Мне нужно твое понимание ценностей мира ощущений, чтобы быть в силах справиться с подавляющими меня предубеждениями.

Яп: Тебе только нужно успокоиться и обратиться ко мне, и я отвечу. Я приду к тебе.

К этому сеансу Активного Воображения имеется интересное примечание: что женщина чувствовала в ходе этого события и какой урок она из него извлекла:

Язык данного Активного Воображения вызвал во мне активное неприятие. «Творчество», «занятия» керамикой и акварелью — все это казалось мне банальностью, штампом. Тем не менее, я поняла, что каким бы смешным мне не казался язык видения, какой бы глупой или напыщенной я себя не чувствовала, мне следует подпитывать физическую и чувственную сторону своей натуры. Я должна общаться с этой частью моего «я» на ее условиях и делать то, чего она захочет, в разумных пределах, конечно.

Фигура японского художника заставила меня осознать степень той неприязни, с которой моя цивилизация относится к восприятию красоты. Эта цивилизация интересуется только производством и зарабатыванием денег. Она не ценит бытие и превозносит действие. Она не ценит красоту, если эта красота существует сама по себе и не имеет практического применения. Диалог с этим новым союзником привел к длительному исследованию впитанных мною с рождения предубеждений, свойственных моей цивилизации. Это помогло мне отделить мою индивидуальную природу от коллективной. Иными словами, это стало частью процесса моей индивидуации.

В результате этого Активного Воображения, женщина обнаружила, что перед нею открывается новый мир. Она постоянно беседовала с этой внутренней фигурой японского художника. Она начала заниматься керамикой.

Каждую неделю она тратит определенное количество времени либо на работу в своем саду, либо на занятия в мастерской керамики, либо на другую физическую или художественную деятельность, которая дарит ей чувство прекрасного и связывает ее с земными, женскими ценностями.

Как вы знаете из ее диалога, она была настолько перегружена умственной работой — мышлением, анализом, производительностью — что в ее жизни не оставалось места для физической деятельности, физической красоты, ощущения связи своего физического тела с землей, рас-

тениями, оттенками и материалами, которые приводят в такое восхищение ее внутреннего дзэнского монаха.

Сознание того, что она подпитывает прежде голодавшую часть своего «я», приносило ей глубокое удовлетворение. И, соответственно, улучшилось ее понимание того, кто она есть. Она является гораздо более многогранным человеком, чем ей это раньше казалось.

Любое присутствующее внутри вас качество вы можете персонифицировать и убедить его принять тот образ, с которым вы сможете взаимодействовать. Если вы чувствуете подавленность, то можете отправиться к вашему воображению и попросить эту подавленность персонифицироваться посредством какого-либо образа. Если вы впали в меланхолию, то сможете сделать то же самое. Образ является исходной точкой. Затем вы можете вступить в диалог, вы можете взаимодействовать — и тогда вы сможете прийти к какому-то взаимопониманию.

В этом примере присутствуют все основные элементы, необходимые для успешного применения Активного Воображения. Пожалуйста, обратите внимание, что все началось с пассивной фантазии. Когда эта женщина лежала в постели, бесконечная череда цветов и образов проплывала перед ее глазами. В этот момент она была просто зрителем, которым полностью овладела фантазия.

Она преобразовала эту фантазию в Активное Воображение именно в тот момент, когда находилась вне фантазии, представляя собой осознающий эго-разум, абсолютно независимую силу. Затем она начала играть активную роль, начала задавать вопросы и требовать ответов на них. Она пыталась выяснить, кто скрывается за всем происходящим, кто генерирует этот поток фантазии. В результате сформировался образ, и можно было начать разговор.

Во всем происходящем были задействованы ее **чувства**, что является еще одним доказательством того, что она имела дело с настоящим Активным Воображением. Ситуация вывела ее из себя, и все же она была тронута, когда обнаружила, что до этого момента значительная

часть ее внутреннего «я» игнорировалась и подавлялась. Она оценила эту часть; она поняла ее значение; она испытала по отношению к ней нежные чувства. Это доказывается не только ее словами, но и действиями, которые она впоследствии совершила в честь этой части своего «я».

Еще одним важным фактором явилось ее желание выслушать пришедшую из бессознательного личность. Она не пыталась одолеть или подчинить себе этот внутренний голос. Она предпочла позволить ему высказаться и поучиться у него.

В последующих главах мы исследуем многочисленные концепции, связанные с Активным Воображением. Но уже на одном этом примере вы узнали основные принципы, которые вам потребуются для занятий настоящим Активным Воображением. Если вы их хорошо усвоили, то вы уже стали на путь, ведущий к пониманию и применению этого высокого искусства.

Когда вы размышляете, вы что-то получаете

У меня появился новый пациент, желавший вместе со мной заняться анализом. Это был умный человек, и все же я догадался, что у него неискренние намерения. Я смог почувствовать это с первого же нашего сеанса: что-то в его глазах навело меня на эту мысль.

В ходе первых нескольких сеансов ничего не произошло. Он не мог припомнить никаких снов, и серьезного разговора не получалось. Я терялся в догадках, почему он вообще заинтересовался анализом. Поэтому я рассказал ему об Активном Воображении, подумав, что с помощью этого метода можно будет проникнуть в его бессознательное и узнать, что происходит внутри него.

Поначалу ничего не произошло. Никакого Активного Воображения. Я описал ему четыре фазы и сказал: «Давайте, сделайте что-нибудь в вашем воображении — сделайте что угодно! Просто запишите это в вашем журнале. Тогда нам будет, с чего начать».

На следующей неделе он снова пришел ко мне, и в его глазах опять было то же самое выражение. Я понял, что он что-то задумал. Он принес с собой несколько страниц с описанием своего процесса Активного Воображения. От этого рассказа волосы вставали дыбом. Это была чистой воды мелодрама, некое смешение *Опасного Пути Полины* и саги *Поместье Пейтонов*.

После этого, неделю за неделей, он приносил свои описания Активного Воображения. События становились все более драматичными, принимали все более отчаянный оборот. Там были величественные сражения между силами света и силами тьмы, злодеи и их жертвы, попавшие в беду прекрасные дамы, скандалы и интриги, предательство и обман. Несчастливая девушка, за которой по пятам гнался страшный злодей, прижав к своей груди ребенка, перебиралась через реку, перепрыгивая с льдины на льдину.

Так шла неделя за неделей, но я мало что говорил по этому поводу. Все события соответствовали друг другу, но я хотел увидеть кульминацию этого спектакля и понять, какой вывод можно будет из него сделать.

Однажды он пришел и эффектным жестом бросил на стол листы с описанием последнего эпизода Активного Воображения. Это была ужасная, но великолепно написанная развязка той истории, которую он мне рассказывал все это время. Когда я закончил чтение, он сказал: «Ты, придурок! Я все время морочил тебе голову! Я все это придумал, чтобы посмеяться над тобой. Во всем этом нет ни слова правды!»

Я ничего не сказал, но подумал: «Что ж, это не первый раз, когда меня дурачат». Я просто сидел и ждал. Я смотрел на него, и я никогда не забуду, как менялось выражение его лица. Торжество постепенно сменил ужас. В его глазах появились слезы. Он сказал: «Будь ты проклят! Ты меня обыграл. Все это правда, и я этого не знал», А потом он просто превратился в тряпку.

Видите ли, хотя он и пытался написать рассказ — «подделку», чтобы одурачить меня и подвергнуть осмеянию

мое дело, но эта «подделка» поднялась из глубин его души, так сказать, из его психологических «внутренностей». Ему казалось, что он что-то придумывает, а на самом деле он выплескивал тайное содержимое своего внутреннего существа.

Ужасный злодей из его рассказа был ничем иным как той, скрывающейся внутри него непорядочностью, которая хитро поблескивала в его глазах и в значительной степени контролировала его поведение, полагая, что смысл анализа заключается в том, чтобы показать аналитику, какой он идиот. Попавшие в беду героини были ничем иным как внутренней женской стороной его собственного «я»: его внутренняя жизнь и его чувства приняли образ льдин на реке. Все интриги, невинные жертвы, трагедии и приключения были невольным отражением ужасных конфликтов, бушевавших в его душе.

Он пытался придумать рассказа. Но по воле случая, в ходе этого процесса он занялся Активным Воображением. Он ощутил символы, поднявшиеся из его бессознательного. В конце концов, его Активное Воображение принудило его посмотреть прямо в глаза своему внутреннему «я» И он уже никогда не будет тем, кем был прежде.

Каждый раз, когда я начинаю заниматься с кем-нибудь из пациентов Активным Воображением, мне задают кучу вопросов: «Откуда я знаю, что я все это просто не придумал? Как я могу разговаривать с кем-то, кто является всего лишь плодом моего воображения?». На основании своего опыта я пришел к убеждению, что, практически, невозможно вообразить то, что не является подлинным отражением чего-то, находящегося в бессознательном. Функция воображения и состоит в том, чтобы извлекать информацию из бессознательного, облекать ее в образы и передавать осознающему разуму. Все, что возникает в воображении и облекается им в определенную образ-форму, обязательно существует в ткани бессознательного.

Даже если пациент, что называется, «шутник» и намеренно пытается «сфабриковать» свое воображение, при-

думать что-то до невозможности глупое, заняться чисто «художественной литературой» — все равно, проходящий через его воображение материал отражает какую-то скрытую часть его личности. Ничто не возникает из «воздуха». Человек, создающий образы, черпает их откуда-то из своего внутреннего мира.

Вопрос не в подлинности образов, а в том, что с ними делать. Их очень легко неправильно понять и неправильно использовать. Но большинство людей даже и не задумываются, что им делать с пришедшими из бессознательного откровениями, потому что они слишком смущены сомнениями в подлинности этих образов.

После окончания одной из моих лекций, один человек спросил меня: «Но откуда мне знать, что я не разговариваю с моим супер-эго?» Иногда вы, действительно, разговариваете с вашим супер-эго или с той частью души, которая называется супер-эго. Оно говорит вам о необходимости соблюдения порядка и требует, чтобы вы соответствовали представлениям о добре и зле, привитых вам вашими родителями и нормам вашей цивилизации. Вы, как развивающееся эго-сознание, можете отвечать, что вы должны составить обо всех этих вещах свое собственное представление. Дело в том, что вы разговариваете с частью **самого себя** — и этим все объясняется.

Еще один пациент сказал: «Но у меня такое ощущение, что я разговариваю с самим собой». Я ответил: «Прекрасно, Вы разговариваете с вашими разными «я». В этом-то и суть».

Если у вас возникает ощущение, что вы разговариваете с самим собой, то это прекрасно! Если вам кажется, что вы «придумываете», как это было с моим хитрецом-пациентом, отлично. Все, что вы придумываете, приходит из вашего бессознательного: это говорит одна из ваших внутренних личностей. От вас требуется только одно — записать все, что вы говорили, записать все, что говорили внутренние личности, записать все, что вы делали вместе с ними. Когда вы начнете правильно воспринимать ваше

воображение, вы поймете, что в нем, как в идеально отполированном зеркале, отражается внутренний мир вашего бессознательного.

3.2 Активное Воображение как путешествие в миф

Следующий пример Активного Воображения резко отличается от всего того, с чем мы познакомились до сих пор. Зачастую, когда люди начинают постоянно заниматься Активным Воображением, его результат имеет мало общего с их непосредственной личной жизнью. Как и в этом примере, их ощущения напоминают, скорее, сказочное приключение, путешествие в царство архетипов. Они могут оказаться при дворе короля Артура или на холмах древней Греции, где боги вершили свои дела прямо на глазах у людей.

Если мы не поймем, что такого рода приключения являются символическим восприятием великой пьесы, поставленной в нашем бессознательном, то мы сделаем поспешные и неверные выводы. Мы будем думать, что это простое развлечение, роман, быстренько написанный автором ради нашего удовольствия. Когда мы перейдем к нижеследующему примеру, то вы увидите, что он начинается, как великий миф, путешествием в страну, где бесчинствует зло, и героическим походом на помощь невинной королеве, излечением больных и раненных.

Но эта история не является художественным вымыслом, в подлинном смысле этого слова, поскольку каждая ее деталь истинна для того человека, в воображении которого она разворачивается. Некоторые великие произведения художественной литературы начинались с Активного Воображения. Но в тот момент, когда история зарождается в мозгу автора, она не является вымыслом: она является подлинным отражением динамики глубокого бессознательного, символически выражающей себя посредством воображения.

Если вы повстречаете вашего внутреннего «проводника», который будет сопровождать вас в этом сказочном приключении, это может помочь вам понять, что оно является вполне нормальным и прекрасным способом «по-бывать в шкуре» тех частей вашего «я», которые не могут быть реализованы в вашей непосредственной, повседневной, физической жизни. Подобные сказочные путешествия могут быть также и обрядом посвящения: по мере нашего взросления, по мере перехода с одного уровня зрелости на другой, мы обязательно должны сталкиваться с великими архетипическими темами, с конфликтами, которые могут быть разрешены на том глубоком уровне, на котором мы их почти не осознаем.

Внутри каждого из нас скрыты все великие архетипические темы. Внутри каждого из нас посеяны зерна героического похода: когда-нибудь, на каком-то уровне, мы должны его совершить. Каждый из нас путешествовал и страдал вместе с Психеей, встречался с Эросом и Афродитой, встроенными в какую-то часть нашей внутренней структуры. Никто не может избежать этих архетипических лейтмотивов человек должен выражать их и ощущать их.

Активное Воображение представляет собой один из наиболее подходящих уровней для такого рода ощущений. Многие люди могли бы отправиться в джунгли Амазонки, принять участие в революции, стать военными журналистами или еще каким-то способом совершить героическое путешествие на внешнем уровне. Однако у большинства из нас есть семьи, обязанности, обязательства — все те обычные, практические вещи, которые не позволяют нам реализовать на внешнем уровне эту находящуюся в нас первичную энергетическую систему. Так что же нам делать?

Человек из данного примера — это представитель конкретной профессии, у него есть кабинет и очень напряженный график работы. У него есть семья, и от него зависят еще и другие люди. Он не может все это поломать

и помчаться по угожьям феодалов в поисках доброй королевы, которая нуждается в его защите. Но в душе он, все равно, остается человеком эпохи Возрождения, героем и целителем. В нем разворачивается архетипическая битва между силами света и тьмы, в нем живет мужская жажда власти и женская душевность, он обладает внешним практицизмом и способностью к внутреннему, мистическому видению. Эти великие мотивы скрыты в его бессознательном, но они больше чем все то, что происходит в его обычной личной жизни. Они выражают себя в увлекательнейшем сказочном приключении, разворачивающемся в его воображении.

Данный пример является всего лишь одним эпизодом из проделанной этим человеком целой серии занятий Активным Воображением, посвященных этой теме. Каждый день или каждый раз, когда у него есть время, он возвращается в свое Активное Воображение, на то место, на котором он остановился в прошлый раз, и продолжает эту разворачивающуюся внутри него сагу с теми, кто занимается Активным Воображением, такое происходит часто. Ваши приключения не прекращаются, не прерывается ваш глубокомысленный разговор с внутренним персонажем, и вы все время возвращаетесь именно на то место, на котором остановились в прошлый раз. Таким образом, эта серия может продолжаться в течение многих дней, недель или даже месяцев.

Прежде чем мы перейдем к примеру, я хочу вас кое о чем предупредить: **во-первых**, пожалуйста, обратите внимание на то, как этот человек **начинает** работать с Активным Воображением. Он отправляется на мост, который находится где-то в Европе эпохи Возрождения, и на этом мосту встречает человека «в плаще, с капюшоном из перьев, человека эпохи Возрождения, учителя и советчика». Отправляясь в нашем воображении в заранее определенное место и встречая там такого вот проводника (которого мы часто называем психопомп — **psychopomp** — потому что он проводит нас по миру души — **psyche**), вы

каждый раз сможете быстро и точно включать ваше Активное Воображение.

Во-вторых, пожалуйста, обратите внимание, что этот человек разработал особый ритуал вхождения во внутренний мир снов, воображения и возвращения во внешний мир человеческой жизни. Когда он готов войти во внутренний мир своего Активного Воображения, он в воображении надевает на себя голубую монашескую рясу. Для него это является символом его намерения войти во внутренний мир и религиозное состояние. Когда он готов покинуть воображаемый мир и вернуться в мир повседневной человеческой жизни, он встает из-за своего стола и надевает клетчатую фланелевую рубашку, которую ему подарила его жена. Надевая эту рубашку, он подтверждает свои обязательства перед женой, семьей, земным миром повседневной, реальной человеческой жизни.

Итак, перед вами эпизод его Активного Воображения, взятый прямо из его записной книжки:

(Приветствую человека в плаще, с капюшоном из перьев, человека эпохи Возрождения, учителя и советчика. Когда я поднимаюсь на мост, он приветствует меня. При нем все его вещи. Я принес с собой фонарь и рюкзак).

Человек. Привет тебе! Я принес тебе добрые вести. Погода будет благоприятствовать нашему сегодняшнему путешествию. Однако мы должны немедленно отправляться в путь, ибо все в этом мире может быстро измениться. Идем же, пока у нас есть силы.

Я: Я хочу отправиться в путешествие. Я хочу продолжать его до тех пор, пока мы не достигнем цели. Я начинаю путешествие с верой в то, что мои действия доставят удовольствие судьбе, и она будет добра ко мне.

Человек: Тогда идем, но помни: даже самое незначительное усилие имеет свою ценность... самое

главное — это упорство Я пришел, чтобы помочь тебе в этом путешествии. Давай же сделаем первый шаг по нашему пути. Помни одно — здесь не имеют значения земные проблемы.

Я: Я живу в реальном мире, а здесь я только гость, у меня есть внешние обязательства, которые могут призвать меня. Все, что я могу сейчас сделать — это предупредить об этом, а потом я должен буду уйти. Для этого я отправлю следующий ритуал: надену клетчатую фланелевую рубашку, которую мне подарила моя жена, и уйду. Для того чтобы войти в твой мир, я надену голубую монашескую рясу. Таким будет этот ритуал. Я буду возвращаться сюда при первой же возможности, не нарушая при этом своих внешних обязанностей и обязательств.

Человек: Согласен. Это хороший ритуал, и он не оскорбляет ни меня, ни даму, которой я служу, и которая послала меня сюда, чтобы я забрал тебя.

Я: Почему она послала тебя за мной?

Человек: Она нуждается в твоей помощи. В ее стране случилась беда. Наступили тревожные времена: зло бесчинствует. Она нуждается в твоей помощи. Помоги ей всем, чем ты только можешь.

Я. Я сделаю все, что будет в моих силах.

Человек Она это ценит и любит тебя за это. Вот уже много лет я верно служу ей.

Я. Как ты с ней познакомился?

Человек. На службе своему недавно умершему королю. Когда, двадцать семь лет тому назад, я поступил к нему на службу, он был еще не женат. Он женился на королеве только год спустя. Он пригласил повелителя соседней области поохотиться на своей земле в знак благодарности за небольшую услугу, которую тот ему оказал. Повелитель-сосед привез с собой дочь, которая была на пятнадцать лет моложе короля. Он влюбился в нее и ухаживал за ней все две недели их пребывания в его доме. Они поженились,

и за время своей верной службы я очень привязался к королеве. За два года до смерти здоровье короля резко ухудшилось, и, конечно, его враги попытались этим воспользоваться. Армия и знать остались ему верны и держатся стойко, но зло тайно пробралось в нашу страну и королева чувствует это.

Я. Почему она обратилась за помощью ко мне?

Человек. Потому что ночью на восточном небосклоне появилась четырехконечная звезда, которой нам раньше не приходилось видеть. Для таких случаев королева держит старого мудреца. Он посоветовал отправиться к тому месту горизонта, над которым эта звезда появилась впервые. Этим местом оказался мост, на котором мы с тобой встретились в первый раз. Мы звали тебя, и ты пришел. Мы звали тебя в твоих снах.

(В этот момент я сделал привал на нашем долгом пути. Я надел мою клетчатую фланелевую рубашку, чтобы отправиться по делам в реальный мир).

(Несколько позже я вернулся. Я надел голубую монашескую рясу, чтобы снова войти во внутренний мир и отыскать человека в плаще, с капюшоном из перьев).

Я. Я вернулся.

Человек: Давай снова отправимся в путь. Итак, я коротко рассказал тебе о той, с кем познакомился и кому служу — Королеве — и о зле, которое возникло после смерти короля.

Я. Что это за зло?

Человек. Это зло из зол. Зло, которое надо остановить. Была разрушена маленькая деревня, мужчины пали жертвой меча, всех мальчиков тоже убили, женщин изнасиловали и убили, девочек постигла та же участь, младенцев оставили умирать от голода. В общей сложности, жестоким образом было умерщвлено тридцать человек. Но главное злодейство заключается в том, что убийцы были одеты в форму

королевской рати, и по деревням пошел слух, что Королева — ведьма, которая хочет всех сделать рабами и отнять у всех имущество. Но я знаю Королеву. Она — хорошая женщина, и подобный поступок противоречит ее натуре, У нее самой есть дочь восемнадцати лет. У Королевы нежная душа Она послала отряд солдат на поиски злодеев, но пока солдатам не удалось их найти.

Я: Это все?

Человек: Нет! К несчастью, появилась еще и болезнь. Умерло двое детей, но такого еще никто не видел, чтобы дети умерли, а у них изо рта хорошо пахло. А вон в той деревне, что лежит перед нами, одна девочка, похоже, тоже находится на пороге смерти. У нее распухла ступня, она в горячке... просто угасает.

(Мы выходим на окраину деревни. Здесь находится крытая соломой хижина, внутри которой горит очаг. Мой спутник стучит, и мы входим. Мать девушки устало и рассеянно смотрит на нас. В ее глазах — слезы. У отца то же выражение на лице.

Это огрубевшие и измотанные люди, главной ценностью которых является их дочурка, лет примерно, восьми, светловолосая и, наверное, красивая, если бы не болезнь. Она выглядит очень бледной, под глазами темные круги, и дышит она с трудом. У нее — горячка, и ее постоянно сотрясает дрожь. Она болеет вот уже три дня, и ее родители не знают причины болезни. Ее левая ступня распухла. Мой спутник представляет меня как целителя, который пришел, чтобы оказать помощь. Они умоляюще смотрят на меня.

(Мы раздеваем девочку. Я обследую ее и не вижу ничего ненормального, за исключением маленькой дырочки в подошве ее ступни. Это — гнойник. Я прошу родителей поддержать девочку. Мать падает в обморок при виде моего ножа, но отец и мой про-

водник держат девочку, пока я вскрываю ей ступню. Оттуда вытекает целая чашка гноя. Я извлекаю из ее тела кремниевый наконечник стрелы, покрытый черным смолообразным веществом. Я решаю его сохранить и тщательно заворачиваю.

Я заставляю девочку принять холодную ванну. Я прошу ее родителей вскипятить воду, чтобы мы могли прочистить рану. Мы прочищаем рану. Затем я учу их, как делается перевязка, как кипятятся, а потом сушатся на солнце бинты. Я рекомендую им давать девочке мясной бульон. Я говорю им, что я должен уйти и вернуться в свой мир, но что я еще вернусь. Я говорю им, что она будет жить. Я надеваю мою фланелевую рубашку и покидаю внутренний мир).

Этот отрывок представляет нам совершенно другую цель, ради которой может применяться Активное Воображение. Он также представляет и совершенно иной стиль Активного Воображения. В этом примере Активное Воображение применяется не для того, чтобы разрешить какую-то насущную проблему или конфликт на личном уровне. В данном случае цель состоит в том, чтобы найти в жизни человека место, в котором великие архетипические мотивы могли бы пожить своей жизнью.

Этот вид Активного Воображения связывает нас с вневременным космическим танцем архетипов, который вечно продолжается на уровне бессознательного. Это способ выяснить, каким образом эти универсальные энергетические системы проникают в нас как в индивидуумов, каким неповторимым и специфическим образом они конкретизируют и выражают себя в пределах вместилищ наших индивидуальных личностей. Они кажутся далекими и надличностными: кажется, что они не имеют ничего общего с нашими непосредственными личными жизнями. И, тем не менее, они являются теми кирпичиками, из которых строятся наши личности и события нашей жизни. Они — это элементы, из которых мы состоим.

Обращаясь к Активному Воображению, позволяя архетипическим мотивам принимать символические формы и участвуя в спектакле, мы трансформируем ситуацию. Архетипические силы больше не играют свои роли за кулисами, в невидимом пространстве коллективного бессознательного, а посредством воображения проникают на уровень сознания Мы, в форме нашего эго, действительно включаемся в игру архетипов и действительно оказываем влияние на исход спектакля. В сущности, это символическое взаимодействие с архетипами дает нам замечательную возможность принять участие в формировании своей судьбы.

Мы не можем точно сказать, какая именно часть структуры этого мужчины олицетворяется доброй королевой, подвергшейся нападению жаждущих власти мужчин. Мы не можем сказать, какую часть олицетворяет маленькая девочка, наступившая на отравленную стрелу. И анализ тут особенно не поможет, потому что сутью Активного Воображения является то, что его надо ощущать. Анализ и постижение смысла символов, имеющие такое большое значение в работе со снами, в работе с Активным Воображением могут только вам помешать, если вы чрезмерно увлечетесь мыслями о том, что данные символы могут значить с точки зрения психологии. Магия Активного Воображения проявляется в самом этом процессе. Когда серия связанных между собой эпизодов Активного Воображения приходит к своей развязке, вот тогда можно извлекать из нее уроки и пытаться постичь смысл ее символов. Но не пытайтесь заняться анализом происходящих событий, пока процесс не закончился.

В любом из нас та же самая архетипическая королева и та же самая маленькая девочка стараются выжить, угодив в отчаянную, невидимую и вневременную борьбу за власть, которая ведется в краю, лежащем на границе между личной душой и коллективным бессознательным.

До тех пор, пока мы оставляем эту борьбу там, в царстве сумерек, на краю вселенной, мы не можем принять участие в доведении этих событий до конца. Но, придав

этой космической схватке символическую форму (противоборство света и тьмы, женщины и мужчины, королевы и злодея), мы предоставляем нашему осознающему эго возможность познать крупную игру этих могучих сил. Эго может принять участие в этом космическом спектакле, сыграть свою роль, произнести свою реплику и, действительно, оказать влияние на исход пьесы. Мы можем осознанно и по собственной воле проникнуть в жизнь окружающих нас архетипов вместо того, чтобы огорошено сидеть сложа руки, предоставив нашу судьбу невидимым и непонятым нам силам.

Поначалу это может показаться сверхъестественным или не имеющим отношения к «реальной» жизни. Но можете быть уверены, что участие этого человека в великом архетипическом эпосе, исцеление им больного ребенка, оказание им помощи доброй королеве изменит его жизнь. В ответ на акт символического исцеления где-то глубоко внутри что-то вполне конкретное и реальное тоже будет исцелено.

В перспективе это изменит его жизнь коренным образом, это изменит черты его характера. Если он будет продолжать заниматься Активным Воображением, он, в конце концов, перейдет на другие позиции, он создаст иное равновесие между составляющими его силами и обретет новую энергию. Изменятся его установки: он будет выбирать другие вещи — он будет другим человеком.

3.3 Четырехфазовый подход к Активному Воображению

В следующих нескольких главах я представлю четырехфазовый подход к Активному Воображению, который сможет послужить вам в качестве исходного рубежа в занятиях Активным Воображением. В этой главе мы поговорим о подходе вообще, а также о том, что вам нужно сделать, чтобы создать условия для Активного Воображе-

ния. Например, вам нужно знать, где именно вам следует им заниматься: следует найти уединенное место; вам нужно определиться с **тем**, как вы будете фиксировать происходящее в вашем Активном Воображении.

Итак, четыре фазы.

- Пригласите бессознательное.
- Диалог и ощущения
- Добавьте элемент этических ценностей.
- Сделайте воображение конкретным посредством физического ритуала

Доктор Мария Луиза фон Франц доказала, что Активное воображение естественным образом делится на четыре стадии.¹⁴ Разные люди несколько по-разному воспринимают эти стадии. Определяя четыре практические фазы, я пытался сформулировать стандартный подход, который даст большинству людей возможность безбоязненно и беспрепятственно пройти все стадии Активного Воображения.

Как и при работе со снами, в данном случае тоже очень полезно определить порядок действий, серию фаз, которые следует проходить только в строгой последовательности. Это позволит вам миновать все препятствия, избавит от растерянности и нерешительности, которые иногда не позволяют людям начать эту работу или довести ее до конца.

¹⁴ Четыре стадии д-ра фон Франц (1) пустой эго-разум, (2) позволяем бессознательному заполнить вакуум, (3) добавляем этический элемент (4) интегрируем воображение в повседневную жизнь. (Неопубликованная лекция, Панарийская конференция, Лос-Анджелес, 1979 г)

Выбор метода физической фиксации воображения

Прежде чем мы займемся четырьмя фазами, нам необходимо определиться с физическими деталями нашего метода. Нам необходимо получить четкое представление о физической стадии и решить, каким образом мы будем фиксировать наше Активное Воображение.

Эти детали имеют гораздо большее значение, чем вам кажется. Многие люди бросают заниматься Активным Воображением, не успев и начать, потому что они не могут найти удобного для себя способа фиксации результатов воображения.

Мы уже говорили о важности перенесения на бумагу результатов вашей внутренней работы. В случае с Активным Воображением записи приобретают еще большее значение. Вы должны записать или отпечатать ваш внутренний диалог. Это основной способ защиты от превращения Активного Воображения в еще одну пассивную фантазию. Записи позволят вам сосредоточиться на том, что вы делаете, и не позволят вам отвлекаться на случайные грезы. Они дадут вам возможность зафиксировать все, что было сказано и сделано так, что по прошествии некоторого времени вы сможете вспомнить и «переварить» ваши ощущения

Записи — это не единственный способ фиксации вашего Активного Воображения. Ниже я коснусь и других методов. Но для большинства людей записи — это самый **простой** и самый эффективный способ.

Как делаются записи

В двух уже приведенных мною примерах Активного Воображения представлены типичные способы записи воображения. В первом случае женщина использовала свою записную книжку и записала все от руки. На полях она обозначила участников диалога посредством следующих аббревиатур: «Э» означало «эго» (то есть ее саму), а

«Яп» означало японского художника, с которым она вела беседу.

Для фиксации своего воображения я использую пишущую машинку. Если вы умеете с ней хорошо обращаться, то она оказывается очень эффективной. Вы можете очень быстро фиксировать ваше воображение и не устаете так быстро, как в том случае, когда делаете записи от руки. Тем не менее, многие люди предпочитают делать записи именно от руки, и среди приверженцев этого метода был и сам Юнг. Некоторым людям кажется, что авторучка более «естественна». Они могут даже придать своему Активному Воображению церемониальный или архетипический оттенок, сделав запись каллиграфическим почерком.

Мой метод оказался весьма полезным для многих людей, которые в начале своей работы испытывали определенные трудности. Все, что говорю я сам, я записываю только строчными буквами, а все, что говорит мне воображаемое мною лицо, я записываю только заглавными буквами. Таким образом, мне даже не нужно отделять абзацами слова одного участника беседы от слов другого. При смене говорящего, я меняю шрифт и потому могу записывать воображение с той же скоростью, с какой оно разворачивается.

Если бы мужчина, путешествие которого в мифическую страну я привел в качестве второго примера, применил бы мой метод, то его Активное Воображение выглядело бы таким образом:

(Приветствую человека в плаще, с капюшоном из перьев, человека эпохи Возрождения, учителя и советчика. Когда я поднимаюсь на мост, он приветствует меня. При нем все его вещи. Я принес с собой фонарь и рюкзак). ПРИВЕТ ТЕБЕ! Я ПРИНЕС ТЕБЕ ДОБРЫЕ ВЕСТИ: ПОГОДА БУДЕТ БЛАГОПРИЯТСТВОВАТЬ НАШЕМУ СЕГОДНЯШНЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ. ОДНАКО МЫ ДОЛЖНЫ НЕМЕДЛЕННО ОТПРАВЛЯТЬСЯ В ПУТЬ, ИБО ВСЕ В ЭТОМ МИРЕ МОЖЕТ БЫСТРО ИЗМЕНИТЬСЯ. ИДЕМ ЖЕ, ПОКА У НАС ЕСТЬ СИЛЫ. Я хочу

отправиться в путешествие. Я хочу продолжать его до тех пор, пока мы не достигнем цели. Я начинаю путешествие с верой в то, что мои действия доставят удовольствие судьбе, и она будет добра ко мне. ТОГДА ИДЕМ, И ПОМНИ: ДАЖЕ САМОЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ УСИЛИЕ ИМЕЕТ СВОЮ ЦЕННОСТЬ.

Как вы можете видеть, слова автора напечатаны строчными буквами, а слова человека эпохи Возрождения — заглавными. Если вы применяете этот метод, то вам не нужно все время писать на полях «Я» или «Человек», чтобы обозначить, кому именно принадлежат данные слова, и вам не нужно заботиться об абзацах или кавычках. Когда вы видите строчные буквы, вы знаете, что эти слова принадлежат вам, а когда вы видите заглавные, вы знаете, что это слова другого человека. Пользуясь этим методом, вы будете переносить диалоги и события на бумагу с той же скоростью, с какой они происходят, и вам не потребуется делать перерыв.

Нет нужды останавливаться и вносить исправления, никто кроме вас, не будет этого читать.

Если этот способ устраивает вас, используйте его. Если же он вас не устраивает, то примените метод, приведенный ранее, или изобретите свой собственный метод. Очень важно располагать простым и доступным способом фиксации всего, что происходит и говорится во время Активного Воображения. Если вы будете следить за вопросительными знаками, кавычками, пунктуацией, структурой предложения, то вы заранее обречены на неудачу — это станет слишком обременительным для вас, и вы бросите начатое дело. Метод фиксации должен быть прост, доступен и эффективен

Другие способы фиксации Активного Воображения

Многие люди могут фиксировать свое Активное Воображение особым способом. Они могут выражать свои

внутренние образы в танце, музыке, картине, скульптуре или громкой речи.

Однажды у меня была пациентка — танцовщица, которая могла выразить происходящие в ее воображении события и диалоги только в **форме** танца. Когда она сделала это в первый раз, я настолько испугался, что на время потерял дар речи. Она станцевала всю жестокость, весь драматизм, всю красоту борьбу и трагедию своей внутренней жизни. Она станцевала каждый персонаж, каждую роль, она изображала животных, она завывала, ворчала, кричала, сражалась, плакала.

К моменту окончания ее сеанса я съезжился в своем кресле настолько, что меня было почти не видно. Она весело сказала. «Все, Роберт можешь вылезать».

В конце каждого сеанса она объясняла свои танцы словами, говорила о том, что она чувствовала и видела в своем воображении, и что это все для нее значило. Это мне очень помогало, поскольку танец для меня был чем-то вроде иностранного языка. И ей самой ее слова помогали сделать ее воображение более осознанным.

Если даже вы используете какой-либо особый способ выражения или фиксации воображения, скажем, танцуете, рисуете или играете в песочнике, вам все равно будет полезно перенести ваше воображение на бумагу. Запись всегда дает возможность сосредоточиться на воображении и сделать его более осознанным. Для большинства людей запись — это наилучшая и наиболее доступная форма.

Физическая обстановка

Когда вы определились, каким именно образом вы будете фиксировать ваше Активное Воображение, вам требуется комната, тихая и уединенная настолько, что в ней можно на время укрыться от окружающего мира. Вы, действительно, не сможете вести диалог со своим внутренним «я», если каждые пять минут будет раздаваться стук в

дверь или телефонный звонок, по комнате будут носиться дети, собака будет требовать кормежки или прогулки, а на столе, отвлекая вас, будут лежать неоплаченные счета за прошлый месяц.

Вы должны проявить настойчивость и найти для себя комнату и время. Скажите своим домашним, что в это время вас можно побеспокоить только в случае начала ядерной войны или Второго Пришествия. Вы имеете право на такого рода свободу, личную жизнь и спокойствие. Они вам необходимы для того, чтобы совершить путешествие во внутренний мир.

Вы, также, должны быть **одни**. Каким бы близким не был вам другой человек, но если он слоняется по комнате и, заглядывая вам через плечо, читает ваши записи, то в этом случае, как правило, невозможно выплеснуть все то, что скрыто в неизведанных глубинах вашего бессознательного. Если вам хочется метаться по комнате, ругаться, громко разговаривать с каким-либо внутренним персонажем, стучать по стене, плакать — то вы должны иметь возможность дать выход вашим грубым эмоциям, не беспокоясь, что кто-то увидит или услышит вас.

У вас может появиться искушение начать сочинять Активное Воображение, чтобы оно могло понравиться другому человеку или могло произвести на него впечатление, если он прочитает сделанные в его ходе записи. Вы должны усвоить раз и навсегда — ваши записи прочитаете только вы, в противном случае, вам будет очень трудно остаться честным.

Итак, вы нашли укромное место, вы создали себе обстановку, вы заперли дверь и определились, каким именно образом вы будете записывать ваше Активное Воображение. Вы готовы начать.

3.4 Фаза первая: Приглашение

Земную жизнь, пройдя до половины,
Я очутился в сумрачном лесу.
Утратив правый путь во тьме долины
Каков он был, о, как произнесу,
Тот дикий лес, дремучий и грозящий...

Данте «Божественная Комедия»¹⁵

Первая фаза Активного Воображения заключается в том, чтобы пригласить живущие в бессознательном создания подняться на поверхность и установить с вами контакт. Мы приглашаем к диалогу внутренние персонажи.

Каким образом мы это делаем? Мы начинаем с того, что отгораживаем наш разум от внешнего мира и сосредоточиваем разум на воображении. Мы направляем наш внутренний глаз на место, расположенное внутри! нас, и начинаем ждать, кто там появится.

Вышеприведенные строчки Данте являются иллюстрацией приглашения. Он погружается в свое воображение и немедленно оказывается в темном лесу. Не видно никакого коллективного пути: «Утратив правый путь во тьме долины...» Он должен был продираться сквозь чащу и отыскать свой собственный путь.

Существует немало великих образцов Активного Воображения в литературе. «Божественная Комедия» — один из них. Блуждая в темном лесу, Данте проваливается в какую-то дыру и оказывается в подземном мире. Он стоит на пороге Ада. Он встречает поэта Вергилия, который, как оказалось, был послан ему прекрасной Беатриче. Вергилий становится его собеседником и проводником по различным кругам ада.

Это классический пример того, как надо начинать Активное Воображение. Вы должны попасть в определенное место, и, чтобы освоиться в нем, вы должны образно и

¹⁵ Перевод М.Лозинского.

во всех деталях описать его, а потом ожидать встречи. В случае с Данте, как только он познакомился с Вергилием и начал свой путь, он стал встречать различных людей. Некоторые из них были историческими персонажами; некоторые были людьми, с которыми он был лично знаком при их жизни. С каждым из встреченных им людей он либо обменивался идеями, либо отчаянно спорил.

В определенный момент Вергилий кланяется и говорит Данте, что дальше тот пойдет в сопровождении другого человека, более великого, чем Вергилий. Затем появляется Беатриче — один из наиболее великих символов **anima** во всей западной литературе, которая ведет Данте к чистилищу и раю.

«Божественная комедия» — это самое настоящее Активное Воображение Данте рассказывает свою историю от первого лица. Его это переживает все происходящее, реагирует, принимает участие в событиях, беседует с внутренними персонажами, которые Данте находит в своем воображении. Это — спонтанный выбор бессознательно-го, пришедшего к нам через воображение писателя. Данте имеет дело с великими архетипическими темами верности и предательства, добра и зла,рая и ада, жизни и смерти — темами, которые возникают в коллективном бессознательном. Эти темы хорошо известны всем нам, но Данте представляет свою собственную версию, свое собственное ощущение универсальных лейтмотивов, свой путь к той точке развития, к которой должен прийти каждый из нас.

От вас не требуется написать великое литературное произведение. Более того, если вы начнете писать для других людей, то это, скорее всего, помешает вам честно рассказать о ваших внутренних приключениях. Но вы обязаны перенести на бумагу свои приключения, написать свою собственную главу той «Божественной Комедии», которой является наша обычная человеческая жизнь. И поэтому вы не можете просто скопировать версию Данте или версию кого-либо еще. Вы должны зафиксировать то,

что спонтанно выплескивается из вашего и только вашего уголка коллективного бессознательного.

Для многих людей эта первая фаза — приглашение — представляет собой определенную трудность. Они садятся за пишущую машинку или берутся за перо и обнаруживают, что их разум совершенно пуст.

Если такое случается, то, возможно, вам просто-напросто нужно проявить терпение. Просто подождите, сосредоточьте ваш разум на вашем воображении, и, скорее всего, внутренние образы появятся очень скоро. Если же этого не произойдет, то вам нужно применить один из специфических методов, о которых речь пойдет ниже.

Иногда бывает трудно добиться того, чтобы что-то начало происходить. Мы столь часто захлопываем дверь перед носом наших внутренних персонажей, что, когда мы, наконец, решаемся эту дверь отворить, они совсем не торопятся к нам навстречу. А если они и спешат поприветствовать нас, то только затем, чтобы рассерженно сказать: «Слушай, ты столько раз игнорировал меня, столько раз захлопывал передо мною дверь, что теперь, когда я добился твоего внимания, я скажу тебе пару ласковых слов!». Но уж, коли вы пригласили ваше воображение, вы должны вынести все, что оно вам преподнесет.

Приглашать — это не значит **управлять**. Все, кто начинает заниматься этим видом искусства, заранее «знают», **кто** должен появиться в их воображении и **что** эти внутренние персонажи должны говорить. Люди рассчитывают сразу же услышать возвышенную речь Великой Матери или получить сокровенную мудрость из уст внутреннего «гуру». Действительно, такие вещи случаются довольно часто, но так же часто мы сталкиваемся лицом к лицу с депрессией, которой мы не хотели взглянуть в глаза, с чувством одиночества, пустоты, неполноценности, от которых мы всегда старались убежать.

Если вы пригласили ваше воображение, и с вами произошло нечто подобное, то примиритесь с ним. Этот отрицательный материал является другой стороной вашей

полной реальности. Раньше или позже, но вам придется начать с ней диалог. Юнг сказал, что именно в том, чего вы больше всего боитесь, и что причиняет вам самую острую боль, содержится наибольшая возможность для роста вашей личности.

Усвоив эти базовые принципы, мы можем сейчас обратиться к некоторым специфическим методам приглашения.

Состояние «полной боевой готовности»

Вероятно, в чистом виде, Активное Воображение выглядит так: вы просто очищаете ваш разум, входите в воображение и ждете того, кто там появится. Такой подход Фон Франц называет «опустошением эго-разума». Мы очищаем наш разум от всех мыслей о внешнем мире, приводим разум в «состояние полной боевой готовности» и просто ожидаем, что или кто в нем возникнет.

Иногда такой подход требует большого терпения и сосредоточенности. Может так случиться, что в течение определенного времени никто и ничто не посетит ваш разум или то, что возникнет, покажется вам либо незначительным, либо недостойным вашего эго-разума, и это побудит вас отбросить его, даже не задумываясь. Если вы держите ваш разум в сфокусированном состоянии достаточно долго, то, как правило, какой-то образ выходит из-за кулис и предлагает себя вашему вниманию. Когда такой персонаж появляется перед вами, то вы ни в коем случае не должны поддаваться своей предубежденности, пытаться оценить или отбросить его. Лучше всего поверить в то, что у него есть для вас важное сообщение.

В вашем мозгу может возникнуть образ из вашего вчерашнего сна, и может оказаться, что этот персонаж желает продолжать с того места, в котором оборвался сон. Это может быть также и образ, который вы никогда раньше не видели. Вы можете задуматься над тем, кто это такой

и почему он (или она) появился в вашем воображении. А потому самое простое приглашение — самое очевидное: «Кто ты? Чего ты хочешь? Что ты хочешь сказать?» Диалог начинается.

Я уже сказал, что в этом случае Активное Воображение, вероятно, предстает в своем «чистом» виде, поскольку это не выбирает себе воображаемого собеседника и не решает, что именно будет происходить в его воображении. Вы заранее готовы принять все, что бы не появилось в вашем воображении, не ставите вашему воображению никаких условий и ничего от него не ожидаете.

Начало

Многим людям не подходит метод абсолютной восприимчивости или очищение эго-разума. Им очень трудно разжечь свое воображение посредством только сосредоточения и ожидания. В течение довольно долгого времени в их мозгу может присутствовать одна только пустота.

Я убежден, что в таком случае разумно будет «включить насос» — то есть осознанно совершить что-нибудь особенное, чтобы ваше воображение начало фонтанировать. Позвольте мне предложить вам несколько вполне приемлемых способов.

Но следует помнить об одном предостережении: как только в вашем воображении возник какой-то образ и вы начали внутренний диалог, вы должны отказаться от попыток контролировать ситуацию. Если вы пригласили воображение, и оно прислало вам свои образы, вы не можете приказывать ему, в каком направлении ему следует двигаться.

1. Используйте вашу фантазию

Вы можете преобразовать пассивную фантазию в Активное Воображение, если заставите фантазию работать на вас. Простейший способ таков: вы вспоминаете фанта-

зии, посещавшие ваш разум в течение сегодняшнего дня, и выбираете желательный образ, внутренний персонаж или ситуацию. Затем вы отправляетесь в избранное место, на встречу с избранным персонажем и используете его как отправную точку вашего Активного Воображения. Принимайте участие в фантазии, заводите разговоры с ее персонажами, фиксируйте все, что было сказано и сделано, и, тем самым, преобразуйте эту пассивную фантазию в подлинное Активное Воображение.

Такой подход к Активному Воображению особенно полезен в том случае, когда человек обладает излишком фантазии. Активное Воображение уменьшит количество и интенсивность фантазии, «выпустив пар». Когда в течение всего дня вас преследует одна и та же фантазия, это является признаком наличия какой-то внутренней проблемы, требующей решения. Если ваш мозг заполняет огромное количество фантазий, то это, скорее всего, означает, что вы не уделяете достаточно внимания вашему бессознательному. «Половодье» фантазий компенсирует дисбаланс в отношениях с внутренним миром и принуждает вас начать жить внутренней жизнью.

Юнг сказал, что в таких случаях вы можете обращаться к вашей фантазии и начинать осознанный диалог с ее образами. Вместо того чтобы пассивно наблюдать за повторением одной и той же фантазии, вы переносите ее материал в Активное Воображение. Вы начинаете диалог с различными частями вашего «я» и разрешаете их конфликт. Вы преобразуете фантазию в сознание.

Помните, что фантазии являются великолепными орудиями ясновидения. Если сегодня вас посетила какая-то фантазия, то вы с уверенностью можете сказать, что она, в символической форме, выражает ту динамику, конфликт или область, в которых сосредоточена ваша психическая энергия. Если вы обратитесь к этой фантазии и сделаете ее отправной точкой вашего Активного Воображения, вы автоматически сосредоточитесь на действительно важном для вас внутреннем предмете.

Итак, научившись использовать вашу пассивную фантазию и превращать ее в Активное Воображение, вы решите две важные задачи. Во-первых, это поможет вам пригласить ваше воображение, когда вы «иссякли», когда у вас не возникает никаких образов, когда ваш разум пуст и вы не знаете, как разжечь свое воображение. Во-вторых, когда вы обнаружите, что поток фантазий накрывает вас с головой, это прекрасный способ сосредоточиться на какой-то одной фантазии, поднять ее на поверхность и осознанно «прожить» ее посредством Активного Воображения. Вместо того чтобы позволять фантазиям растрачивать себя в бессмысленном повторении или пытаться воздействовать на них внешними средствами, вы делаете их осознанными на естественном для них уровне — уровне воображения

2. Посещение символических мест

Приглашение может выглядеть очень просто: вы отправляетесь в воображаемое место и начинаете искать с кем-нибудь встречи. Как правило, ваше воображение приводит вас в нужное внутреннее место и знакомит вас с нужными вам внутренними персонажами.

Многие люди, даже не осознавая этого, привыкают возвращаться в одно и то же воображаемое место, Помните мужчину, который отправляется на поиски приключений вместе с человеком эпохи Возрождения? Обратите внимание, что у него вошло в привычку всегда возвращаться на один и тот же воображаемый **мост**. На этот мост всегда приходит человек эпохи Возрождения, чтобы взять его с собой во внутренний мир.

Лично для меня таким магическим местом является берег моря, который часто возникает в моих снах. Когда я не знаю, как начать свое Активное Воображение, я мысленно переносусь на берег моря и начинаю прогулку. Что-нибудь обязательно происходит, или кто-нибудь обязательно появляется, и мое воображение начинает разгораться. Часто бывало так, что я шел и шел, а со мной ничего не

происходило; иногда от этой ходьбы можно устать. Но в большинстве случаев, если вы отправляетесь в какое-то место внутри вас и начинаете поиски, вы находите кого-то, кто ждет вас.

Несколько лет тому назад у меня был пациент, которому начало Активного Воображения давалось с диким трудом. В его внешней жизни почти ничего не происходило, и эта скука передавалась его воображению. Его разум был абсолютно пуст. Тогда я предложил ему последовать моему примеру: отправиться на берег моря, погулять там и поискать с кем-нибудь встречи.

На следующей неделе он вернулся и сказал «Ну и что. Я погулял по берегу. Никто не захотел со мной разговаривать. Ничего не произошло».

Здесь я слегка вышел из себя: «Послушай! Не может быть такого, чтобы что-нибудь не **произошло**. Ты бродишь по берегу достаточно долго, чтобы натереть себе ногу. Ты должен пойти в больницу. Там ты влюбляешься в санитарку и женишься на ней. Что-то обязательно должно произойти. Так добейся этого!»

На следующей неделе он вернулся, посмотрел на меня своим абсолютно серьезным, ничего не выражавшим взглядом, и сказал: «Санитарка оказалась так себе, и я на ней не женился». Но, по крайней мере, он сделал первый шаг.

Вашим внутренним местом может быть поляна в джунглях, луг в Аркадии (идиллическая страна пастухов), где Пан (бог пастухов) отдыхает в тени, или монастырская келья. Вы можете научиться находить внутреннее место, заряженное энергией, и вы можете научиться находить дорогу назад. Посещение внутреннего места становится вашим способом приглашения внутреннего мира.

3. Персонификация

Давайте вспомним женщину, которая маниакально переделывала свой дом. Помните, она пригласила свой внутренний мир к диалогу посредством персонификации

своей навязчивой идеи. Она отыскала образ, представлявший маниакальную часть ее «я».

Она начала разговаривать с тем, кто был одержим навязчивой идеей. Поначалу ей казалось, что она говорит в пустоту. Затем она услышала воображаемый голос, который потом превратился в видимый образ.

Э: Что здесь происходит? Мною овладела какая-то неизвестная мне сила. Я не могу спать, потому что мой мозг бомбардируется бесконечной вереницей цветов и оттенков. Что ты делаешь? Чего ты хочешь? Кто ты такой?

(Голос): (В моем воображении этот голос похож на женский). Цвета так красивы. Посмотри на игру оттенков. Посмотри, как они напоминают о различных аспектах природы. Например, вот этот цвет хорошо подойдет к дереву книжных полок.

Э: Извини...

Это — другой способ «включения насоса». Если какая-то навязчивая идея ходит за вами по пятам, если вы не можете стряхнуть с себя какое-то странное настроение — это явный признак того, что вам надо начать диалог с бессознательным. Идите навстречу той части вашего «я», которая одержима навязчивой идеей, пребывает в депрессии или каком-либо еще дурном настроении.

Погрузитесь в ваше воображаемое и скажите: «Почему во мне живет кто-то, кто сегодня пребывает в депрессии? Где ты? Как ты выглядишь? Пожалуйста, прими форму, которую я мог бы увидеть, приди и поговори со мной. Я хочу знать, кто ты и чего ты хочешь?»

4. Диалог с воображаемыми образами

Юнг считал, что Активное Воображение полезно уже потому, что является средством **продления сна**. Если ваш сон остался незавершенным или повторяется снова и снова, то посредством воображения вы можете продлить его

и довести до логического завершения. В этом случае вы имеете полное право воспользоваться вашим воображением, поскольку сон и воображение происходят из одного и того же источника, находящегося в бессознательном.

Это, в свою очередь, создает другой метод приглашения. Используя свое воображение, вы возвращаетесь в ваш сон и начинаете беседу с его персонажами. Можете выбрать именно тот персонаж, с которым вам хочется поговорить. Можно просто поговорить с этим отдельным персонажем или начать «проживать» сон с того места, на котором он оборвался. Вы можете эффективно продолжать сон и взаимодействовать с ним, продлевая его в вашем Активном Воображении.

В этом случае, Активное Воображение становится очень ценным дополнением к вашей работе со снами. Оно позволяет вам вернуться в неожиданно оборвавшийся, незавершившийся сон, чтобы развить представленную этим сном внутреннюю ситуацию. Оно дает вам возможность «продолжить рассказ», достичь следующей фазы сна и довести все дело до логического завершения.

Поэтому, когда вам хочется заняться Активным Воображением, но вы не знаете, с чего начать, вспомните свой последний сон. Это не только поможет вам включить Активное Воображение, но также изменит ваши отношения со сном и внутренней личностью, потому что вы будете принимать в вашем сне осознанное участие.

Примеры активного воображения

Прежде чем перейти ко второй фазе, я приведу вам три примера Активного Воображения, среди которых есть и продление сна, и диалог с внутренней личностью.

Первый пример зафиксирован Юнгом. Это был один из первых случаев использования им Активного Воображения. Свои наиболее значительные и глубокие открытия в области природы души Юнг совершил благодаря обращению в своем Активном Воображении к внутреннему чело-

веку, которого он назвал Филимоном и который впервые явился к нему во сне.

«Вскоре после этой фантазии из глубин бессознательного поднялась еще одна фигура. Она развилась из фигуры Илии. Я назвал этот образ Филимоном. Филимон был язычником и принес с собой дух Египта и Эллады, с привкусом гностицизма. Его образ впервые явился мне в нижеследующем сне:

«Небо было голубым, как море, и по нему плыли не облака, а плоские коричневые глыбы земли. Было похоже на то, что глыбы раскалываются и в трещинах между ними появляется голубая морская вода. Но это была не вода, а голубое небо. Внезапно справа появилось плывущее по небу крылатое создание. Я увидел, что это был старик с рогами быка. В руке у него была связка из четырех ключей, один из которых он держал наготове, словно собирался открыть дверь. У него были крылья зимородка, с их характерной расцветкой.

...Филимон и другие образы из моих фантазий помогли мне сделать знаменательное открытие: в моей душе существуют вещи, которые создаю не я. Эти вещи создают сами себя и живут своей собственной жизнью. Филимон представлял силу, которая мне не подчинялась. В моих фантазиях я вел с ним долгие беседы, и он говорил вещи, недоступные моему осознанию, ибо я совершенно четко понимал, что эти вещи говорит он, а не я. Он сказал, что я воспринимаю свои мысли как нечто порожденное мною самим, но с его точки зрения, мысли подобны животным в лесу. Это он научил меня психической объективности, реальности души. Благодаря ему я усвоил разницу между своим «я» и объектом своих размышлений.

С психологической точки зрения. Филимон представлял высшую форму интуиции. Для меня он был

таинственной фигурой. Иногда он казался мне совершенно реально существующей личностью. Я гулял с ним в саду, и он был для меня тем человеком, которого индусы называют «гуру»¹⁶

Существует бесконечное количество разнообразных отношений, которые вы можете установить с персонажами ваших снов, когда обратитесь к ним в вашем Активном Воображении. На своем личном опыте вы сможете убедиться, что ваш внутренний мир начнет меняться в результате вашего общения с этими внутренними личностями. Если в вашем сне у вас возник ужасный конфликт с каким-то персонажем этого сна, то вы должны приглашать этот персонаж в ваше Активное Воображение до тех пор, пока не найдете выход из этого конфликта и не достигнете взаимопонимания. Если, как это было с Юнгом, вы познакомитесь с умудренным жизнью пророком или ясновидящей, то можете регулярно обращаться за советом к этому персонажу вашего сна.

Много лет тому назад мне приснился следующий сон: я сидел в своем кабинете и занимался тем, чем и положено заниматься в кабинете. Внезапно в кабинет вошел лев. Это меня напугало до смерти. Я сделал все, что мог, чтобы вывести льва из кабинета. Я настаивал, приказывал, требовал. Я устроил большой шум, который меня самого напугал больше, чем льва; я дернул его за хвост. А потом сон закончился. Лев не ушел, и я по-прежнему испытывал страх. Как вы понимаете, это нельзя назвать удовлетворительным окончанием сна. Решение проблемы не было найдено.

Поэтому я обратился к этому сну в своем Активном Воображении, в своем воображении я начал точно с того места, на котором оборвался сон. Я тут же снова пришел в дикий ужас; волосы встали у меня дыбом, по спине забегали мурашки — верный признак того, что мое Активное

¹⁶ Jung C, *Memories, Dreams and Reflections*, p.182–183.

Воображение находилось на высоком уровне. Я испытывал физические ощущения. Мне казалось, что я нахожусь в реальном кабинете, в который забрался живой лев, и существует реальная опасность того, что он отгрызет мне голову. Сердце мое колотилось как бешенное, меня трясло, и я покрылся холодным потом.

Я провел четыре сеанса Активного Воображения с этим сном, прежде чем до меня дошло, что лев не причиняет мне никакого вреда! Мы часто так глупо реагируем на то, что происходит внутри нас. Любому другому человеку понадобилось бы не более тридцати секунд, чтобы понять, что происходит, и сказать мне: «Слушай, этот лев не причиняет тебе никакого вреда. Зачем дергать его за хвост? Может быть, он хочет тебе что-то сказать. Может быть, он представляет собой важную часть твоего «я», с которой ты должен примириться». Но мне понадобилось четыре сеанса воображения (которые я посвятил попыткам избавиться от этого создания), чтобы до меня дошло, что лев, скорее всего, является частью моего «я» и я должен включить его в свою жизнь.

Воображение было настолько сильным, что я не мог отключиться от него. Каждый раз, когда я приходил в свой кабинет, у меня разыгрывалось воображение, и по кабинету начинал бродить лев-приведение. Каждый раз, когда я усаживался за свой стол, чтобы поработать, он подходил ко мне, облизывал меня, принюхивался к пишущей машинке, рычал из окна и отвлекал меня.

Я начал разговаривать с ним «Кто ты? Зачем ты здесь? Посмотри, что ты наделал в моем кабинете. Я не могу работать, пока ты дышишь мне в затылок. Хоть ты и воображаемый лев, ты, все равно, пугаешь меня до смерти. Почему ты не хочешь пойти куда-нибудь погулять и пообщаться с другими львами или еще чем-нибудь заняться? Львам не место в этом доме, и им не место в моей цивилизованной, достопочтенной, размеренной повседневной жизни».

Я привык к нему. Но мне потребовалось много недель, чтобы прийти к соглашению с той частью внутреннего со-

держимого моего «я», которая решила представить себя в образе льва. Это — очень мощная, даже устрашающая часть моего «я», и поэтому, чем четче я представлял себе, кто это был, какая именно часть меня, тем больше я опасался возможных последствий. Потребовалось много работы, чтобы обрести способность прямо взглянуть ей в глаза.

Я провел очень много сеансов Активного Воображения, и вот, однажды, лев пришел в мой кабинет, выбрал себе место, сел на задние лапы и превратился в бронзовую скульптуру. В его правой протянутой лапе была зажата книга. В этой книге я прочитал удивительные вещи.

Он остался на этом месте навсегда. Время от времени, в своем воображении, я возвращаюсь в свой воображаемый кабинет, чтобы посмотреть, стоит ли он еще на своем месте. Он никуда не делся. И книга находится на своем месте, всегда открытая на странице с важной информацией.

Последний из приводимых в этой главе случаев произошел с молодой женщиной, которой приснился короткий сон о ее муже и брате. Поскольку сон оставил ее, так сказать, в «подвешенном состоянии», она решила обратиться к персонажам сна в своем Активном Воображении и попытаться закрыть все вопросы. Преимущество этого примера заключается в том, что у нас есть подробная запись беседы, которую она провела в своем воображении.

Вы узнаете этот сон. Это первый сон, который мы привели в этой книге. Мы уже видели, как посредством работы со сном «хозяйка» разгадала его значение. А сейчас мы увидим, каким образом она использовала его, чтобы разгечь свое Активное Воображение.

Сон.

Я ищу ключи от своей машины. Я понимаю, что они у моего мужа. Потом вспоминаю, что мой брат одолжил мою машину и до сих пор не вернул ее. Я вижу мужа и брата и зову их. Похоже, они меня не слышат. Затем неопрятный молодой человек, похо-

жий на бродягу, забирается в машину и уезжает. Я чувствую огромное возмущение, беспомощность и, до какой-то степени, одиночество.

Заметки сновидящей.

Я решила заняться Активным Воображением, потому что сон не давал решения проблемы и я всегда была уверена, что при помощи этого сна бессознательное приглашает меня поработать с воображением. Я чувствовала, что сон говорит о моих плохих отношениях с мужской стороной моего «я» У меня не было средств связи. У меня украли мой коллективный путь — мою машину — но решения проблемы не подсказали. Я завязала беседу с тремя мужчинами из моего сна, изменив внешность этих образов, чтобы они не были точными копиями моих реальных брата и мужа и воображение не могло «магически» воздействовать на моих реальных близких. Я беседовала с архетипическими, универсальными «мужем» и «братом».

Я: Почему вы делаете это со мной? (Мужу и брату) Вы оба нарушили свои обещания.

М и Б: (Оба молчат. Не хотят разговаривать. Бродяга поворачивается ко мне спиной и смотрит в другую сторону).

Я: Пожалуйста, почему вы не хотите разговаривать со мной? Пожалуйста, поговорите со мной. Почему мне приснилось, что вы забрали у меня машину? Почему вы оставили меня одну? Что происходит?

М и Б: (Смотрят друг на друга. Я вижу в руке «мужа» ключи от машины).

Я: Вы игнорируете меня; и тем не менее, вы явно делаете все, чтобы привлечь мое внимание. Чего вы хотите? (Долгое молчание).

Я: Пожалуйста, не игнорируйте меня. Это причиняет мне боль. Мне нужно поговорить с вами.

М: Это ты постоянно игнорируешь нас. Кроме того, ключи тебе не нужны.

Я: Без них я не могу выехать.

Б: Машина тебе не нужна.

Я: Я не понимаю.

(Бросает ключи Б) Если ты собираешься все время изображать из себя «супер-женщину», то почему бы тебе не научиться летать?

(Эти слова заделали меня за живое. Я начинаю понимать, что он имеет ввиду. Я постоянно слишком занята, я стараюсь сделать слишком много, у меня нет свободного времени. Мне становится очень грустно (вернее возникает чувство пустоты) — понимание того, что я впустую трачу свои силы). Ты ведешь себя так, как будто мы тебе не нужны, как будто тебе вообще ничего не нужно. Вот почему мы так отделились друг от друга. Теперь я понимаю, что стала чужой вам обоим. Не удивительно, что в последнее время я стала такой нервной. Мне очень жаль. Я позволила себе слишком увлечься работой и позабыть обо всем остальном.

(Сейчас я начинаю понимать, кем является «бродяга». Он поворачивается лицом ко мне).

(Я обращаюсь к Бродяге): Ты — это покидающая меня энергия. Ты готов решать задачи, которые кажутся разумными, продуктивными, достойными, и, с определенной точки зрения, они могут быть такими. Но их решение — это не то, что мне нужно. Теперь я понимаю: ты — это тот, кто садится за руль и увозит меня. Ты породил это постоянное стремление вперед.

Но это не то, чего я хочу, и не то, что мне нужно. Когда я оцениваю свою работу, я понимаю, что с написанием книги можно подождать. И я больше не хочу преподавать в «школе дополнительных зна-

ний.»¹⁷ Я с удовольствием буду преподавать в своем основном учебном заведении, но если я откажусь от этого места, то снова смогу жить нормальной жизнью.

Это очень хорошая идея — написать книгу. Она может оказаться полезной людям. Кроме того, ты уже сказала, что тебе это интересно.

Я Я не давала никаких обязательств. Послушать тебя, так это будет катастрофой, если я подожду с написанием книги. Но это не так.

Б Хорошо, но если ты бросишь «школу дополнительных знаний», ты разочаруешь своих учеников. Им очень нужны эти занятия, чтобы получить хорошую работу. Если ты отступишься, тебе перестанут доверять...

Я. Да, от меня зависят многие люди, но я — незаменима. Можно найти другого преподавателя. Ученикам будет полезно узнать другую точку зрения.

(Я чувствую себя все более уравновешенной, все более самой собой. Мне не очень хочется отказываться от этих дел, но нет никакого сомнения в том, что они мне не под силу. Мне все больше не нравится ощущение «перегрузки», бессознательно-автоматического, отрешенного выполнения работы).

Я: Слушай, мне нравится моя работа, но, когда я подчиняюсь своему диктату, я получаю все меньше удовольствия от того, что делаю. Я перестала понимать разницу между тем, что практично, и тем, что имеет смысл. Я не «отступаю». Я пробуждаюсь. Я делаю выбор.

(Я слышу пение стайки скворцов, усевшихся на акацию, растущую под моим окном. Скворцы поют чисто и ясно. Раньше я их не замечала. Как я могла не обращать на них внимания? Я замолкаю и благода-

¹⁷ Платная школа для окончивших среднюю школу.

рю скворцов за то, что они привлекли мое внимание. По прошествии некоторого времени, я замечаю, что стоящие передо мной три фигуры трансформировались в один образ — образ «любимого» из моих давних снов. Мы настраиваемся на тишину и в течение некоторого времени пребываем в этом состоянии).

На этом примере мы можем увидеть, как короткий, незавершенный сон, посредством его продления может быть трансформирован в Активное Воображение. С какой быстротой и точностью эта женщина смогла найти применение своему сну! Обратившись к трем персонажам своего сна и попросив их поговорить с ней, она продолжила свой сон с того места, на котором он оборвался. Но теперь ее сон принял новый оборот, поскольку она привнесла в него свое осознанное участие. Вместо того, чтобы просто смотреть сон, она вошла в него и стала играть в нем осознанную роль.

У нее было то преимущество, что она знала, с кем она хочет говорить, но даже в этом случае у нее были трудности с приглашением: поначалу персонажи сна не хотели с ней разговаривать. Но поскольку она от них не отставала и постоянно давала им знать, что она готова говорить и слушать, они сменили гнев на милость, и диалог начался.

Хотелось бы, чтобы эти примеры побудили вас обратиться к вашим снам и сделать их отправной точкой в вашем приглашении бессознательного. Используйте этот метод как способ продления сна до такой степени, чтобы вы могли принять в нем осознанное участие.

3.5 Фаза вторая: Диалог

Итак, вы пригласили ваше бессознательное, его образы поднялись в ваше воображение. Сейчас вы готовы начать диалог.

В большинстве случаев, вести диалог — значит отдаться на волю волн воображения и просто плыть по его течению. У каждого может быть свой метод, но успех данного эксперимента, более чем какого-либо другого, требует дать внутренним фигурам возможность жить своей собственной жизнью.

На практике это выглядит так: вы говорите или делаете все, что приходит вам в голову, если вы считаете это уместным и этичным. Если в вашем воображении появляется фигура, которая поначалу хранит молчание, то, чтобы завязать беседу, можно задать ей вопрос «Кто ты?» Спросите что этой личности нужно, о чем она хочет поговорить, что она хочет делать. Лучше задавать вопросы, чем поучать или делать громогласные заявления, поскольку вы, прежде всего, хотите продемонстрировать свое **желание слушать**.

Если внутренняя фигура что-то делает, запишите ее действия; затем прореагируйте на ее действия своими действиями или словами. Зачастую внутренняя личность старается вовлечь вас в какую-либо деятельность, отвести вас куда-нибудь, отправить вас в какое-либо путешествие. Если вы ничего не имеете против — подчинитесь ей и запишите все, что произошло по пути. Если же предложение этой личности вызывает у вас сомнения или вам не нравится предложенный ею вид деятельности, вы имеете право сказать «нет». Вы имеете право отказаться и изложить свои причины. Это, в свою очередь, зачастую приводит к жаркому спору между этой внутренней личностью и вашим желанием или нежеланием, неодобрением, опасением. Все это является великолепным материалом для Активного Воображения: диалог начался, и различные части вашего «я» обмениваются информацией.

Если вы обнаружите, что внутренний персонаж не желает разговаривать, то вы имеете полное право «включить насос». Вы можете стать инициатором беседы, как вы это делаете в том случае, когда к вам в гости приходит стеснительный и необщительный человек. Задавайте вопросы, выражайте ваши чувства. Если вы боитесь явившейся к вам личности, скажите это. Если эта личность напоминает вам о каком-то произошедшем с вами случае или о каком-то сне, или похожа на какого-то вашего знакомого из внешнего мира, скажите ей об этом.

Вряд ли что-либо так быстро способствует началу серьезного диалога, как выражение своих чувств. Если вы даете выход своим чувствам и приглашаете вашу внутреннюю личность сделать то же самое, то, как правило, это быстро приводит к обмену **информацией**. Происходит это потому, что чувства, по большей части, связаны с ценностями: кого или что мы любим и ценим, чего мы боимся, что мы считаем бесчестным или незаконным, чего мы хотим для себя и других. А ценности — это главные действующие силы человеческой жизни.

Чрезвычайно важно записывать все, что происходит, и все, что говорится.

Перенесение информации на бумагу защищает вас от сползания в пассивную фантазию, таящуюся в темных закоулках вашего разума. Это поможет вам сосредоточиться и обострит ваши ощущения. Физическое действие письма особо прочно закрепляет информацию в вашем сознании.

Беседа с одним образом

Для того чтобы добиться истинного воображения, обязательно следует придерживаться того образа, который появился первым, и той ситуации, с которой все началось, пока она не придет к своему логическому завершению. Встретив какой-то конкретный образ и начав с ним беседу, очень важно не останавливаться и не отвлекаться на

другие образы и фантазии, которые могут ворваться в ваш мозг и начать соревноваться с Активным Воображением.

Если вы допустите, чтобы ваш разум перескакивал с образа на образ, и от ситуации к ситуации, то вы ощутите только бессмысленную и никуда не ведущую серию рывков. Если ваше это искренне обращается к внутренним фигурам и взаимодействует с ними, то у них установятся постоянные и осмысленные отношения. Не сидите сложа руки, если ваш разум перескакивает с одного образа на другой, от одного «сюжета» к другому.

Активное Воображение — это законченное произведение, с завязкой, кульминацией и развязкой. Как и сон, оно, как правило, состоит из определения проблемы, периода подхода к проблеме с различных точек зрения и, наконец, решения проблемы. Все это может произойти в ходе одного сеанса, но может стать и так, что для этого потребуется целая серия сеансов, растянутая на многие дни или даже годы.

Понять это вы можете, припомнив уже приводившиеся в этой книге примеры. Первым из них был диалог женщины и ее внутреннего японского художника. В самом начале этого диалога четко прослеживается момент определения проблемы. Затем следует долгая беседа, в ходе которой предлагаются различные варианты решения проблемы. И, наконец, диалог заканчивается формулировкой решения проблемы. Это не была последняя беседа с японским художником. Но решение основной проблемы было найдено уже в ходе первого сеанса.

Прямой противоположностью этому примеру является случай с мужчиной, отправившимся в мифическое путешествие, на помощь попавшей в беду королеве. В ходе первого сеанса Активного Воображения была сформулирована проблема: в королевстве появились злые силы, причиняющие людям страдания. Вина за это возлагается на невинную королеву. Когда мужчина со своим проводником отправляется в путешествие, он делает все, что в его силах, начав спасение королевства со спасения ма-

ленькой девочки. Но его приключения только начинаются, и его ждет еще много работы. Действие данного Активного Воображения продолжается и по сей день, в течение вот уже многих лет.

Задействуйте ваши чувства

Полное участие в Активном Воображении является его сутью. Все, что мы говорили о различиях между пассивной фантазией и Активным Воображением, на этой стадии становится особенно важным. Полноправное партнерство в обмене информацией имеет жизненно важное значение. Следует вносить предложения, проявлять инициативу, задавать вопросы, спорить, возражать — в общем, вести разговор, который обычно имеет место между равными собеседниками.

В этом смысле наиболее важным аспектом является задействование ваших **чувств**. Вы должны чувствовать, что все происходящее реально на самом деле **случается** — хотя оно происходит не извне, а внутри вас. Если же вы занимаете отвлеченную позицию или относитесь к происходящему как к фантазии, зрелищу, за которым вы наблюдаете с безопасного расстояния, то эксперимент можно считать недействительным. И если вы не задействуете ваши чувства, то это нельзя признать истинным Активным Воображением.

Хороший пример включения чувств — случай с женщиной, которой приснились две игнорировавшие ее мужские фигуры, напоминавшие ей мужа и брата. Какие чувства испытывала она, когда обратилась к ним в своем Активном Воображении.

Она была возмущена, она была в ярости — и все это были самые настоящие чувства. Она задействовала свои чувства в разговоре с этими двумя внутренними личностями, и когда они, наконец, заговорили с ней. Это было их реакцией именно на ее чувства.

Как правило, признаком подлинности Активного Воображения являются чувства, которые оно вызывает у своего «хозяина». Если у нормального человека разыгрываемая в его воображении ситуация должна вызывать гнев, страх или безудержную радость, но он этих чувств не испытывает, то я понимаю, что он не воспринимает все происходящее всерьез, занимает по отношению к нему отстраненную позицию — позицию наблюдателя, а не участника.

Мы должны принимать самое активное участие в происходящем. Однако существует рубеж, который нельзя пересекать. Мы не должны покидать зону «участия» и попадать в зону «контроля». В нашем Активном Воображении мы не можем руководить «внутренними» личностями или происходящими событиями. Мы должны дать нашему воображению возможность идти в избранном им самим направлении, развиваться так, как оно само того хочет, и не должны пытаться заранее определить, что будет в нем происходить, говориться или делаться.

Иногда бывает очень трудно уловить разницу между активным участием и попытками управления. Хорошим примером тому являются ваши беседы с реальными людьми. Беседуя с кем-либо, воспитанный человек относится к собеседнику, как к равному. Он не пытается доминировать, он не трещит без умолку, чтобы не дать собеседнику возможности выразить свою точку зрения. Так вот, когда вы беседуете с обитателями вашего внутреннего мира, проявляйте тоже вежливость и сдержанность.

Бывает, что речи вашей «внутренней» личности кажутся вам глупыми, примитивными и бессмысленными или настолько задевают вас за живое, что вы приходите в ярость. И все же, вы должны дать ей возможность выговориться. Раз и навсегда откажитесь от попыток контролировать ситуацию, не старайтесь подогнать ваши внутренние фигуры под стандарты вашего эго, дайте им возможность быть теми, кем они являются на самом деле.

Отказаться от управления воображением означает расстаться с заранее сформированными представлениями о том, что должно в нем происходить и говориться, какое послание должно в нем прозвучать. На самом деле, на данной стадии, вы вообще не должны думать о том, что все это значит, поскольку, в противном случае, у вас появится искушение «отрежиссировать» все происходящее, чтобы добиться «желаемого» результата. Мы должны остерегаться попыток подогнать происходящее под ожидания нашего эго. Мы должны отказаться от «приказного» образа мышления и открыть дорогу чувствам, конфликтам и личностям, живущим своей жизнью в глубинах нашего бессознательного.

Учитесь слушать

Заниматься Активным Воображением — это, прежде всего, означает «слушать». Не каждая беседа и не каждое общение с вашими «внутренними» личностями будет происходить посредством слов. Иногда, в ходе Активного Воображения, не раздается ни единого слова, а имеют место лишь действия, поступки и наблюдения. Это тоже беседа, хоть и немая. Впрочем, гораздо чаще в воображении, все-таки, звучат речи. В любом случае, мы должны научиться слушать.

Зачастую мы имеем дело только с теми частями нашего «я», которые возникают в нашем воображении в образе «врага» — носителя упрямства, невроза, вредной привычки, незрелости. Так их воспринимает наше эго. Но сейчас, если вместо привычной, длящейся всю нашу жизнь войны мы собираемся начать диалог, мы должны научиться слушать.

После стольких лет игнорирования этих частей нашего «я», после стольких лет отношения к ним как к «низменным» чертам нашей личности, мы начинаем к ним прислушиваться и обнаруживаем, что они могут сказать нам кое-что очень неприятное. Что ж тут удивляться, что ка-

кая-то внутренняя личность говорит мне, что в течение многих лет я был ужасным тираном и «заколачивал» в свое бессознательное точку зрения своего эго.

Нужно испытывать желание сказать. «Кто ты? У тебя есть, что сказать мне? Я тебя выслушаю. Говори хоть целый час. Говори на том языке, на каком хочешь, Я пришел сюда, чтобы тебя выслушать».

В большинстве случаев это требует от нас коренного пересмотра наших установок. Даже если вы оцениваете определенную часть вашего «я» как слабость, дефект, ужасное препятствие на пути к плодотворной жизни, вы все равно должны перестать относиться к ней как к «отрицательному герою». Если вы начнете заниматься Активным Воображением, то должны будете прислушиваться к этому «низшему» существу так, словно его голос является голосом мудрости. Если ваша депрессия или слабость является к вам в персонифицированной форме, вы должны воздать ей почести как части вашего общего «я».

Да, это очень пугающая перспектива: вывести на трибуну свой комплекс неполноценности, свое чувство вины или свои угрызения совести и сказать: «У тебя есть все права. Ты знаешь то, чего не знаю или не понимаю я. Ты можешь говорить все, что хочешь, пока тебе это не надоест. Тебя будут слушать с уважением. И то, что ты скажешь, будет записано» Именно в этом и заключается подлинная сила Активного Воображения: мы учимся слушать тех, кого раньше заставляли молчать. Мы учимся благородству у тех, кому раньше отказывали в уважении.

Учитесь отвечать

После того, как мы научились слушать, мы должны также научиться и отвечать — передавать имеющуюся у нас информацию, высказывать свою точку зрения, защищать свои ценности.

Зачастую бывает так: человек научится слушать голос бессознательного, научится воспринимать его всерьез и

впадает в другую крайность — приходит к выводу, что «эго ничего не знает». То есть имеет место тенденция воспринимать все слова внутренних фигур как истину в последней инстанции. Это — такой же глупый и однобокий подход, как предшествовавший ему эгоцентризм. Если эго нуждается в том, чтобы уравновесить свою точку зрения мнением бессознательного, то и бессознательное должно быть уравновешено установками осознающего разума.

Помните о следующем замечании Юнга: эго — это маленькая пробка, плавающая по поверхности огромного океана бессознательного. У нас часто возникает такое ощущение: мы чувствуем себя бутылочной пробкой, носящейся по океану жизни, отданной на волю подбрасывающих ее волн. Нам кажется, что от нас практически ничего не зависит.

Эту аналогию Юнг продолжил потрясающим заявлением, несмотря ни на что, пробка морально равна океану, потому что она обладает силой сознания! Хотя эго и мало, но оно обладает той особой силой, которую мы называем сознанием, и эта особая, сконцентрированная сила придает ему такую же необходимость, такую же силу, мощь, такую же ценность, какой обладает бесконечно богатое бессознательное. Маленькая пробка может разговаривать с океаном, у нее есть своя точка зрения, без которой невозможна эволюция сознания. Эго может на равных беседовать с бессознательным.

Способность эго к сознанию дает ему силу, право и, даже, обязанность — на равных соревноваться с великим бессознательным и вырабатывать общие ценности.

Не манипулируйте

Одно из наиболее важных правил фазы Активного Воображения состоит в том, чтобы никогда не работать по заранее написанному сценарию. Вы не должны знать, что произойдет до тех пор, пока это не случится.

Вы можете знать, как реагировать на ту или иную ситуацию, вы можете знать, что говорить той или иной личности, погружаясь в воображение, вы можете знать, что вы ищете. Но вы не можете знать, что собирается вам сказать «внутренняя» личность пока она вам это не скажет. Вы не можете знать, что собираются сделать «внутренние фигуры» пока они этого не сделают. Вы имеет право обращаться к вашей **anima**, к вашему **animus** или вашей «тени», но вы не можете писать за них их речи, и вы не имеет права руководить ими, если они появились в вашем воображении.

В своем лучшем проявлении, Активное Воображение — это жизнь, полная сюрпризов и неожиданностей. Мы не пишем плана или сценария. Мы просто начинаем и ждем, что будет дальше. Все, что спонтанно, бесконтрольно, непринужденно поднимается из глубин бессознательного, является материалом Активного Воображения.

Мы должны это усвоить абсолютно четко, поскольку сейчас существует великое множество систем, которые легко спутать с Активным Воображением, в то время как они не имеют с ним ничего общего. Основное же различие заключается в том, что они предусматривают написание сценария, то есть все определяется заранее.

Эти системы иногда называют «направленным воображением», «творческим воображением» или как-нибудь еще в том же духе. Всех их объединяет одна **предопределенность** происходящего. Вы заранее определяете, что должно произойти в вашем воображении. Эго определяет, что оно пытается выбраться из бессознательного, и подготавливает сценарий. Идея состоит в том, чтобы «запрограммировать» бессознательное на выполнение пожеланий эго.

Одна из этих систем утверждает, что главная цель воображения заключается в том, чтобы добиться того, чего ты хочешь. Вы закрываете глаза и представляете себе то, чего вам хочется: новую машину, новую должность, новый дом в сельской местности. И вы используете силу мысленного

представления для того, чтобы получить эти вещи. Другая система направлена на то, чтобы человек посредством своего воображения смог превознести себя в собственных глазах. Вы представляете себя таким, каким вам хотелось бы быть — стройным, привлекательным, деловитым, полезным и т. д. Используя свое воображение, человек пытается стать той идеализированной личностью, какой его хочет видеть его эго.

Проблема этих систем заключается в том, что все установки исходят от эго. Бессознательное рассматривается как некое тупое животное, у которого не может быть никакой своей точки зрения. Весь смысл взаимообмена заключается в том, чтобы научить бессознательное выполнять пожелания эго. Принятые эго решения считаются верными; проблема заключается в том, что в ходе их принятия эго не консультируется с бессознательным.

Активное Воображение строится на совершенно противоположном представлении о бессознательном. Мы утверждаем, что бессознательное обладает своей собственной мудростью, своей точкой зрения, которая, зачастую, не менее взвешена и реалистична, чем точка зрения эго-разума. Цель Активного Воображения состоит не в том, чтобы «запрограммировать» бессознательное, а в том, чтобы его слушать. А если вы будете слушать бессознательное то оно, в свою очередь, будет слушать вас.

Если вы решили принять участие в каком-то большом проекте, а бессознательное этому противится, то **вы** не должны пытаться «заставить» бессознательное согласиться с вашими идеями. Вы, как раз, должны отправиться в бессознательное, чтобы найти того, кто оказывает сопротивление, и узнать, **почему** он это делает. Если вы последуете этому совету, то часто будете с удивлением обнаруживать, что у бессознательного есть веские причины для несогласия с вашим проектом или поставленной целью.

Возможно, вы одержимы навязчивой идеей или гонитесь за миражем, стараясь достичь невозможного. В таком случае, бессознательное, скорее всего, будет сопротив-

ляться и постарается «привести вас в чувство», чтобы вы поставили перед собой ту задачу, решение которой вам по силам. А, может быть, ваши планы могут расстроить вашу семейную жизнь, ваш брак, отношения с вашими родственниками и друзьями, бессознательное может посылать вам физические симптомы, типа депрессии или упадка сил, чтобы не дать вам пойти по пути, который может привести вашу жизнь к краху.

Первое правило Активного Воображения гласит: вы должны уважать ваше бессознательно и понимать, что оно может принести вам существенную пользу; а потому ваш диалог должен быть диалогом двух уважающих друг друга разумных существ. Не может быть и речи о попытках «запрограммировать» собеседника.

Вот почему, в случае с Активным Воображением, не может быть никакого сценария. Вы не следуете по заранее намеченному курсу. Вы не вкладываете написанные вами слова в уста встреченных вами личностей. Вы не определяете заранее цель вашего путешествия. Вы не ставите перед собой конкретную задачу и не пытаетесь заставить бессознательное помочь вам в ее решении.

В истории есть примеры обоснованного и удачного применения «направленного воображения». Один из них — это «Великие Ритуалы Святого Игнатия Лойолы» — целая серия медитаций, являющихся ежедневным, направленным мысленным представлением жизни Христа. Много лет тому назад, когда Юнг читал свои лекции в Швейцарии, он использовал «Великие Ритуалы» как самый лучший пример отличия «направленного воображения» от воображения «активного».

Например, в этом «направленном воображении» вы идете по дороге, ведущей на Голгофу. Это день Распятия, и в вашем воображении вы находитесь на месте событий. Вы чувствуете запах пыли, пота и крови. Вы слышите улюлюканье толпы. Вы видите венец, крест, струящуюся кровь. Под палящим солнцем вы, вместе с толпой, двига-

есть к Голгофе и чувствуете, как острые камни царапают ваши ступни.

Благодаря медитациям Лойолы, применявшие их настолько живо (они чувствовали запахи, прикосновения, боль, испытывали волнение) представляли себе события из жизни Христа, что становились их непосредственными участниками. Этот вид «направленного воображения» полезен, если служит религиозным целям. Он был разработан с учетом образа мышления людей средневековья, но этот образ мышления, в определенной степени, жив и в современных людях, и мы должны уважать его.

Однако Юнг говорил, что для нас будет лучше отправиться в Активное Воображение, пойти по своей *Via Dolorosa*¹⁸ и найти то, что находится внутри нашего индивидуального «я». Наш путь не будет предопределен никем и ничем, за исключением живущей внутри нас реальности. Он не будет проложен в соответствии с чьими-то указаниями или какими-то традициями. Вы, как это было с Лойолой, можете обнаружить, что идете по камням древней дороги, но, с такой же степенью вероятности, вы можете оказаться на палубе яхты, если именно в это место ведет ваша внутренняя тропа. Вы можете быть абсолютно уверены только в одном: к сожалению, любой путь — это обязательно **Via Dolorosa**, ибо он ведет нас к тем проблемам и конфликтам, через которые должен пройти каждый человек. Для того чтобы быть допущенным в царство сознания, ему, возможно, придется страдать, совершать подвиги или жертвоприношения.

Если вы обладаете современным мышлением, то должны найти свой индивидуальный путь. **Идите своим путем**, и это будет одновременно и пугать, и вдохновлять вас. Никто не сможет **указать** вам дорогу, потому что заранее проложенной дороги больше не существует — есть только путь, **ваш** путь, который ничем не хуже всех

¹⁸ Путь страданий, крестный путь (лат.)

остальных, если только вы честно пройдете по нему от начала до конца.

Искусственное одиночество вашей жизни улетучится, если вы поймете, что ваш путь — это самый обычный путь, один из многих, который, однако, отличается от всех остальных, ибо проложен вашей природой. Этот путь дан вам от рождения и ждет, чтобы вы его открыли.

По своему пути каждый из нас может пройти только в одиночку. Никто не может нам сказать, куда ведет наш путь, и никто не пройдет его за нас.

Если вы пойдете по этому пути, то Активное Воображение будет вам хорошим помощником.

3.6 Фаза третья: Ценности

Итак, мы узнали, как приглашать личности из бессознательного и как начинать с ними беседу. Но этого недостаточно. Мы также должны занять и этическую позицию. Как наделенные сознанием человеческие существа, мы просто обязаны привести в происходящие события этический элемент.

Если вы включили воображение, если вы пригласили первичные, инстинктивные силы подняться на поверхность и заговорить с вами, то вы должны очертить определенные границы. Именно руководствующееся этими представлениями осознающее эго должно очертить эти границы, чтобы предотвратить сползание воображения в крайность, бесчеловечность или деструктивность.

Юнг занял позицию, заключающуюся в том, что в созидании человечество играет специфическую роль: оно привносит в него акт сознания и нравственную точку зрения, в высшем понимании этого слова. Окружающая нас вселенная огромна и прекрасна, но ее силы ведут себя по-своему безнравственно. В отличие от нас, их не волнуют типично человеческие ценности: справедливость, честность, защита беспомощных, служение своим братьям,

сохранение в целостности ткани практической жизни. Это мы привносим эти ценности в окружающий нас мир. И поскольку возникающие в нашем Активном Воображении создания, зачастую с вполне определенной целью, персонафицируют безликие силы природы, то мы должны внести в Активное Воображение этический, человеческий и практический элементы.

Юнг также заметил, что без этического конфликта не может быть развития сознания в том смысле, в каком оно понимается людьми. Сознание всегда включает в себя этические противоречия: мы осознаем существование противоположных ценностей, установок, стилей поведения и понимаем, что должны сделать свой нравственный выбор.

Все эти принципы отражаются в Активном Воображении. По мере того, как возникают внутренние личности, на поверхность поднимаются различные установки и возможности, и мы неизбежно должны занять определенную этическую позицию, чтобы установить равновесие между противоположными ценностями.

«Не менее ошибочным будет считаться то, что достаточно добиться определенного понимания образов, чтобы на этом процесс познания можно было считать законченным. Их понимание должно быть преобразовано в нравственные обязательства. В противном случае, вы становитесь жертвой принципа силы, а это ведет к разрушительным последствиям, опасным не только для окружающих, но и для самого «мудреца». Образы бессознательного требуют от человека большой ответственности. Если человек их не понимает или если он уклоняется от этической ответственности, то он утрачивает свою целостность, что приводит к болезненной фрагментации его жизни».¹⁹

¹⁹ Jung C. Memories, Dreams and Reflections, p.192.

Юнг рассказал о молодом человеке, которому приснилось, что его подружка провалилась в полынью и начала тонуть. Юнг сказал молодому человеку, что он не должен сидеть сложа руки и ждать, пока ледяные силы судьбы убьют его внутреннее женское «я». Он посоветовал ему погрузиться в Активное Воображение, найти что-нибудь, с помощью чего можно было бы вытащить девушку из озера, разжечь костер, раздобыть сухую одежду и, тем самым, спасти ей жизнь. Это был тот этический, нравственный и человеческий поступок, который следовало совершить. Это обязано как заботиться о привитии чувства ответственности за создания внутреннего мира, так и о благополучии его собратьев во внешнем мире. Речь здесь идет о здоровье нашего собственного, внутреннего «я».

Я вспоминаю случай, произошедший с одной женщиной, внутренняя архетипическая фигура которой добивалась полного контроля над ее жизнью за счет ее женской природы. Эта женщина занималась анализом вместе со мной, и в ее Активном Воображении, как правило, появлялся образ очень могущественного и мудрого мужчины. Мужчина сообщал ей чрезвычайно полезную информацию, но, в то же время, он пытался убедить ее отказаться от ее основных женских инстинктов. Он старался все больше и больше подчинить себе ее жизнь за счет самой сути ее природы.

Однажды она занималась Активным Воображением, и он неожиданно сказал ей: «Отдай мне свои ключи и кошелек. С этого момента всем руковожу я». И в своем воображении она подчинилась ему, отдав ключи и кошелек.

Когда она прочитала мне этот эпизод, я подскокил: «Ты ни в коем случае не должна отдавать ему свои ключи и кошелек! Кошелек и ключи символизируют все твои возможности и полное управление твоей жизнью. Если ты их уступишь, ты отречешься от своей законной роли и отдашь все свое сознание во владение только одной части своего «я». Ты не можешь этого сделать, каким бы мудрым или «правильным» не казался тебе этот мужской образ.

Своей жизнью можешь руководить только ты сама; ты не можешь передать эти функции кому-либо еще.

Послушай, ты должна еще раз пройти через это: вернись и скажи, что ты забираешь назад свои ключи и кошелек. Скажи ему, что ты будешь слушать его, уважать его и принимать во внимание то, что он говорит — но ты не можешь допустить, чтобы он руководил всей твоей жизнью. Скажи ему, что о своем «я» должна думать именно ты, и только ты должна принимать решения».

Вспышка моего гнева произвела впечатление на женщину, и она последовала моему совету. Она вернулась в свое воображение и объяснилась с этой могущественной мужской фигурой. Мужчина все понял и немедленно вернул ключи и кошелек.

К сожалению, эта женщина прекратила заниматься анализом и по прошествии года полностью подчинилась своему стремлению к власти. Она позволила властному аспекту мужской части ее «я» полностью завладеть своим внутренним миром. У нее создалось слишком высокое мнение о себе самой. Она возомнила себя всезнающей, она вслух поучала и пыталась доминировать в любой ситуации.

Вот пример того, что получается, когда вы допускаете, чтобы у вас сложилось о себе слишком высокое мнение, когда вы подчиняетесь архетипу и теряете независимость своего эго. В чем тут этическая проблема? Каждый раз, когда вы позволяете одной части вашего «я» подчинить себе все свои инстинкты и ценности, вы неизбежно причиняете себе значительный вред. Ваше поведение и отношения с другими людьми обязательно станут неуравновешенными.

Современное слово «этика» и концепция этического поведения происходят от древнегреческого слова, означающего «правильное поведение». Примечательно, что это слово, в свою очередь, произошло от греческого же слова **ethos**, означавшего «суть характера» или «дух» личности или народа. Стало быть, — «этика» — это личные стандар-

ты поведения, соответствующие истинному внутреннему характеру индивидуума.

Этика — это принцип единства и постоянства. Ведущие себя этично люди — это те, которые стараются, чтобы их поведение соответствовало их же ценностям.

Если поведение человека сильно противоречит сути его характера, то это всегда приводит к фрагментации личности. Как сказал Юнг: «...если он уклоняется от этической ответственности, он утрачивает свою целостность, что приводит к болезненной фрагментации его жизни».

На основании всего вышесказанного вы можете выделить три основных элемента, обеспечивающих сохранность этического аспекта в Активном Воображении.

Во-первых, вы привносите этический элемент посредством неукоснительного соблюдения установок и манеры поведения, соответствующих вашему характеру и вашим основным ценностям.

Во-вторых, этическое равновесие требует того, чтобы мы не допустили преобладания одного архетипа за счет других. Мы не можем принести наши основные ценности в жертву стремлению решить какую-то частную задачу.

В-третьих, мы должны лелеять и сохранять те специфические человеческие ценности, благодаря которым продолжается обычная повседневная человеческая жизнь и сохраняются человеческие отношения.

Коллективное бессознательное обладает настолько мощной силой, что поток примитивной энергии может внезапно подхватить наш осознающий разум и понести его к инстинктивной цели, невзирая на последствия, которые это может иметь для обычной человеческой жизни или окружающих нас людей.

В вашем Активном Воображении обязательно появится могущественный образ, персонифицирующий эту грубую жажду власти, Он может отчаянно убеждать вас отбросить **все** нравственные принципы, которые мешают вам получить то, чего вам хочется, и освободиться от «сковывающих» вас обязательств и обязанностей. Эти

идеи, как правило, вызывают жгучее желание самоутвердиться, контролировать ситуацию у себя на работе, подчинять себе семью и друзей, заставляя всех плясать под свою дудку.

По мере того, как развиваются фантазии такого рода, вы все больше и больше убеждаете себя в том, что очень просто сможете разрешить все противоречия и проблемы: вы навязаете окружающим вас людям свои правила игры, будете делать все, что считаете нужным, и не будете слушать тех, кто с вами не согласен. Эти крайности очень привлекательны, поскольку в них есть определенная, хоть и неполная, правда. У любого из нас есть недостаток, слабое место в отношениях с самим собой и окружающими. Если мы слабовольны и легко поддаемся настроению, если мы не способны решить обычные житейские проблемы, то нет ничего удивительного в том, что из бессознательно до нас доносится трубный глас, призывающий удариться в другую крайность. Мы увлеченно фантазируем о том, как бы это разрешить все проблемы одним только актом воли. Но если мы воспримем это послание буквально и попытаемся реализовать его в грубой, неразвитой форме, то придем к тому, что будем вести себя, как вождь гуннов — Атиллы. У нас за спиной останутся только пепелища.

Вот именно в этот момент вы и должны бросить на противоположную чашу весов этические ценности. В противном случае, вы ударитесь в разрушительную крайность, причем «разрушаться» будете именно вы. Ваша жизнь превратится в пустыню, в которой не будет места ни человеческим ценностям, ни человеческим отношениям.

На этом этапе, важнейшей задачей эго является отпор, защита таких человеческих ценностей, как честность и преданность. Эго должно спросить: «Какое воздействие на мою повседневную жизнь окажет эта крайняя, потусторонняя доктрина?» Эго должно суметь отблагодарить, очеловечить безликие силы бессознательного, с их буйной, иногда бесчеловечной натурой.

Если отчаянно рвущаяся из вашего бессознательного установка разрушит вашу практическую жизнь, повредит вашим отношениям с семьей, причинит вам неприятности на работе или приведет вас к постоянной борьбе за господство, то вы имеете право и просто обязаны защищаться, предлагать этическую альтернативу.

Вы можете сказать: «Слушай, существуют имеющие для меня очень большое значение определенные человеческие ценности. Я не собираюсь от них отказываться. Я не предаю свою семью, любимых и друзей. Я не хочу принести всех и вся в жертву каким-то идеалам».

Вы уже знаете, что ваш диалог должен быть диалогом равных. Это значит, что уважать говорящие с нами в Активном Воображении архетипы — это еще не все; мы должны считать себя равными, в нравственном смысле, и, стало быть, способными занять этическую позицию — высказывать свое мнение. Только тогда у нас получится настоящий диалог. Мы не должны стремиться подавить собеседника и, в то же время, не должны допустить того, чтобы он подавил нас.

Отчаянная потребность в этическом чувстве, на уровне эго, проистекает из самой природы бессознательного. В определенном смысле, бессознательное безнравственно: то есть оно озабочено выражением и реализацией мощных, безликих лейтмотивов психической вселенной. Как и все остальные силы природы, любой архетип и любая сила бессознательного нравственно нейтральны. Сам по себе, архетип не может очертить нравственные или этические границы того, о чем следует помнить, то есть о других ценностях. Этот внутренний голос должен быть поставлен в определенные рамки, с целью достижения равновесия и улучшения, а не ухудшения жизни.

Архетипы врываются в сознание со всей накопившейся в них энергией, словно дикие животные первобытных джунглей, и поэтому их вряд ли волнуют человеческие представления о честности, справедливости или нравственности. Они служат царству инстинкта: для них

имеет значение только служение природе, поддержание эволюции, воплощение всех архетипических тем в человеческой жизни. Но как именно это должно происходить, сколько вреда это может причинить и какие другие ценности могут быть растоптаны при этом продвижении вперед — грубые, примитивные принципы не знают, что об этом следует думать

Первичные архетипы можно сравнить со львами, живущими в естественных условиях: когда мы видим их в их диком великолепии, они кажутся нам воплощением благородства. Но они также являются безликими силами природы, каждый из них живет по своим правилам, подчиняется холодным и безнравственным законам природы, которые не включают в себя такие человеческие понятия, как жалость, доброта, любовь, честность, способность поставить себя на место жертвы.

Многие архетипы, из которых состоит общий полный человечески характер, проявляются как чистые, грубые инстинкты преследования, выживания, агрессии, защиты своей территории. Если посредством любви и нравственной ответственности привести их в соответствие с человеческими ценностями, они могут принести огромную пользу. Но если они будут доминировать в нас за счет человеческих чувств, то превратят нас в обыкновенных варваров.

В любой личности, приходящей к нам в нашем Активном Воображении, есть определенная истина и определенная мудрость. Как правило, каждый образ несет ту мудрость, в которой мы нуждаемся для того, чтобы компенсировать односторонность нашего эго и привычного нам взгляда на жизнь. Но чем больше внутренняя личность отождествляется с чистым архетипом, тем существует большая вероятность того, что она займет полярную точку зрения, представляющую ту крайность, которая находится за пределами человечности и здравого смысла

Стало быть, «открывая дверь» в бессознательное, мы, прежде всего, обязаны независимо и ясно мыслить. Мы

должны слушать очень внимательно, чтобы слышать слова истины в напыщенных, соблазнительных, театральных речах внутренних голосов. Мы должны отблагодарить эту истину, сделав ее более цивилизованной, более чувствительной, более человеческой, более терпимой, чтобы, интегрируя эту истину в обычную человеческую жизнь, мы не испепелили саму жизнь. И вы должны занять по отношению к этой истине свою индивидуальную этическую позицию.

3.7 Фаза четвертая: Ритуалы

Воплотить свое Активное Воображение означает придать ему физическое качество, перевести его из абстрактного, бесплотного уровня в физическую, земную жизнь.

Четвертая фаза Активного Воображения очень похожа на четвертую фазу работы со снами. Это не случайно. Необходимо помнить следующий общий принцип: каждый раз, когда вы занимаетесь любой формой внутренней работы и доводите ее до логического завершения, вы должны материализовать полученный результат. Вы либо отправляете физический ритуал, либо, если это возможно, делаете что-то, в результате чего интегрируется в ткань вашей повседневной жизни.

Поскольку мы уже рассмотрели эту фазу в главе, посвященной работе со снами, то здесь мы не будем на ней особо задерживаться.

Вступая в четвертую фазу, следует помнить об одной очень важной вещи: вы не должны **устраивать представление**. На жаргоне психологов, «представление», если говорить простыми словами, означает попытку перенести в реальную жизнь внутренние, скрытые конфликты и порывы.²⁰

²⁰ Есть и другое определение: «устраивать представление» — как-либо действием выдать бессознательные или подавленные побуждения, желания.

В крайних клинических случаях, «представление» может принять форму насилия, которое «актер» направляет либо на самого себя, либо на других людей. Но большинство из нас каждый день устраивает небольшое «представление», даже не осознавая этого. Например, человек пребывает в состоянии ужасного внутреннего конфликта по поводу решения, которое он не может себя заставить принять, и он срывает свою злость на жене, пытаясь разрешить этот конфликт посредством семейной ссоры.

Активное Воображение предоставляет для этого большие возможности, поскольку в нем задействовано так много фантазии. Если вышеупомянутый мужчина неосторожен, если во время своего Активного Воображения он спорит со своей *anima*, то, закончив Активное Воображение, он тут же начнет спорить со своей женой. Он воспринял воображение буквально и постарается перенести его в реальную жизнь.

Если в ходе четвертой фазы вы решите воплотить ваше воображение, то это не значит, что вы должны претворить вашу фантазию в жизнь в буквальном смысле этого слова. На самом деле, вы должны выделить из фантазии ее **суть** — смысл, послание или основной принцип — и воплотить эту суть посредством отправления физического ритуала или интеграции ее в вашу повседневную жизнь. Если вы не поймете разницы между «представлением» и «воплощением», то можете накликать на себя беду. Вы не должны воспринимать четвертую фазу Активного Воображения как разрешение на реализацию своих фантазий в их грубой, буквально понятой форме.

Чтобы понять истинность этого принципа, я продемонстрирую его крайнее проявление. Например, я занимаюсь Активным Воображением и вижу себя древним воином, поражающим своих врагов мечом. Во внутреннем мире фехтование мечом имеет смысл, но совершенно очевидно, что я не могу воплотить это воображение буквально: раздобыть себе меч и опробовать его на раздражающих меня людях. Но если предмет Активного Воображения

боле близок к реалиям повседневной жизни, то провести черту между фантазией и жизнью становится труднее, и искушение устроить «представление» усиливается.

По этой причине я настаиваю на том, что мы не должны использовать в Активном Воображении образы реальных, конкретных людей. Вы не должны вызывать в воображении образ невесты, друга или сотрудника и заводить с ними беседу. Если вы это сделаете, то бессознательное будет оказывать на вас ужасное давление для того, чтобы, увидев этого человека, вы перевели ваше Активное Воображение в **физическую** плоскость. Вы невольно соедините уровень воображения с уровнем действительных отношений. Вы начнете говорить или делать вещи, которые для других людей не будут иметь никакого смысла: они-то вашего сценария не читали.

Если в вашем воображении появляется образ знакомого, то вы должны остановиться и изменить внешность образа. Вы можете сказать: «Слушай, я не знаю почему, но ты выглядишь точно так же, как тот парень с моей работы, который меня доводит до белого каления. Поскольку я знаю, что ты — это моя внутренняя энергетическая система, пожалуйста, измени свою внешность. Я не хочу смешивать то, что происходит внутри меня, с реальным человеком». В этом случае, внутренняя фигура почти всегда следует вашему желанию и меняет свою внешность. Тогда вы можете продолжать ваш диалог с чистой совестью, зная, что вы беседуете с частью своего «я», а не с посторонним человеческим существом.

Есть еще одна причина, по которой не рекомендуется использовать в Активном Воображении образ какого-либо вашего знакомого из внешнего мира.

Это занятие люди когда-то называли «магией». Опыт человечества доказал, что все, совершаемое нами на уровне бессознательного, передается бессознательному окружающих нас людей и невольно воздействует на них. Даже если мы, в физическом смысле, находимся далеко от данного человека, все происходящее в наших фантазиях и во-

ображении **посылает** вибрации в коллективное бессознательное, и бессознательное данного конкретного человека эти вибрации улавливает.

Стало быть, если вы приводите в действие такое могучее орудие как Активное Воображение и в своем бессознательном сосредоточиваете всю энергию на образе конкретного человека, то эта энергия начинает воздействовать на данного индивидуума. Даже если у вас благие намерения, вы, все равно, пытаетесь манипулировать этим человеком, и, вместе с тем, вы не в состоянии контролировать развитие начатого вами процесса: вы не можете предсказать последствия ваших действий. Этот человек начнет чувствовать смутное волнение на уровне бессознательного и, сам не зная почему, изменит свое отношение к вам.

По той же самой причине **не рекомендуется** активно фантазировать на тему данного человека. Мало того, что, как любая пассивная фантазия, это занятие совершенно бесполезное, но оно еще и окажет плохое воздействие на этого человека, на вас и ваши взаимоотношения. Если нас, против нашей воли, постоянно преследует чрезвычайно яркая фантазия по поводу какого-то конкретного человека, то мы можем рассердиться и в своей фантазии сказать этому человеку, чтобы он от нас отстал. Нам может доставить огромное удовольствие насмешничать над этим человеком, чтобы поставить его в неловкое положение. Или мы можем влюбиться в этого человека и целый день фантазировать о том, как мы будем за ним ухаживать, как будут развиваться события и как вся наша последующая жизнь превратится в волнующий страстный сон.

Во-первых, как и в случае с Активным Воображением, постоянное присутствие в вашем мозгу фантазии на тему какого-то конкретного человека неизбежно **воздействует** на бессознательное этого человека. Во-вторых, чрезмерная увлеченность этой фантазией окажет плохое воздействие и на вас, поскольку вы заиклитесь на определенном отношении к этому человеку. Постоянное повторение одной и той же фантазии приведет к тому, что вы привы-

кнете воспринимать этого человека и реагировать на него только каким-то определенным образом. А такой произвольный подход может быть совершенно неуместным в объективной, реальной действительности.

Следовательно, если у вас возникло сильное внутреннее чувство по отношению к какому-то внешнему человеку, то, вне зависимости от того, положительное это чувство или отрицательное, вам лучше всего будет начать выполнять внутреннюю работу, чтобы выяснить, что именно творится внутри вас. И если вам есть что сказать этому реальному индивидууму, то лучше всего будет сказать это ему непосредственно, руководствуясь, разумеется, здравым смыслом и вежливостью. Не используйте в вашем Активном Воображении или потоке фантазии образ этого человека. И ни в коем случае не воспринимайте ваше воображение как руководство к действию.

Четвертая фаза Активного Воображения — это палка о двух концах. Эта фаза необходима, но ей следует пользоваться правильно, ибо, в противном случае, она может принести больше вреда, чем пользы. На этой стадии от нас потребуется весь наш разум и весь наш здравый смысл. Мы должны сделать что-то реальное, но мы не должны «устраивать представление», проецировать наше воображение на внешних людей, что-либо от них требовать или проявлять к ним грубость.

И, наконец, четвертая фаза неотделима от третьей, заключающейся в привнесении этического элемента, ибо во всех действиях вашим поводом и сдерживающим фактором должно быть ваше нравственное чувство.

Дева будет держать для вас место на скамье. Когда бы вернетесь в свою келью, никто, кроме нее, не будет знать, что вы уходили. Бог прекрасно понимает эти вещи. Если вы — священник и хотите внутренне и тайно уйти из вашей жизни и пожить в итальянской деревне с женой и детьми, испытать все радости, печали и проблемы такой жизни, то Активное Воображение предоставит вам такую возможность.

С другой стороны, если вы принадлежите к абсолютно мирским людям, вы женаты, воспитываете детей или активно занимаетесь бизнесом, то вы можете обнаружить тайно живущего внутри вас священнослужителя, важную энергию, пребывающую в скрытом и подавленном состоянии. В Активном Воображении вы можете отправиться во «внутренний» монастырь и найти способ реализовать эту часть вашей души. Если же внутри вас живет героиня или герой, которому нужно отправиться в королевство эпохи Возрождения и помочь бороться его Королеве, то вы также найдете эту часть своего «я» и эту мифическую страну в своем Активном Воображении.

Кем бы мы ни были, наше эго живет неполной жизнью, и внутри него находятся огромные залежи «непрожитых» жизней. Что бы вы не совершили, кем бы вы не стали или что бы вы не испытали, у вас, все равно, остаются неиспользованные возможности.

Восприятие духовного аспекта

Третий уровень Активного Воображения очень похож на то, что люди называли «видениями». Об этом уровне очень трудно говорить. Если мы слишком увлечемся психологией и анализом, то пройдем мимо истинной силы и значения такого рода ощущений. Но когда мы используем поэтический и религиозный язык, который, действительно, необходим для описания этого уровня, то мы низводим его до уровня популярных представлений о «видениях» и психических ощущениях.

«Видение» — это выброс того, что средневековые мистики называли полным проявлением сознания. Образ или цепь событий, посредством способности человека к воображению, овладевает им с такой силой, что человек, на самом деле узнает и ощущает свое подлинное полное «я», В течение какого-то мига человек видит истинное единство, красоту и смысл жизни.

Когда человек испытывает такие ощущения, это всегда имеет для него серьезнейшие последствия. Может так случиться, что через день-два откровения станут менее интенсивными. Человек может вернуться к мелким конфликтам с окружающими его людьми и погрязнуть в быту. Но память об этих провидческих ощущениях продолжает воздействовать на бессознательные установки на очень глубоком уровне. Рано или поздно, но она даст этому человеку до того отсутствовавшие у него веру и понимание смысла жизни.

Не следует гоняться за ощущениями такого рода: если вы рассматриваете их как своеобразное успешное предприятие, то эти «духовные» ощущения могут превратиться в возвеличивание вашего эго. Или вы можете скатиться в оккультизм, что уведет вас от сознания и подтолкнет искать в этих ощущениях только остроту и новизну.

Для вас лучше всего будет заняться скромной внутренней работой. Когда вы выполните достаточный объем работы, когда вы вложите достаточное количество энергии в бессознательное, то видения придут к вам без приглашения, если, конечно, в этом будет потребность. Если же они не приходят, значит, они вам не нужны. Видения — это не приз в соревновании. Но поскольку это ощущение, действительно, часто посещает людей, которые регулярно выполняют внутреннюю работу, то им следует знать о нем и быть готовыми иметь с ним дело, когда видение к ним придет.

Истинная форма этого уровня Активного Воображения посещает человека, когда он этого меньше всего ждет. События могут разворачиваться следующим образом; вы идете по вполне обычной улице, и совершенно внезапно улица, дома и окружающие вас люди трансформируются в спонтанное видение. В вашем видении вы можете видеть «улицу жизни», всю человеческую расу, творение Божье, представляющее собой вечный поток жизни, Тротуары и дома реально не изменяются, но выброс Активного Воображения происходит на уровне сознания и порождает видение, включающее в себя реальные окрестности. Они

начинают представлять собою нечто трансцендентальное и вечное.

Один из моих пациентов рано утром ехал на работу по дороге, освещенной лучами восходящего солнца. Неожиданно им овладело ощущение такого рода: солнце превратилось в солнечное колесо, с лучами-спицами, порождающими неисчислимые формы жизни, человеческие проблемы и виды деятельности. Внимание человека было настолько сильно приковано к солнечному колесу перед его глазами, что он был вынужден съехать на обочину, остановить машину и подождать, пока Активное Воображение не закончится, и он сможет возвратиться в физический мир. Когда он смотрел на солнечное колесо, он знал, что все отдельные элементы его жизни, вся окружающая его суeta вышли из одного источника и в него же вернутся. В этот момент он понимал, что есть только одно единство и что все вещи должны быть едины.

Когда вы рассказываете об ощущениях такого рода, то ваши слова звучат банально, сентиментально и стандартно. Но когда человеку из глубин его бессознательного явится такое видение, когда он увидит, что оно является образом, порожденным чем-то, что находится внутри него, тогда он почувствует, что это видение есть истина. Человеку больше не нужно ждать, что ему эту истину сообщат другие, и не нужно доказывать другим ее существование. В определенный момент вы познаете ее посредством своего собственного ощущения.

В этом, возможно, и заключается суть видения, которое является венцом Активного Воображения: благодаря своим собственным ощущениям, человек может узнать сокровенные истины жизни, которые не могут передаваться от одного лица к другому посредством слов, а могут быть познаны только благодаря связи человека с коллективным бессознательным. То есть, мы узнаем то, что мы и так уже знаем на бессознательном уровне.

Этот принцип был хорошо сформулирован Киркегором, сказавшим, что никто не может вселить веру в друго-

го человека. Он имел в виду, что, сколько ни проповедуй, сколько ни произноси слов и благозвучных афоризмов, сколько ни приводи убедительных доводов, все равно не сможешь вызвать у человека то ощущение, с которого начинается вера. Такого рода знание и такого рода вера рождается только в результате личных ощущений. Для того чтобы отыскать их, мы должны заглянуть глубоко внутрь самих себя, ибо знание и вера — это не «бывшая в употреблении» одежда, и их нельзя позаимствовать у других людей. Каждый человек должен сам добраться до источника.

Если видение ощущается не как событие, происходящее в воображении, а как реальное событие, происходящее где-то в физическом мире, тогда могут возникнуть недоразумения. Примитивные человеческие существа прошлых веков традиционно воспринимали видения именно так. Люди верили, что какой-то дух или создание явились к ним из внешнего мира. Они воспринимали эти образы как существующие во внешнем мире полуфизические существа.

Вообще-то, видение — это форма воображения, еще один выброс образов из бессознательного. Образы не только проецируются на «внутренний» разум, но становятся настолько интенсивными, что проецируются на действительность и выглядят так, словно физически существуют «вон там».

Если вы в течение определенного времени занимаетесь Активным Воображением, и вас посетит такое видение, то вы сможете увидеть его сходство с вашим Активным Воображением и вашими снами и придете к выводу, что оно — это форма Активного Воображения, при которой явившиеся вам образы выглядят объективно существующими.

Другую форму видения можно было бы назвать «внутренне воспринятым видением». Человек воспринимает те же яркие, мощные образы, но осознает, что они существуют внутри него, на уровне воображения. Вы осознаете, что видите их вашим «мысленным глазом», что смо-

трите внутрь самого себя. Здесь нет никакого противоречия, потому что у вас необязательно должно возникать чувство галлюцинации, будто вы видите внешнее, реальное событие.

Примером тому может послужить мое Активное Воображение, в которое проник мой «внутренний» лев, впервые появившийся в моем сне. В конце концов, воображение обрело силу видения. Но я осознавал, что все это происходит

Уровни

Как только вы начнете заниматься Активным Воображением, вы поразитесь широте диапазона его применения. Оно может помочь вам решить практические, повседневные проблемы: в какую школу отправить своего ребенка или как сэкономить деньги. И оно же даст вам возможность совершить давно задуманное вами мифическое путешествие. А в своем **крайнем** проявлении, Активное Воображение может стать мистическим, религиозным событием в вашей жизни.

Я обнаружил, что, несмотря на все свое разнообразие, Активное Воображение имеет три основных уровня, на каждом из которых оно решает разные задачи:

- Выгодный обмен.
- Теплая встреча с бессознательным.
- Восприятие духовного аспекта.

«Выгодный обмен» (это мое название) — самый личный, практический уровень. На этом уровне вы используете ваше воображение для того, чтобы договориться о чем-нибудь с вашими внутренними личностями, достичь компромисса, который иногда необходим для нормального течения повседневной жизни. Если вам покажется, что «выгодный обмен» — это не очень-то возвышенное на-

звание для такой вещи, как Активное Воображение, то я должен сказать, что в данном случае сама эта деятельность является не очень возвышенной: вы откровенно торгуетесь с внутренними частями вашего «я», чтобы достичь с ними соглашения, которое обеспечит нормальный ход вашей жизни.

«Теплая встреча с бессознательным» — это уровень, на котором мы активно стараемся извлечь из бессознательного неизвестные части нашего «я», чтобы интегрировать их в наше сознание. Это уровень, на котором мы стараемся познакомиться с неизвестными, внутренними частями нашего «я». Большинство из приведенных в этой книжке примеров относится именно к этому уровню, на котором находится и основная функция Активного Воображения, и та цель, которую ставит перед собой большинство людей, начинающих заниматься Активным Воображением,

«Восприятие духовного аспекта» — это уровень, на котором человек непосредственно и очень интенсивно ощущает великие архетипы. Активное Воображение воспринимается как провидчество и дает толчок религиозному откровению. Это довольно необычная форма Активного Воображения, но она практикуется многими индивидуумами, и потому ее следует знать.

Выгодный обмен

«Выгодный обмен» — это самое практичное, «приземленное» применение Активного Воображения. Оно начинается с понимания того факта, что вы состоите из многих частей, что каждая ваша часть имеет свои собственные потребности, живет своей собственной жизнью и хочет принимать участие в вашей осознанной жизни. Когда вы это по-настоящему поймете, то вы также начнете понимать, что многие, на первый взгляд «неразрешимые», конфликты, портящие вашу повседневную жизнь, являются, всего-навсего, столкновениями разных частей вашего «я», которые по-разному смотрят на мир.

Иногда, когда вы не можете добиться синтеза двух конфликтующих внутри вас частей вашего «я», когда у вас не получается стать над этим конфликтом, он становится темой внутренних переговоров. Вы должны выработать определенный компромисс.

Некоторых людей пугает такой подход к Активному Воображению. Они считают недостойным применять столь высокое искусство для того, чтобы выработать компромисс между той частью вашего «я», которая стремится прилежно трудиться, и той его частью, которая хочет каждый вечер ходить на вечеринки. Но факт остается фактом — бывают такие времена, когда для того, чтобы продолжать нормально функционировать, вы должны заключить с самим собой выгодную сделку. По крайней мере, вы наладите связь между дотеле не общавшимися между собой частями вашего «я» — а эта связь может привести к синтезу.

В самом начале своей карьеры психолога-аналитика, я часто был вынужден работать по вечерам. Многие из моих пациентов работали полный рабочий день и могли приходить ко мне только по вечерам или на выходные. Это было не так уж и плохо, потому что целый день я был свободен, но, по какой-то причине, такой распорядок приводил меня в совершенное отчаяние. Какая-то часть моего «я» привыкла, что вечера я посвящаю себе — хожу в гости, общаюсь, слушаю музыку — в общем, веду активную личную жизнь.

Вот эта детская часть моего «я» и бушевала. Бессознательное, иррациональное возмущение пробралось в мою повседневную жизнь. Я с раздражением воспринимал своих пациентов. Я чуть было не забывал о назначенных встречах. Такие вещи случаются, когда кто-то в бессознательном категорически не согласен с тем, что делает эго.

Я перенес эту проблему в Активное Воображение и отправился на поиски той части моего «я», которая была недовольна моим расписанием. Эта часть явилась мне в образе избалованного подростка. Он сказал: «Нет! По ве-

черам я работать не буду. Вечер — это время чувств и веселья. Это время людей. Это не рабочее время и точка!».

Тогда я затеял с ним долгий разговор. Я объяснял снова и снова: «Послушай. Мы должны зарабатывать себе на жизнь. Мы должны зарабатывать деньги, ибо, в противном случае, мы оба (да, тебя это тоже касается) окажемся на улице и будем голодать. Поскольку мы только начинаем заниматься нашей профессией, то нашими единственными пациентами являются те люди, которые могут приходить к нам только по вечерам или на выходные. Мы вынуждены работать в таком режиме».

Поначалу это не произвело на него никакого впечатления.

Я сказал: «Послушай, мы должны платить за квартиру».

А он в ответ: «Чихать мне на квартплату. Я хочу развлекаться и собираюсь заниматься исключительно этим».

Я сказал: «А вот меня квартплата очень даже волнует».

А он в ответ: «Тем хуже для тебя. Продолжай волноваться».

Я сказал: «Я не могу трудиться и зарабатывать на жизнь, если ты собираешься все саботировать и постоянно держать меня в озлобленном и угрюмом настроении. Это плохо сказывается на моих пациентах. Я стал забывчивым. Я путаюсь в своем расписании». Все это было правдой. Мои дела были в полном беспорядке, поскольку значительная часть моего «я» взбунтовалась против моей работы.

В конце концов, я взял этого парня за горло (в воображении, конечно), стукнул его об стенку и сказал: «Ты меня будешь слушаться или у нас будут большие проблемы. А теперь скажи, как мы с тобой договоримся?»

В результате, было заключено следующее соглашение: он сказал, что если я каждый вечер в десять часов буду заезжать в закусочную типа «драйв ин»²¹ и хорошенько

²¹ Drive-in (англ.) — ресторан, закусочная, где можно поест, не выходя из автомобиля.

кушать, а также дважды в неделю, после окончания работы, буду водить его в кино, то он оставит меня в покое и даст мне спокойно работать с моими пациентами. Это соглашение действовало в течение многих месяцев. До тех пор, пока я кормил его и время от времени водил в кино, он был счастлив и давал мне возможность спокойно работать. Но стоило мне пропустить один ужин, как на следующий день этот подросток становился совершенно невыносимым. Я начинал раздражаться и рассеянно относиться к работе. Мне казалось невероятным, что этот тип способен контролировать мое настроение и мою работу. Но так оно и было.

Только много лет спустя я признался, что был вынужден заключить эту банальную, меркантильную, закулисную сделку с моим внутренним избалованным ребенком. Тогда я чувствовал себя Фаустом, заключившим пакт с дьяволом. Но с течением времени я стал уважать такого рода диалоги, такого рода переговоры, такого рода компромиссы между сражающимися друг с другом частями личности. В определенном смысле, они более полезны человеку, чем возвышенные беседы с богами и архангелами. Они сохраняют в целостности и сохранности ткань человеческой жизни, И иногда, в силу своего человеческого, земного и непосредственного воздействия на сознание человека, они способствуют его углублению.

Теплая встреча с бессознательным

Большинство подходов к Активному Воображению строится на установлении хороших отношений с бессознательным посредством поднятия на поверхность его образов, ослабления отрицательного воздействия их автономной энергии, перевода их в сознание и примирения их с «я» человека.

Мы уже касались нескольких таких подходов. Базовыми подходами являются: опустошение эго-разума и беседа со спонтанно появляющимся содержимым бессознатель-

ного; развитие снов посредством Активного Воображения; приглашение в воображение образов из снов и диалог с ними; персонификация настроений, чувств и систем убеждений; совершение мифических путешествий в Активном Воображении.

В этом разделе я сосредоточусь на двух особо важных задачах, которые можно решить с помощью второго уровня Активного Воображения.

Первая задача: «обойти вокруг стен Иерихона». Вторая: «прожить непрожитую жизнь».

Стены Иерихона

Основополагающий принцип подхода, который я называю «стены Иерихона», в символическом виде изложен в следующей древней истории.²²

«Тогда сказал Господь Иисусу: вот, Я предаю в руки твои Иерихон...

Пойдите вокруг города все, способные к войне, и обходите город один раз в день; и это делайте шесть дней.

И семь священников пусть несут семь юбилейных труб пред ковчегом; а в седьмой день обойдите вокруг города семь раз и священники пусть трубят трубами.

Когда затрубит юбилейный рог, когда услышите звук трубы, тогда весь народ пусть воскликнет громким голосом — и стена города обрушится до своего основания, и весь народ пойдет в город, устремившись каждый со своей стороны».

В этой истории речь идет о событии, которое произошло между 1500 и 2000 годами до рождества Христова. Поначалу эта история существовала только в устной

²² См. также Книга Иисуса Навина, 6. Прим. ред.

речи. Если воспринимать ее на символическом уровне, то можно увидеть, что в ней содержится замечательный архетипический принцип-подход к разрешению, на первый взгляд, неразрешимых внутренних конфликтов.

В этой замечательной легенде люди оказались перед совершенно непреодолимым препятствием. С технологической точки зрения, стена была неуязвима для воинов того времени. Но они получили совет: совершите простой ритуал, заключающийся в ежедневном обходе стен Иерихона. Воины не стали штурмовать город, поскольку успеха подобные действия иметь не могли. В конце концов, ритуальные марши, звуки труб и вопли привели к тому, что стены города обрушились до основания.

Наша внутренняя жизнь часто напоминает поход от одного Иерихона к другому. Внутри себя мы часто натываемся на препятствия, напоминающие неприступные крепости. Иногда мы называем их **автономными комплексами**, потому что эти комплексы находятся за пределами влияния и понимания осознающего разума. Мы знаем об их существовании только благодаря тому смятению, которое они вносят в наши жизни и эмоции. Почти каждый из нас, в определенный период своей жизни, переживает, на первый взгляд, неразрешимый конфликт, в ключья разрывающий его личность. Мы не можем решить, по какому пути нам следует идти, какую следует занять позицию, каким образом решить проблему.

Внутренняя проблема, сложная настолько, что непонятно, с какого конца к ней подойти — это пример внутреннего Иерихона. Она — это расположенный в бессознательном и обнесенный стенами город, «черная дыра», в которую не может проникнуть разум, что-то, чего даже нельзя понять, не говоря уже о том, чтобы что-то с ним делать. Может быть, вы просто-напросто влюблены в кого-то, совершенно вам недоступного. Или, может быть, у вас есть вредная для вашего здоровья, работы или отношений с людьми привычка, от которой вы никак не можете избавиться. Проблема — внутри нас, но мы не можем

понять ее, не можем взяться за нее, не можем найти к ней прямой подход.

В таком случае, история со стенами Иерихона — это символический рецепт психологического лечения. Вы должны как можно яснее понять, в чем заключается суть конфликта, на чем вам следует сосредоточить свои изыскания. Потом обойдите этот автономный комплекс со всех сторон, посмотрите на него под всеми возможными углами, посредством ритуала внутренней работы обрушьте на него психологическую энергию и делайте это до тех пор, пока он не разрушится до основания, подобно стенам легендарного Иерихона.

«Обход стен Иерихона» можно совершить в любой форме, лишь бы вы сосредотачивали вашу энергию на обнесенном стенами внутреннем городе и отправляли свой ритуал. Персонифицируйте конфликт, вызвав в вашем воображении образы и побеседовав с ними. Попросите жителей «города» выйти из-за его стен, чтобы вы могли увидеть, кто они такие и почему противостоят вам.

При применении метода «обход стен Иерихона» Активное Воображение очень полезно, но сам метод представляет собой синтез всех форм внутренней работы. Человек использует всевозможные методы как точку опоры, как средство сосредоточения энергии на автономном комплексе. Чтобы справиться с нашей проблемой, мы извлекаем из разума фантазии и анализируем их как символы того, что происходит глубоко внутри нас. Если в вашем случае уместна работа со снами, то делайте ее; затем переведите ваш сон в Активное Воображение и посмотрите, куда он ведет

Предположим, что вы уже в течение многих дней пребываете в депрессии. Вы не можете понять ни ее природы, ни ее причин, и вы замечаете, что вымещаете ваше плохое настроение на окружающих вас, ни в чем не повинных людях. Эта депрессия и является вашим внутренним Иерихоном.

С какой стороны к ней подойти? Во-первых, депрессию следует персонифицировать. Погрузитесь в ваше воображение и поищите образ, который будет представлять вашу депрессию. А потом начинайте марш вокруг стен Иерихона, разговаривая со своей депрессией. Обойдите вашу депрессию со всех сторон и внимательно к ней приглядитесь. Поговорите с возникшими в Активном Воображении фигурами и выясните, что они могут вам сказать о вашей депрессии. Что она собой представляет? Откуда она взялась? Как правило, депрессия является противовесом большому самомнению. Но в чем заключается это самомнение? Что эти образы знают о нем? Возможно, один из этих образов признается, что это он или она чувствует себя угнетенным и расскажет о причинах своего настроения.

В качестве дополнения к занятиям Активным Воображением, мы анализируем наши сны и фантазии. Мы записываем каждый образ из сна, каждый образ из фантазии, каждую пришедшую нам в голову идею, которые имеют отношение к этому внутреннему Иерихону. Но, прежде всего, мы, день за днем, возвращаемся к внутренним образам и продолжаем с ними беседовать. Изливайте ваши чувства; запрашивайте информацию; просите подсказки. Предлагайте принести в жертву самомнение, претенциозность или недостижимый идеал, противовесом которого является депрессия.

Подобно легендарному Иисусу Навину, вы ежедневно обходите стены вашего внутреннего города. Один день занимайтесь Активным Воображением. Может статься, что в этот день не произойдет ничего примечательного, но вы, все-таки, совершили ваш ритуальный обход: вы ввели энергию вашего осознания в автономный комплекс. На следующий день вас может посетить яркая фантазия на эту тему. Запишите ее и проанализируйте так, как вы это делаете со снами; чтобы понять, что происходит в глубине бессознательного, используйте символы. На следующее утро вам может присниться сон. Поскольку вы вводите во

внутренний Иерихон такое большое количество энергии, вы можете предположить, что сон посвящен именно этой теме, и потому этот конкретный день обхода стен будет состоять из работы со сном. Возможно, сон совершенно неожиданно откроет вам, чем на самом деле является этот ваш Иерихон.

Каждый день, в той или иной форме, обходите стены этого автономного комплекса. В конце концов, стены рухнут, и вы увидите, что за ними находится и что можно с ним сделать.

Ваша работа идет по принципу аккумуляции энергии. Человек все время направляет мощный поток энергии своего сознания на автономный комплекс до тех пор, пока тот не разрушится. Гордиев узел разрублен; внешне неприступные стены рухнули. Теперь сознание может проникнуть в этот комплекс. Человек входит в город и выясняет, какая часть его «я» живет в нем, и почему она объявила ему войну.

Начиная этот волшебный процесс, мы ни в коем случае не должны ожидать немедленных результатов. Иногда результаты достигаются на удивление быстро, но помните, что вы имеете дело с теми частями вашего «я», которые, может быть, в течение многих лет были наглухо закрыты для вашего сознания. Мы должны посвятить этому процессу определенное время и, начав его, уже не прекращать.

В старой библейской истории Бог порекомендовал Иисусу обходить стены города в течение семи полных дней. Семерка символизирует полный цикл внутреннего времени, то есть то внутреннее время, которое требуется для полной эволюции сознания. Осада Иерихона займет у вас семь внутренних единиц времени — то время, которое потребуется для того, чтобы извлечь из вашего Иерихона его подлинное содержание. В категориях внешнего времени это может быть семь дней, семь недель, семь месяцев или семь лет.

В одном можно быть уверенным: если вы начнете обходить стены города и будете это делать каждый день, вы, в

конец концов, найдете решение проблемы. Вы не должны пассивно выносить страдания. Вы можете что-то сделать. Вы можете призвать на помощь ваши внутренние силы и начать обход. Как это ни странно, но все, что от вас требуется — это «маршировать». Вы просто вкладываете свою энергию и отправляете ритуал, и как бы глупо вы себя не чувствовали, какими бы слабыми и невежественными вы не были перед лицом вашего внутреннего комплекса, вы добьетесь результатов. Вы совершаете обход за обходом, и стены, в конце концов, рушатся.

Как правило, это случается быстрее, чем вы ожидаете. Мне приходилось видеть людей, которые начинали применять этот требующий большой сосредоточенности метод с героической решимостью биться над разрешением своей внешне неразрешимой проблемы в течение, если потребуется, двадцати лет, и находили решение на третий или четвертый день интенсивных усилий!

Но другие Иерихоны могут быть более труднодоступными. Это те, которые расположены в самых отдаленных местах бессознательного. В определенном смысле, они являются «житейскими проблемами», которые остаются с нами на протяжении многих лет и, вообще-то, необходимы для нашего роста. Они заставляют нас страдать, но в обмен на эти страдания мы получаем зрелость и индивидуальность.

При решении «житейских проблем», «обход стен Иерихона» — это то, что нужно. Если вы персонифицируете вещь, причиняющую наибольший ущерб вашей жизни, сделаете ее своим «Иерихоном» и обойдете вокруг этого Иерихона в вашем Активном Воображении, то вы преобразуете эту проблему в источник сознания и роста. Вы поймете, что некоторые наши проблемы и препятствия являются нашими лучшими друзьями — наши раны окажутся источником нашего исцеления.

Прожить непрожитую жизнь

Одним из полезнейших качеств Активного Воображения является то, что с его помощью мы можем ощутить не задействованные в нашей жизни части нашего «я».

Мы представляем собой сложную смесь архетипов, энергий и потенциальных возможностей. Некоторые из существующих внутри нас потенциальных возможностей мы никогда не используем, потому что они кажутся нам «плохими» или недостойными. Наше эго склонно определять все, что ему непонятно, как «плохое», и мы, естественно, отворачиваемся от тех наших черт, которые вызывают у нас чувство неудобства. Но, когда мы находим силы переступить через предубеждения нашего эго, мы с удивлением выясняем, что некоторые из этих незадействованных или подавленных качеств являются нашими самыми большими достоинствами.

Скорее всего, основная причина, по которой все мы имеем такое большое количество «непрожитых жизней», заключается в том, что жизнь человека слишком коротка, чтобы он мог реализовать все потенциально содержащиеся в нем личности, таланты, виды деятельности.

Любой из нас, достигнув на своем пути определенной точки, должен сделать выбор. Человек может чувствовать, что у него есть задатки очень хорошего пианиста, но у него есть также способности и к бизнесу — и вот он уже карабкается вверх по служебной лестнице в большой корпорации, посвятив всю свою жизнь карьере и обеспечению своей семьи. Тем не менее, артист живет в нем и является той потенциальной возможностью, реализовать которую во внешнем мире он не успевает.

Точно так же, какая-нибудь женщина может принять решение заняться бизнесом, а по прошествии многих лет, однажды проснувшись и понять, что определенная часть ее «я» всегда хотела проводить время с детьми и быть домохозяйкой. Или она может обнаружить, что определенная часть ее «я» хотела бы обратиться к религии и вести жизнь монашки или отшельницы-философа.

В Активном Воображении мы можем обратиться к этим не задействованным в нашей жизни частям нашего «я» и осмысленно ощутить их. Есть возможность прожить определенную жизнь на символическом уровне, и, зачастую, это удовлетворяет не задействованные части нашего «я» даже больше, чем если бы мы задействовали их в нашей действительной жизни. Похоже, что Бог и природа не имеют ничего против того, как именно мы используем внутри себя наши потенциальные возможности. Если мы используем их во внешней жизни — это хорошо, при условии, что мы используем их осознанно. Если же мы используем их в нашей внутренней жизни, на символическом уровне, то, зачастую, мы используем их более интенсивно, что приводит к развитию сознания

Даже десяти жизней не хватит для того, чтобы жениться на всех, кого любишь, попробовать все интересующие тебя виды деятельности или реализовать все скрытые внутри тебя личности. Но если мы игнорируем эти незадействованные возможности, то они могут обидеться. Они могут начать самоутверждаться и будут это делать довольно неуклюже. Например, мы можем постоянно предаваться грустным мыслям на тему «что было бы, если...». Или мы станем злиться и обвинять невезение или других людей в лишении нас возможности стать героем, богачом или популярной личностью.

Какой бы ни была та, другая жизнь, вы, тем не менее, можете ее прожить, если согласитесь проделать это в форме внутреннего события. Во сне или в воображении вы можете отправиться в эту непрожитую жизнь; вы можете выяснить для себя, чем данный путь отличается от того, который вы выбрали. В своем Активном Воображении вы можете познать как положительные, так и отрицательные его аспекты. Вероятнее всего, вы обнаружите, что эта жизнь не намного интереснее той, которую вы ведете. Но то, что вы ощутили эту жизнь, имеет большое значение, поскольку вы должны будете при этом, в той или иной форме, осознанно задействовать все основные энергии вашего полного «я».

Я знал человека, у которого было очень сильное призвание к религии. Хотя он так и не стал настоящим священнослужителем, но во всех отношениях вел жизнь монаха: остался холостяком, вел очень уединенный образ жизни и целыми днями молился, медитировал и созерцал внутренний мир. И в то же самое время, он выполнял очень важную функцию в своей по-итальянски большой семье: он нес своим родственникам веру, и когда они нуждались в высшей мудрости, они обращались за советом именно к нему.

Несколько лет тому назад, с этим человеком приключилась потрясающая вещь. Однажды ночью ему приснилось, что он живет в Италии. Он — крестьянин, у него чувственная жена-итальянка и куча ребятишек. Сам по себе этот сон не был чем-то из ряда вон выходящим, но дело было в том, что он снился ему снова и снова, день за днем, неделя за неделей в течение нескольких месяцев.

Каждую ночь в своем сне он возвращался в ту же самую деревню, к своей жене и детям, жил нормальной жизнью мужа и отца. Он любил свою жену, защищал ее, заботился о детях, тяжело работал, чтобы их прокормить. Он отправлялся на работу и приносил домой огромные сумки с продуктами, чтобы накормить свое голодное потомство. Он испытывал все радости и печали, выпадающие мужчине, живущему с женщиной и воспитывающему детей. Этот сон приходил к нему каждую ночь в течение почти что года. В один этот год он втиснул двадцать лет семейной жизни.

Днем этот человек был тихим пенсионером-холостяком, живущим в Калифорнии. А ночью он жил в итальянской деревне, говорил по-итальянски, шлепал детей, платил по счетам, возделывал сад, занимался любовью с женой, ругался с ней, ссорился с соседями, ходил с семьей в церковь и на прогулки. Каждое утро он просыпался, измученный жизнью семейного мужчины!

Этот человек привык к жизни отца и каждую ночь ждал встречи со своими детьми и новыми заботами. А затем,

внезапно, жизнь в его итальянской деревне закончилась вместе со сном следующего содержания:

«Я снова очень тяжело работаю, чтобы обеспечить свою семью. Я расчищаю завал, возникший на месте какой-то постройки (дома или стены), простоявшей много веков и рухнувшей. Время подточило скреплявший камни раствор, и постройка развалилась.

В ходе своей работы я обнаружил раздавленный камнями очень старый розовый куст. Он пролежал под рухнувшими на него камнями много лет и выглядел совершенно сухим. Сам не знаю откуда, но я знал, что этот куст рос на этой земле еще до того, как здесь возникла деревня. Он нес в себе жизненную силу, а также надежду на жизнь и смену поколений как моей семьи, так и всей деревни.

Почему-то я чувствую, что он все еще жив. Я почтительно беру его и переносу в свой сад. Сад представляет собой идеальный квадрат в обнесенном стенами дворе моего дома, построенного в мавританском стиле. Я сажаю розовый куст в самом центре сада. Все люди, в том числе моя жена и дети, смеются надо мной и говорят, что я снова изображаю из себя Дон Кихота. Они говорят, что розы не могут жить после того, как несколько веков пролежали под раздавившими их камнями. Но я уверен, что розовый куст жив, и настаиваю на том, что должен посадить его

Я тщательно возделываю почву, помещаю в лунку розовый куст, засыпаю лунку землей, поливаю растение. Проходит какое-то время. Затем я вижу, как куст возвращается, оживает прямо на моих глазах. На нем вырастают зеленые листья, а потом появляется одна совершенно красная роза».

Этот великолепный завершающий сон объясняет нам, ради чего наш герой жил непрожитой жизнью итальянского крестьянина. Ставкой в этой игре было его «я», все его существо. Роза — это великий символ архетипического «я», и у католиков он ассоциируется как с Непорочной Девой, так и с Христом. «Я» — это древняя роза, цветущая в центре жизни человека. Мужчина из нашего примера, живя жизнью обремененного семьей древнего крестьянина, заставил расцвести изначальное внутреннее единство своей индивидуальной души, соединив разные части своего «я».

Вы можете видеть, что у этого человека было два мощных потока энергии. Один из них представлял собой его стремление вести жизнь отшельника, занятого только мыслями о Боге. Другой — его желание быть жизнелюбивым, обожающим плотские удовольствия человеком, у которого есть жена и дети и который должен постоянно решать какие-то житейские проблемы. Днем, в реальном мире, он полностью реализовывал одну сторону своей природы, а ночью, в царстве сна, не менее полно реализовывал другую. Когда в его последнем сне появилась роза, это был знак, что его ночная жизнь семейного человека была ему дана как еще один способ созерцания Бога, еще один путь к высшему сознанию.

С помощью Активного Воображения можно прожить «непрожитую жизнь» так же полноценно, как и жизнь действительную.

Однажды я жил у океана, в доме, стоявшем на утесе, откуда по лестнице можно было спуститься на пляж. Каждое утро я надевал свой костюм и галстук и отправлялся в свой кабинет в Сан-Диего. Я занимал солидное положение — пациенты выстраивались ко мне в очередь, у меня был красивый дом и хорошие друзья. Все говорило о том, что жизнь удалась — вернее, я так думал.

Но постепенно, откуда-то из закоулков моего сознания в мой разум стала пробираться некая фантазия. Я частенько стоял у своего дома и наблюдал, как мимо меня

проходят «пляжные мальчики»: ребята, которые целый день проводят на пляже со своими досками для серфинга и пол ночи сидят у костров с «пляжными девочками». Они пили пиво, курили марихуану и, насколько я мог судить, ни разу в жизни не надевали костюма и галстука, никогда не работали, не беспокоились по поводу неоплаченных счетов и, вообще, ни о чем не беспокоились!

Неожиданно, непрошеным гостем, в моем мозгу возникла следующая фантазия: «Если бы я совершил профессионально неэтичный поступок, то меня могли бы отлучить и от церкви, и от психологии, и я мог бы стать счастливым, безответственным бездельником, типа тех ребят, что целыми днями валяются на пляже».

Я выбросил эту мысль из головы: она показалась мне слишком дурацкой и даже дебильной, чтобы ее можно было воспринимать всерьез. Но ее различные варианты продолжали возвращаться в мой разум. Поэтому я, в конце концов, пришел к выводу, что какая-то часть моего бессознательного хочет добиться признания. Я ввел эту фантазию в мое Активное Воображение, выразившееся в двух формах: во-первых, у меня состоялся диалог с моим внутренним «пляжным мальчиком», а во-вторых, я сам отправился на пляж и околачивался среди этих молодых мужчин и женщин, сидел у их костров, участвовал в их вечеринках, занимался серфингом, плавал, проводя, как и они, эти солнечные дни в одних только развлечениях.

Содержание диалога с моим внутренним «пляжным мальчиком» было, примерно, таким.

Пляжный: Слушай, ты ведешь жизнь «солидняка». У мальчик: тебя, вроде, всё в порядке. Ты читаешь лекции, тебя уважают, у тебя есть деньги, красивый дом, стоящий на утесе, с видом на море. Но ты не такой счастливый, как я!

Роберт: Что ж, может быть.

Пляжный: Да ты посмотри на всех этих парней и девочек, целый день сидящих на пляже. Ты им втайне завидуешь. Они загорелые, они ведут полноценную, чувствен-

ную физическую жизнь, и им не нужно следить за тем, какие счета они оплатили, а какие нет. Они счастливы. Они по-настоящему счастливы!

(В этот момент респектабельный мир моей профессии, мир костюмов и галстуков начал резко падать в моих глазах. А диалог продолжался — и мне становилось все хуже.)

Пляжный мальчик: Слушай, сделай так, чтобы тебя застали за курением марихуаны, и не внеси очередной взнос за свой дом. Тогда тебя вышибут из особняка и ты сможешь спуститься на пляж, жить вместе с нами и быть счастливым человеком. Ты сможешь целыми ночами веселиться на пляже, тягать деньги у других людей, и я научу тебя, как делать деньги на наркотиках; ты сможешь быть таким же счастливым, как и мы!

(Теперь вы понимаете, почему мы, как правило, не любим задумываться над таящимися внутри нас устремлениями такого рода! Тут я начал защищаться.)

Роберт: Но мне нравится мой дом на утесе. Мне нравятся люди, которые приходят ко мне в гости. Они просыпаются утром, видят красивый пейзаж и слышат шум прибоя. Я не хочу от этого оказываться. И мне нравится моя работа. Я люблю смотреть, как меняются люди, которые серьезно подходят к анализу и по-настоящему развивают свое сознание. Я люблю смотреть, как люди приходят в восторг, когда для них открывается внутренний мир. Поэтому, хоть моя профессия и кажется иногда занудной, она дает возможность прикоснуться к чему-то очень возвышенному, очень красивому.

Пляжный мальчик: Но разве тебе не осточертели твои пациенты? Разве тебе не осточертела ответственность? И разве тебе не надоело слушать жалобы других людей? Роберт: Иногда. Но в моей профессии есть нечто очень настоящее и ценное, и я не могу это разрушить. И мне нравится честно зарабатывать себе на жизнь. Мне нравится иметь определенную сумму в банке, иметь возможность помочь попавшему в беду другу или просто знать, что мне не нужно беспокоиться о том, будет у меня завтра обед

или нет. Я хочу быть уверенным в себе и хочу стабильности. Я не хочу быть вынужденным тягать у других людей деньги или попрошайничать, чтобы раздобыть средства на пропитание и крышу над головой.

Полагаю, что историк Тойнби в этом случае сказал бы, что внутри моей индивидуальной души, на примитивном уровне, вновь идет борьба между двумя великими западноевропейскими архетипами: с одной стороны — оседлый земледelec или горожанин, стремящийся к безопасности, зарабатывающий себе на жизнь в стабильном обществе; с другой — кочевник, рыщущий, правда, не по монгольским степям, а по калифорнийскому пляжу Солана, но так же вечно перемещающийся с места на место, живущий у костра, отказывающийся от постоянного места жительства, работы, ответственности.

Я коснулся чего-то, что было спрятано в самой глубине моего «я». Часть моего «я» хотела чего-то большего, чем мой мир «солидняков». В присутствии этого внутреннего «пляжного мальчика» я потел и суетился. Я был испуган. Я чувствовал, что на самом деле способен превратиться в «пляжного мальчика», которым я, втайне, и мечтал стать! Настоящее Активное Воображение производит именно такой эффект. Когда вы устанавливаете контакт с настоящей частью вашего «я», вы чувствуете опасность, угрозу. У вас подгибаются колени. Вы потеете и дрожите. Но вы находитесь в полной безопасности, потому что вы занимаетесь всем этим в руководимой вами лаборатории Активного Воображения. Вы можете рисковать так, как никогда не решились бы это сделать в реальном мире, и можете иметь дело с вещами, столкновение с которыми во внешнем мире было бы для вас смертоносным.

В результате своих занятий Активным Воображением, я заключил мир со своим внутренним «пляжным мальчиком». Мне не нужно было совершать преступления и быть выброшенным из уважаемого приличного общества. Мне не нужно было оскорблять «истеблишмент», ругаться со своими друзьями или добиваться того, чтобы меня выгна-

ли из моего дома. Зато мне нужно было понять, что внутри меня скрывается «непрожитая» жизнь, которая ждет, чтобы ее прожили на каком-либо подходящем уровне. Первым «подходящим» уровнем был уровень Активного Воображения. А потом я открыл другие уровни, сливающиеся с моей действительной жизнью. Я узнал, что мой внутренний «пляжный мальчик» счастлив, когда я беру на несколько дней отпуск и отправляюсь в хижину своего друга, находящуюся в пустыне Боррего. Я люблю палящее солнце, люблю бродить среди кактусов и койотов и погружаться в царство природы, более искреннее и счастливое, чем мир пляжных кочевников.

Тем самым я доставлял удовольствие живущей во мне стихийной, чувственной душе кочевника, которая особо бурно радовалась во время моего путешествия в Индию. Во время своего отпуска я живу в реальном мире, состоящем из солнечного света, красивых пейзажей, звуков и ощущения племенного родства с людьми, которых я люблю: это более полный, более развитый вариант той возможности, которой я коснулся много лет тому назад, когда в своем Активном Воображении отправился на встречу с моим внутренним «пляжным мальчиком». Если вы отправитесь на встречу с вашим «пляжным мальчиком» или вашим внутренним «бродягой» и дадите ему или ей возможность пожить своей жизнью, вы, в конце концов, поймете, что под этой маской скрывается сун-я-сен, страствующий нищий святой. И путь кочевника превратится в паломничество.

Уборщица и Богоматерь Гваделупская

Кстати, по поводу реализации «непрожитой» жизни, могу рассказать одну мексиканскую легенду. Это история одного явления Богоматери Гваделупской — проявления Непорочной Девы, которое в Мексике почитается больше всего. История может показаться вам сомнительной, но

если вы воспримите ее как аллегорию, то до вас дойдет ее символическое послание. Вот эта история.

Давным-давно одна молодая женщина стала монахиней и поселилась в монастыре. Монастырь был маленьким и бедным, и, вероятно, правила в нем были не слишком строгими: однажды красивый молодой человек сумел подобраться к воротам и оттуда, из-за решетки, привлечь внимание девушки. На следующий день, во время вечерней службы, она заметила его у другой решетки и увидела, что он смотрит на нее страстно и с обожанием, она прекратила молиться, а когда попыталась продолжить, то не смогла.

После этого ее мысли были полностью заняты молодым человеком: его лицом, волосами, глазами. На следующий день она (будто случайно, но, на самом деле, намеренно) оказалась у ворот, и юноша передал ей записку: «Будь у своего окна в полночь. Я приду к тебе».

Девушка не могла сопротивляться. Она понимала, что совершает грех; ужасаясь своему деянию, до смерти боясь гнева Божия, она, все же была по уши влюблена, загипнотизирована. И потому в назначенное время она пришла к окну и спустилась по лестнице в запретный мир.

В течение некоторого времени она жила, как в раю романтика, любовь и чувственность. Но потом сон превратился в кошмар. Ее любовник был красив, очарователен, страстен, но безответственен. Он не обеспечивал ее. Он сделал ей ребенка. В конце концов, он ее бросил. С годами ее жизнь стала еще более несчастной. Она болела. Умер ее ребенок. В конце концов, она стала проституткой. Одинокая и жалкая, она с тоской вспоминала свою невинную жизнь в монастыре, жизнь, утраченную навсегда.

Прошло еще несколько лет и, постаревшая и больная, чувствуя приближение смерти, она решила, что хочет только одного — провести последние дни своей недостойной жизни в ее любимом монастыре. Но каким образом? Она не могла ведь сказать монахиням, кем она была. В

конце концов, она пошла к настоятельнице и попросилась на работу уборщицы.

Время и болезнь настолько изуродовали ее, что в монастыре ее никто не узнал. Каждый день она мыла полы в кельях и в часовне. Ее удивила одна вещь: по какой-то непонятной причине, в ее келье так никого и не поселили. Келья была такой же, какой она оставила ее много лет тому назад. Почему? — размышляла она. Но спросить кого-то боялась.

Прошло немало дней этого тяжелого труда, который был для нее искуплением, и вот, однажды, она мыла пол в часовне и размышляла о своей сломанной жизни. Она взглянула на статую Богородицы Гваделупской — Богородицу, закутанную в мантию цвета ночного неба, со сверкающими на нем звездами. К ее удивлению, а потом и ужасу, статуя оживила. Она увидела, что Непорочная Дева приняла облик живой женщины. Непорочная Дева сошла с алтаря и подошла к коленопреклоненной уборщице, которая ожидала, что сейчас она будет проклята и осуждена навеки.

Богородица сказала «Знаешь ли ты, что это я заняла твое место в монастыре и все эти годы ждала твоего возвращения? Каждый день я занимала твое место на хорах, твое место в трапезной, и каждый день я выполняла твою работу. Никто, кроме меня, не знал, что ты ушла. Ты никогда не переставала быть монахиней, и сейчас ты продолжишь свою жизнь с того места, на котором ты ее прервала. А теперь иди и займи свое место, которое я сохранила для тебя».

Так она и сделала.

Если воспринять эту легенду как символ, то она является выражением чудесного принципа. Какой бы жизнью не жили наши тела — священника или монашки, бизнесмена или деловой женщины, мужа или жены, матери или отца, облаченного в костюм работника умственного труда или одетого в комбинезон сельскохозяйственного рабочего — внутри каждого из нас есть много жизней, которые хотят, чтобы им воздали должное и каким-то образом прожили.

Если вы — монахиня, то вы имеете полное право погрузиться в Активное Воображение, уйти во внутренний мир и реализовать в нем все неиспользованные возможности. Вы можете спуститься по лестнице, посмотреть, как живут мирские люди, и воздать должное их жизни. Ибо сколько бы циклов внутреннего времени вы там не провели, Непорочная Дева будет держать для вас место на скамье.

Когда вы вернетесь в свою келью, никто, кроме нее, не будет знать, что вы уходили. Бог прекрасно понимает эти вещи. Если вы — священник и хотите внутренне и тайно уйти из ва-шей жизни и пожить в итальянской деревне с женой и детьми, испытать все радости, печали и проблемы такой жизни, то Активное Воображение предоставит вам такую возможность.

С другой стороны, если вы принадлежите к абсолютно мирским людям, вы женаты, воспитываете детей или активно занимаетесь бизнесом, то вы можете обнаружить тайно живущего внутри вас священнослужителя, важную энергию, пребывающую в скрытом и подавленном состоянии. В Активном Воображении вы можете отправиться во «внутренний» монастырь и найти способ реализовать эту часть вашей души. Если же внутри вас живет героиня или герой, которому нужно отправиться в королевство эпохи Возрождения и помочь бороться его Королеве, то вы также найдете эту часть своего «я» и эту мифическую страну в своем Активном Воображении.

Кем бы мы ни были, наше эго живет неполной жизнью, и внутри него находятся огромные залежи «непрожитых» жизней. Что бы вы не совершили, кем бы вы не стали или что бы вы не испытали, у вас, все равно, остаются неиспользованные возможности.

Восприятие духовного аспекта

Третий уровень Активного Воображения очень похож на то, что люди называли «видениями». Об этом уровне

очень трудно говорить. Если мы слишком увлечемся психологией и анализом, то пройдем мимо истинной силы и значения такого рода ощущений. Но когда мы используем поэтический и религиозный язык, который, действительно, необходим для описания этого уровня, то мы низводим его до уровня популярных представлений о «видениях» и психических ощущениях.

«Видение» — это выброс того, что средневековые мистики называли полным проявлением сознания. Образ или цепь событий, посредством способности человека к воображению, овладевает им с такой силой, что человек, на самом деле узнает и ощущает свое подлинное полное «я». В течение какого-то мига человек видит истинное единство, красоту и смысл жизни.

Когда человек испытывает такие ощущения, это всегда имеет для него серьезные последствия. Может так случиться, что через день-два откровения станут менее интенсивными. Человек может вернуться к мелким конфликтам с окружающими его людьми и погрязнуть в быту. Но память об этих провидческих ощущениях продолжает воздействовать на бессознательные установки на очень глубоком уровне. Рано или поздно, но она даст этому человеку до того отсутствовавшие у него веру и понимание смысла жизни.

Не следует гоняться за ощущениями такого рода: если вы рассматриваете их как своеобразное успешное предприятие, то эти «духовные» ощущения могут превратиться в возвеличивание вашего эго. Или вы можете скатиться в оккультизм, что уведет вас от сознания и подтолкнет искать в этих ощущениях только остроту и новизну.

Для вас лучше всего будет заняться скромной внутренней работой. Когда вы выполните достаточный объем работы, когда вы вложите достаточное количество энергии в бессознательное, то видения придут к вам без приглашения, если, конечно, в этом будет потребность. Если же они не приходят, значит, они вам не нужны. Видения — это не приз в соревновании. Но поскольку это ощущение,

действительно, часто посещает людей, которые регулярно выполняют внутреннюю работу, то им следует знать о нем и быть готовыми иметь с ним дело, когда видение к ним придет.

Истинная форма этого уровня Активного Воображения посещает человека, когда он этого меньше всего ждет. События могут разворачиваться следующим образом: вы идете по вполне обычной улице, и совершенно внезапно улица, дома и окружающие вас люди трансформируются в спонтанное видение. В вашем видении вы можете видеть «улицу жизни», всю человеческую расу, творение Божье, представляющее собой вечный поток жизни. Тротуары и дома реально не изменяются, но выброс Активного Воображения происходит на уровне сознания и порождает видение, включающее в себя реальные окрестности. Они начинают представлять собою нечто трансцендентальное и вечное.

Один из моих пациентов рано утром ехал на работу по дороге, освещенной лучами восходящего солнца. Неожиданно им овладело ощущение такого рода солнце превратилось в солнечное колесо, с лучами-спицами, порождающими неисчислимы формы жизни, человеческие проблемы и виды деятельности. Внимание человека было настолько сильно приковано к солнечному колесу перед его глазами, что он был вынужден съехать на обочину, остановить машину и подождать, пока Активное Воображение не закончится и он сможет возвратиться в физический мир. Когда он смотрел на солнечное колесо, он знал, что все отдельные элементы его жизни, вся окружающая его суета вышли из одного источника и в него же вернутся. В этот момент он понимал, что есть только одно единство и что все вещи должны быть едины.

Когда вы рассказываете об ощущениях такого рода, то ваши слова звучат банально, сентиментально и стандартно. Но когда человеку из глубин его бессознательного явится такое видение, когда он увидит, что оно является образом, порожденным чем-то, что находится внутри

него, тогда он почувствует, что это видение есть истина. Человеку больше не нужно ждать, что ему эту истину сообщат другие, и не нужно доказывать другим ее существование. В определенный момент вы познаете ее посредством своего собственного ощущения.

В этом, возможно, и заключается суть видения, которое является венцом Активного Воображения: благодаря своим собственным ощущениям, человек может узнать сокровенные истины жизни, которые не могут передаваться от одного лица к другому посредством слов, а могут быть познаны только благодаря связи человека с коллективным бессознательным. То есть, мы узнаем то, что мы и так уже знаем на бессознательном уровне.

Этот принцип был хорошо сформулирован Кьеркегором, сказавшим, что никто не может вселить веру в другого человека. Он имел в виду, что сколько ни проповедай, сколько ни произноси слов и благозвучных афоризмов, сколько ни приводи убедительных доводов, все равно не сможешь вызвать у человека то ощущение, с которого начинается вера. Такого рода знание и такого рода вера рождается только в результате личных ощущений. Для того, чтобы отыскать их, мы должны заглянуть глубоко внутрь самих себя, ибо знание и вера — это не «бывшая в употреблении» одежда, и их нельзя позаимствовать у других людей. Каждый человек должен сам добраться до источника.

Если видение ощущается не как событие, происходящее в воображении, а как реальное событие, происходящее где-то в физическом мире, тогда могут возникнуть недоразумения. Примитивные человеческие существа прошлых веков традиционно воспринимали видения именно так. Люди верили, что какой-то дух или создание явились к ним из внешнего мира. Они воспринимали эти образы как существующие во внешнем мире полуфизические существа.

Вообще-то, видение — это форма воображения, еще один выброс образов из бессознательного. Образы не только проецируются на «внутренний» разум, но стано-

вятся настолько интенсивными, что проецируются на действительность и выглядят так, словно физически существуют «вон там».

Если вы в течение определенного времени занимаетесь Активным Воображением и вас посетит такое видение, то вы сможете увидеть его сходство с вашим Активным Воображением и вашими снами и придете к выводу, что оно — это форма Активного Воображения, при которой явившиеся вам образы выглядят объективно существующими.

Другую форму видения можно было бы назвать «внутренне воспринятым видением». Человек воспринимает те же яркие, мощные образы, но осознает, что они существуют внутри него, на уровне воображения. Вы осознаете, что видите их вашим «мысленным глазом», что смотрите внутрь самого себя. Здесь нет никакого противоречия, потому что у вас необязательно должно возникать чувство галлюцинации, будто вы видите внешнее, реальное событие.

Примером тому может послужить мое Активное Воображение, в которое проник мой «внутренний» лев, впервые появившийся в моем сне. В конце концов, воображение обрело силу видения. Но я осознавал, что все это происходит внутри меня. Тем не менее, ощущение «непосредственного присутствия» этого создания и воздействие этого образа были настолько сильными, что лев казался почти реальным существом.

Человеческий дух на горе Сэнт-Хеленс

Я хочу рассказать вам об одном видении, посетившем меня очень давно, в дни моей молодости, задолго до того, как я начал понимать, чем являются эти видения. К тому времени я уже давно уехал с Северо-запада, занимался решением каких-то вполне земных проблем, и вот однажды, это видение явилось ко мне непрошеным гостем и потребовало моего внимания.

Однажды вечером, я разложил костер на склоне горы Сэнт-Хеленс, где я провел немало счастливых летних месяцев своего детства до того, как произошло извержение вулкана. Смеркалось, я сидел на корточках и смотрел на огонь. Даже сегодня я помню яркие краски того вечера и восторг, в который они меня привели. Оранжевый костер, темно-синее небо, фиолетово-серые тени на склонах гор. Я испытал огромное удовольствие от красоты и покоя, и, в то же время, во мне родилось ожидание чего-то.

По склону поднялся молодой человек, примерно моего возраста, и остановился с другой стороны костра. Я сидел на корточках; он молча стоял; в течение довольно долгого времени мы просто смотрели друг на друга. Цвет огня довел меня почти до экстаза.

Затем, к моему удивлению, костер начал двигаться и переместился в озеро Духа, находившееся у подножия горы, и горел там, словно маленькое оранжевое пятнышко посреди темно-синей воды. После этого костер вернулся и снова стал гореть передо мной. Молодой человек сделал шаг вперед и оказался прямо в костре. Его кровеносная система поглотила огонь, и он, вместо крови, побежал по его венам. Некоторое время мы стояли молча, и я в ужасе смотрел на происходящее, а потом он сказал: «Идем, я хочу показать тебе, как был сотворен этот мир».

Мы поднялись на огромную высоту, с которой земля, и даже солнечная система, казались маленькими точками. Он показал мне вращающуюся по спирали туманность. Эта огромная масса инертной, бесформенной материи (скорее энергии, чем материи) вращалась настолько медленно, словно для того, чтобы закончить свою эволюцию, у нее в запасе была целая вечность. На моих глазах эта огромная туманность, медленно вращаясь, замкнула спираль, сконцентрировалась, уменьшилась в объеме, уплотнилась и, в конце концов, превратилась в алмаз. Алмаз был огромным, внутри него находился источник света, яркость и цвет которого я до сих пор помню совершенно отчетливо.

Потом молодой человек привлек мое внимание к тому, что из северного полюса алмаза начала извергаться энергия, которую впитывал его южный полюс. Таким образом, образовался круг света, хлещущий из вершины алмаза и вновь возвращающийся в него через нижнюю оконечность. Цвет излучения становился все более насыщенным. Далее с алмазом произошла физически невозможная вещь: он раскололся на две половины, и в то время, как вся система продолжала вращаться как одна планета, две ее половины стали вращаться в противоположных направлениях, касаясь друг друга и разбрасывая цветные искры света.

И вот в этот момент, находясь с духом молодого человека в самых глубинах космоса, я совершил поступок, за который мне до сих пор стыдно. Я повернулся, дернул его за рукав и непочтительно сказал: «Все это красиво, но какая от этого польза?»

Перед моими глазами разворачивалось событие величайшей важности, но, будучи практичным американцем, я должен был оправдать его существование, поняв, каким образом из него можно извлечь пользу. Я опять дернул молодого человека за рукав и повторил свой вопрос: «Какая от этого польза?»

Дух посмотрел на меня с отвращением: «Да никакая. Просто смотри!» Это заставило меня замолчать. Мы наблюдали за происходящим, и я почувствовал, что эти цвета, этот свет, это сосредоточение бесконечных энергий и объема до плотности и яркости алмаза навсегда запечатлелись в моей памяти и почти проникли в физические клетки моего тела.

Он вернул меня назад, и я снова присел на корточки у костра. Он также занял свою прежнюю позицию. Затем он сделал шаг назад и позволил огню перебежать из его артерий в маленький костер на земле. Костер снова вернулся в озеро Духа и некоторое время горел там, а потом переместился обратно. Молодой человек, не говоря ни слова, повернулся и исчез в сумерках, из которых он и появился.

Видение закончилось, и я обнаружил себя в моем «нормальном», земном, физическом мире.

Очень трудно понять, что следует делать с таким видением. Я думаю, что ответ заключается в самом ощущении: ничего с ним не делайте. Не пытайтесь преобразовать его во что-то «практичное» или что-то понятное вашему эго-разуму. Просто смотрите, ощущайте, будьте в нем.

Определенная часть человеческого «я» хочет спросить:

«Но почему бы не изменить что-нибудь? Что-нибудь совершить? Найти какое-то практическое применение?» Нет никакой нужды искать практическое применение видениям. Но поскольку все аспекты жизни относятся к одной и той же реальности, то мы, в конце концов, понимаем, что видения оказывают воздействие на практическую жизнь человека. Они, действительно, меняют нас. Они формируют «глубины» нашего характера. Они определяют, какими людьми мы будем через пять, десять или двадцать лет после того, как нас посетило это ощущение, когда вся его энергия пробьется на поверхность нашей жизни. Тогда эта волшебная энергия преобразуется в малые вещи: поведение, установки, банальности повседневной человеческой жизни.

Юнг верил, что Богу для воплощения своего творения необходима помощь человека. В романе Томаса Манна «Иосиф и его братья» Иакову снится сон, в котором Богу требуется лестница, чтобы перемещаться между небом и землей. Посещающее человеческое существо видение является такой лестницей и передает информацию в коллективное бессознательное человечества. Вот это и есть его единственное «практическое применение».

Приложение

Сон — это состояние, предоставленное нам природой и помогающее нашей адаптации к окружающему миру.

Это мостик, с помощью которого мы не только можем разбираться в своем внутреннем мире, но и находить ответы, причем весьма эффективные, на волнующие нас проблемы.

Стали хрестоматийными примеры, как химик Кекуле, затратив много времени и сил, в конце концов, нашел формулу бензола во сне, увидев обезьян, державших друг друга за хвосты идвигающихся в хороводе. Менделеев, после многих сознательных усилий найти порядок расположения элементов, увидел во сне ставшую впоследствии знаменитой таблицу элементов. У многих поэтов и музыкантов рядом с кроватью лежала ручка и бумага для записи произведений. Огромное множество музыкальных произведений, сюжетов картин и романов, стихотворений приходило людям искусства именно во сне и примеров можно привести множество.

Более того, каждый из нас хоть раз в жизни сталкивался с тем, что после мучительных сомнений просыпался утром с ясным и простым решением проблемы, с осознанием того, как надо поступать в сложившейся ситуации.

Еще в древности сновидениям придавали огромное значение, достаточно почитать хотя бы Плутарха или Светония. Любое важное дело начиналось с обращения к оракулам для разъяснения снов, приснившихся накануне. Древние различали рядовые сны и пророческие или «вещие».

Упоминания о вещих снах присутствуют во всех эпохах, в том числе и у славян.

О прозрачных или, как их еще называют, осознанных снах, в которых сновидящий может одновременно следить за событиями в сновидении и контролировать реаль-

ность, то есть снах, прозрачных для бодрствующего сознания, упоминает еще святой Августин в 415 г., а в XII веке известный испанский суфий Ибн-Эль-Араби говорил, что «человек должен контролировать свои мысли во сне». Тренировка этой способности может давать большую выгоду для каждого».

Примеры можно продолжать и продолжать. Много сведений о снах и их влиянии на реальность заинтересованный читатель найдет в книге К.Дю Преля «Философия мистики».

Однако по-настоящему профессиональный интерес к сновидениям начался с появлением работы З.Фрейда «Толкование сновидений» (1900 г.). «Для нас, молодых психиатров, она стала лучом света, для наших пожилых коллег — предметом насмешек» — писал К.Г. Юнг. Огромный вклад в изучение, расшифровку и использование сновидений внес К.Г. Юнг и его школа. Юнг занимался этой проблемой на протяжении всей жизни и, тем не менее, говорил, что он только приоткрыл дверь в мир бессознательного.

С началом использования в психологических лабораториях технических достижений, и, прежде всего, электроэнцефалографии (ЭЭГ), изобретенной в 30-годы, описательно-статистический подход к изучению сновидений был существенно дополнен.

Это позволило находить корреляцию между психо-эмоциональными субъективными сообщениями и объективно измеренными физиологическими данными, прежде всего такими, как ЭЭГ (запись биоэлектрической активности мозга), ЭОГ-электроокулограмма (запись движения глаз) и ЭМГ-электромиограмма (запись мышечной активности). Использование объективно-контролируемых физиологических параметров значительно повысило интерес академического мира к исследованиям сновидений.

Основным инструментом в исследовании сновидений сейчас остается ЭЭГ. В конце 50-х годов Информационной Службой Мозга (США) была проведена стандартизация,

после чего состояние сна стали подразделять на 2 вида и 4 стадии.

I стадия — поверхностный сон — «падение» в сон продолжается несколько минут и характеризуется появлением непрерывного альфа-ритма (9-12 Гц)

II стадия — появляются двухфазные высокоамплитудные медленные волны, называемые «K-комплексом» и ритмы частотой 14–22 Гц, называемые «веретеном сна».

III стадия — высокоамплитудные медленные волны — «дельта» волны (1–3,5 Гц) начинают занимать не менее 20 % периода наблюдения.

IV стадия — исчезают веретена сна, а «дельта» волны занимают более половины времени наблюдения — наступает глубокая стадия сна.

Этой стадии сна придается огромное значение в мистических учениях Востока, как состоянию, позволяющему проникнуть в высшие слои сознания. Состояние «эго», присущее бодрствующему сознанию, исчезает. Все проблемы и ограничения растворяются в совершенном мире трансцендентального сознания. Фактически происходит «подзарядка» личности.

Обычно после полуторачасового сна наблюдается обратное изменение ЭЭГ активности, и цикл через III и II стадию возвращается к I стадии, но человек не просыпается, а наступает другой вид сна — БДГ сон (сон с быстрым движением глаз) — или парадоксальный сон, который сопровождается возрастанием активности на ЭОГ и ЭМГ; может наблюдаться легкое движение рук; глаза при закрытых веках, начинают быстро двигаться из стороны в сторону, как будто наблюдая движущийся объект.

Эта стадия продолжается около 10 минут, затем вновь наступает сон без БДГ, и так на протяжении ночи они чередуются, причем сон без БДГ становится короче, сокращаясь до 20–30 минут, и может отсутствовать IV стадия, а сон с БДГ — продолжительнее и достигает под утро 30–40 минут.

Исследования, проведенные с БДГ сном, показали, что именно в это время человек видит сны. Испытуемые, ко-

торых в течение всей ночи будили с началом БДГ — сна, становились нервными, раздражительными, у них ухудшалось самочувствие. В то же время, при пробуждении во время БДГ — сна, они могли ясно и образно рассказать содержание

своих снов.

Таким образом, напрашивается вывод, что мы спим, чтобы видеть сны.

Учитывая, что половина сна с БДГ приходится на последние часы сна, можно порекомендовать тем, кто хочет видеть больше снов или использовать их как путешествие в «другую» реальность — спать больше 7 часов и использовать методику прозрачных сновидений.

В то же время, эмоциональным и впечатлительным людям, склонным к фантазиям, рекомендуется меньше спать для стабилизации своего состояния, так как свои сновидения они в значительной мере компенсируют фантазиями.

Стивен Ля Берж²³ провел исследования в Станфордском университете для выяснения взаимоотношения между физиологическими изменениями у сновидящих и действиями, осуществляемые ими со своими «спящими» телами в прозрачном сновидении, что позволило установить ряд важных особенностей.

Во-первых, оценка времени в сновидениях очень близка к оценке времени в бодрствующем состоянии, по крайней мере, для «прозрачных» сновидений. По-видимому, эффект, когда в сновидениях человек проживает года, аналогичен эффекту, используемому в кинофильмах, когда смена кадров, обстановки, освещенности создает иллюзию течения времени.

Во-вторых, задержка или ускорение дыхания во сне вызывают аналогичные изменения в реальном дыхании, хотя это не означает, что каждое изменение дыхания в процессе БДГ — сна связано с содержанием сна. Этот результат не удивителен, так как перемещение глаз также

²³ *Stephen La Berge*, Ph. D. *Lucid Dreaming*. BallantineBooks. New York, 1985.

напрямую связано с наблюдением за картиной сновидения. По-видимому, если бы во время сна не отключалось большинство мышц, мы бы могли гулять, говорить и т. д. И это подтверждается как явлением сомнамбулизма, так и разговаривающими во сне детьми

В-третьих, активация мозга при пении (правое полушарие) и счете (левое) в состоянии сна во время БДГ стадии аналогична бодрствующему состоянию.

В-четвертых, исследования сексуальной активности показали, что во время оргазма в сновидениях физиологические изменения (ЭЭГ, ЭОГ, ЭМГ, частота дыхания, пульса, вагинальная ЭМГ, амплитуда пульсаций влагалища) подобны тем, что наблюдаются в бодрствующем состоянии. Исключение при оргазме в сновидении наблюдалось лишь в очень слабом изменении сердечного ритма, в отличие от 2-3-х кратного учащения в бодрствующем состоянии.

Эти исследования показывают, что «события во внутреннем мире сновидений — а в прозрачных сновидениях особенно — могут производить физические влияния на мозг сновидящего не менее реально, чем те, которые производятся соответствующими событиями, происходящими во внешнем мире».²⁴

Более того, внутренний мир сновидящих оказывается более реальным, чем внешний мир, а события в сновидениях подобны событиям, отражающимся в бодрствующем мозге.

Отсюда следует, что через сновидения можно влиять на иммунную систему и физическое состояние тела, а также улучшать нашу жизнь в реальном мире.

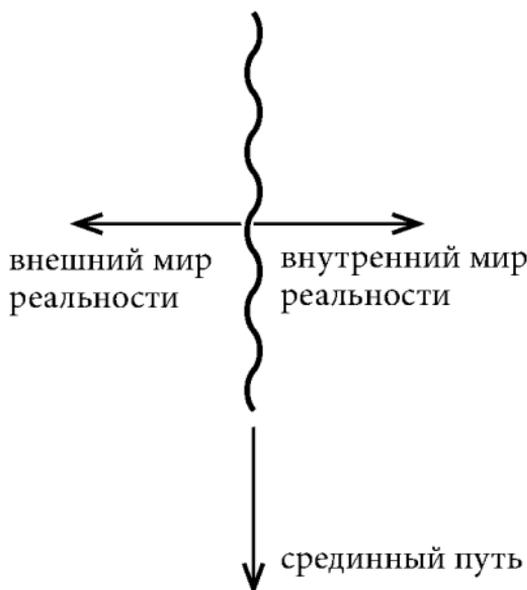
Чтобы не отсылать читателя к многочисленным работам К. Г.Юнга и его последователям следует кратко остановиться на проблеме взаимообмена и взаимовлияния сознания и бессознательного, что имеет исключительное

²⁴ Там же стр. 97

значение для использования сновидений для разрешения как собственных конфликтов, так и творческого роста.

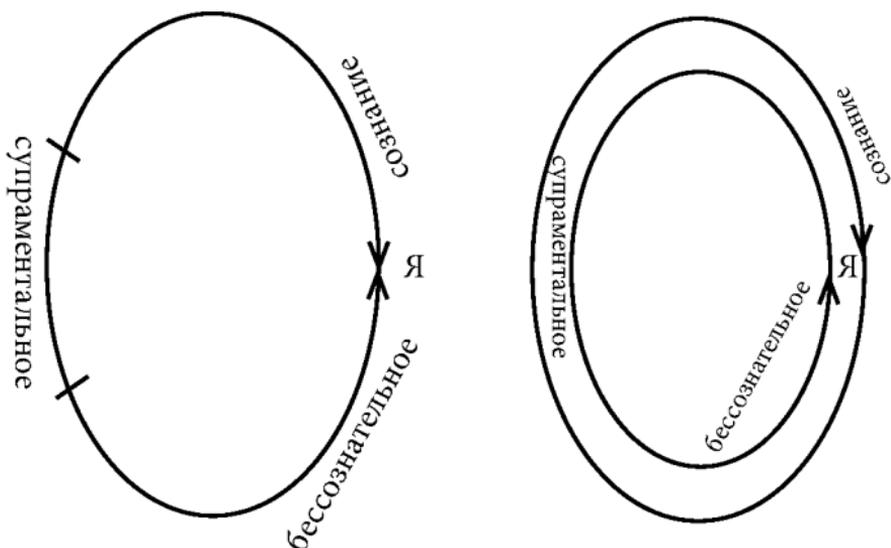
«Если сопоставлять сознание и Я, как его центр, с бессознательным и если, кроме того, иметь в виду процесс ассимиляции бессознательного, то эту ассимиляцию можно мыслить как своего рода сближение сознания и бессознательного, причем центр целостной личности теперь уже не совпадает с Я, а выступает как точка посредине между сознанием и бессознательным. Это, видимо, точка нового равновесия, новая центровка целокупной личности, может быть, виртуальный центр, обеспечивающий личности — в силу своего центрального положения между сознанием и бессознательным — новую, более прочную опору!»²⁵

Фактически, смещая Я на границу сознания и бессознательного, мы следуем срединному пути Дао, что отражено на рисунке ниже.



²⁵ К.Г.Юнг. Отношения между Я и бессознательным. — В кн. Психология бессознательного М.: Канон, 1994. стр. 293.

Я находится между внешними и внутренним реальными мирами, и от его поведения зависит — будет ли сознание и бессознательное находится в конфликте, или они будут в «партнерских» отношениях, то есть, будет ли оно барьером или будет мостиком между сознанием и бессознательным.



Для наглядности это отображено на схеме, в левой части которой Я является барьером и источником конфликтов (между бессознательным и сознанием), а в правой — Я установило контакт, мостик с бессознательным и получает информацию как от сознания, так и от бессознательного. Кроме того, и сознание и бессознательное оказывают друг на друга конструктивное влияние, а Я выполняет уже не тормозящую, а стимулирующую функцию, способствует установлению равновесия между этими мирами.

Для более подробного объяснения этого процесса следует привлечь идеи восточных философских систем. На следующей странице приведен рисунок, на котором показана зона сознания (которая, по видимому, соответствует новой коре головного мозга) и зона бессознательного (которая, по-видимому, соответствует среднему и продолговатому мозгу, и мозжечку), между которыми находится виртуальное Я. Многочисленные исследования показы-

вают, что регуляция ритмов сна и пробуждения осуществляется ретикулярной формацией, являющейся одним из подкорковых центров вегетативной нервной системы. Вегетативные нервы имеют очаговые выходы из нервной системы, которые совпадают с расположением соответствующих чакр.

В зону бессознательного информация поступает из супраментального через биополе (ноосферу) и чакры вследствие чего искажается, так как на нее накладывают влияние не только чакры, которые, в большинстве случаев, не являются полностью открытыми, но примешивается и коллективное бессознательное, (которое, по-видимому, заложено или в генной структуре человека, или в наиболее древних (генетически) частях высшей нервной системы), и комплексы, которые формируются в более новых образованиях под влиянием окружения и воспитания.

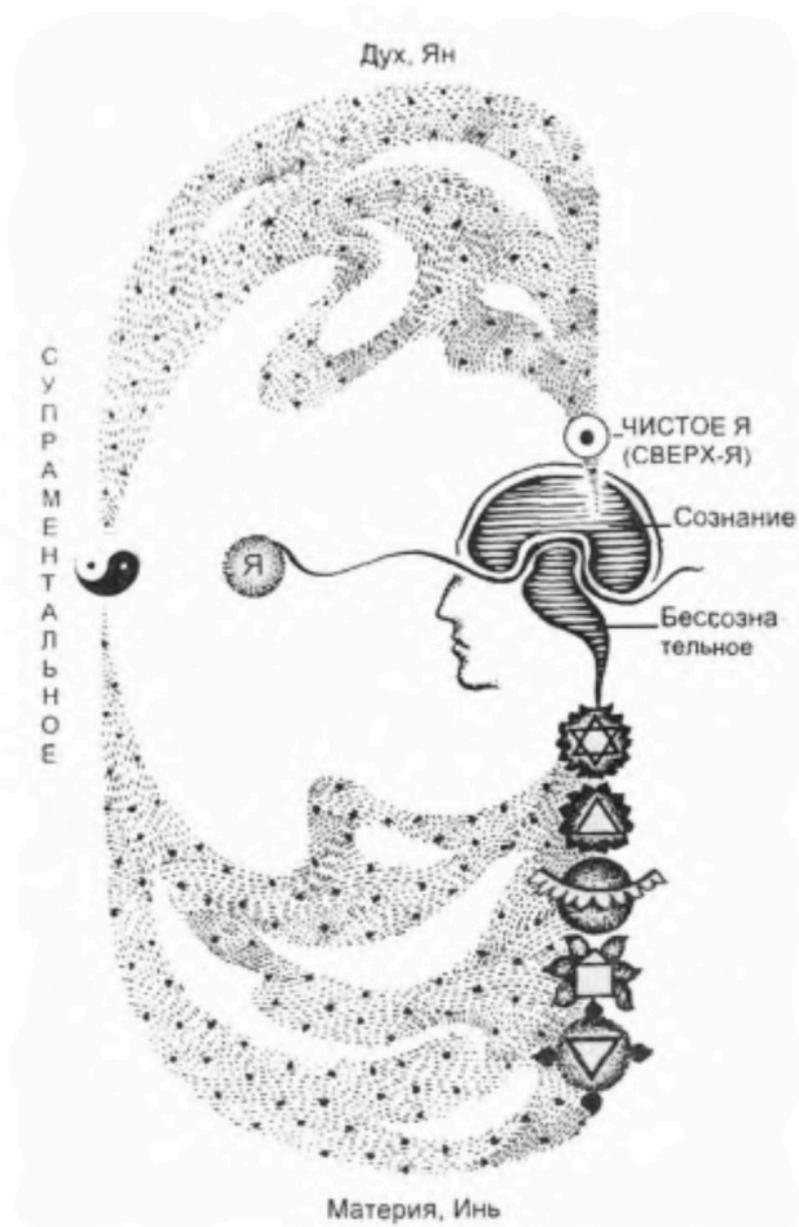
Здесь следует кратко остановиться на влиянии чакр.

Нижняя чакра — муладхара — корневая чакра — находится в крестцовом центре, самом нижнем конце спинального мозга. Представляет собой хранилище кундалини — материнской энергии, неистощимого резервуара жизненной активности и силы. Естественным путем высвобождается два раза в жизни — во время полового созревания и во время менопаузы. При освобождении и правильном направлении может быть преобразована в высший уровень жизненной активности, здоровье и силу.

Вторая чакра — свадхистана — находится в предстательном центре около половых органов и простаты. Подавление энергии в этой чакре может быть результатом страха, вызванного ощущением своей неадекватности в сексе, недостаточно частыми занятиями сексом, неудачным браком, ощущением несостоятельности в любви, навязчивыми неприятными воспоминаниями о предыдущих партнерах, попытками следовать обету безбрачия, не умея направлять энергию к более высоким центрам.

Подавление энергии проявляется в склонности к насилию, вспышками гнева, заболеваниями простаты или

женских половых органов, колите и прочих физических недугах в нижней части брюшной полости.



Третья чакра — манипура, или солнечное сплетение — находится в надчревном центре в области пупка. Это область, в которой большинство людей сталкивается со своими трудностями. В особенности, это касается людей

чувствительных. Это «чакра беспокойствия», очень уязвимый центр.

Если эта чакра не сбалансирована, то личность будет вбирать в себя черты характера других людей, как положительные, так и отрицательные. Человек будет испытывать крайнюю нервозность и может получить болезнь желчного пузыря, язву и прочие проблемы с желудком.

Если этот центр сбалансировать, то он сможет служить в качестве ценного интуитивного поводыря.

Четвертая чакра — анахата, или сердечный центр — находится в сердечном центре в солнечном сплетении. Первый из высших творческих центров. Это центр духа Христа или безграничной любви к себе и своим братьям. Это уровень красоты, через который человек ощущает свое единство со всей жизнью. Но эта чакра двойственна.

С одной стороны, если она слишком широко открыта, то вы вбираете в себя человеческие страдания и боль, не будучи в состоянии преобразовать их и освободить от них человечество или смотреть на них отстраненно, нейтрально.

С другой стороны, если сердечный центр закрыт или отгорожен, вы не способны любить себя и других. Если этот центр отгорожен, то вы не только лишаетесь всех чувств, но и можете столкнуться с высоким давлением и сердечными проблемами. (Там накапливаются раздражение и обиды, в результате чего в этой области образуется излишнее напряжение.)

Пятая чакра — вишудха — находится в гортанном или горловом центре на уровне основания шеи. Связана с высшим творчеством и «яснослышанием» (психослышанием или восприятием очень слабых вибраций). Чаще всего блокирование этой чакры проявляется напряжением в затылке, как правило, выливающимся в боли в спине, головные боли и быструю утомляемость глаз. Непосредственными результатами блокировки в шейно-плечевой области являются ревматизм и артрит.

Шестая чакра — аджна — находится в каверновом центре между бровей, также известная, как третий глаз. Третий глаз ассоциируется с открытием мистического потенциала и духовным знанием, которое можно увидеть только единственным глазом истины. Если человек научится пропускать энергию через этот центр, то она может создать мощный целительный луч, посильнее лазерного.

Седьмая чакра — сахасрара, известная также как корона — находится над верхним нервным центром темени. Представляет единство с супраментальным. На изображениях святых и религиозных учителей часто видно охватывающее голову кольцо света, которое видели поэты, художники и ясновидцы. Это — эманация энергии из слившихся шестой и седьмой чакр.

В зоне седьмой чакры находится чистое Я, или сверх-Я. Существует два пути единения с супраментальным. Первый — через развитие сознания (интегральная йога Шри Ауробиндо, идеи Ф.Меррелл-Вольфа и Радьяра) и соединения Я со сверх-Я, что автоматически подразумевает установление взаимодействий между сознанием и бессознательным, так как в этой случае шестая и седьмая чакры подключают и нижние пять, вплоть до кундалини, то есть соединяют Дух с Материей.

Второй путь — развитие нижних чакр, прежде всего корневой, благодаря чему энергия кундалини восходит через открывающиеся чакры, чтобы встретить супраментальное в высшем центре и, таким образом, соединить проявленное и непроявленное, Дух и Материю, сознание и бессознательное. Достигается полная гармония между небом и землей, что показывает символ Дао — символ мира как огромного Целого, энергетического континуума. Ось, проходящая через середину Ян — Инь образует неизменное среднее — мистический Центр, где нет ни вращения, ни беспокойства, ни страдания.

Теперь рассмотрим, как происходит передача образов, эмоций и каким образом в магии осуществляется манипу-

лирование. Основываясь на идеях Юнга, можно представить следующую схему:



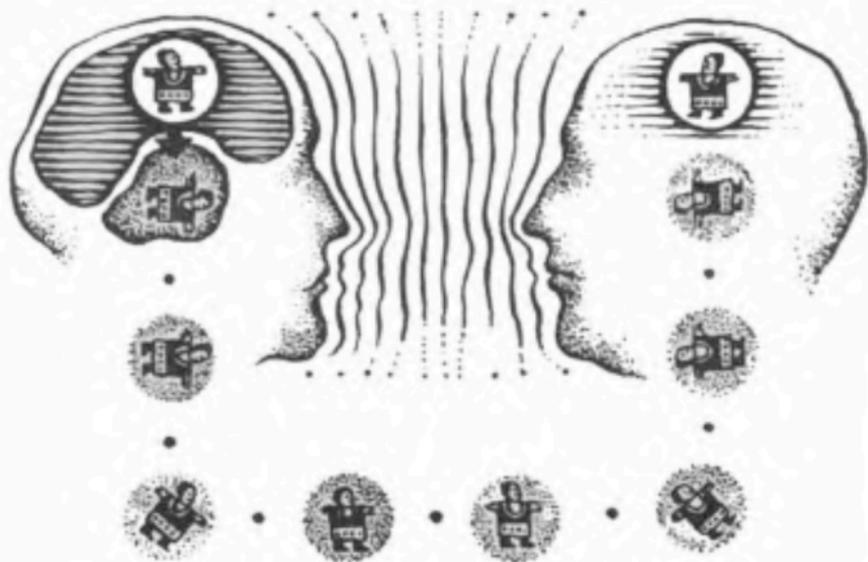
На ней психическое состояние отдельных личностей показано конусом. В верхней точке находится Я, являющееся вершиной сознания. Под сознанием располагается область личного бессознательного, которое переходит в коллективное бессознательное, общее для всех людей. В личном бессознательном содержатся комплексы, а в коллективном — архетипы.

При создании какого-либо образа у отдельной личности происходит генерация вибрации, что, при совпадении этой вибрации с настроенностью сознательной системы у другой личности, вызывает резонанс и генерацию у нее аналогичного образа. С этим сталкивается практически каждый, когда говорит — «Я тоже об этом подумал», или когда одновременно приходят идеи при предварительно подготовленных условиях (в процессе творческой дискуссии происходит подстройка системы).

«Любой эмоциональный процесс незамедлительно вызывает подобные ему проявления у других людей», — писал Юнг — «Эмоции пациентов всегда отчасти заразительны, но они становятся чрезвычайно заразительными в том случае, когда содержание, проецируемое пациентом на психотерапевта, идентично с собственными бессозна-

тельными содержаниями врача, В этом случае уже оба они погружаются в ту самую темную дыру бессознательного, и делаются соучастниками. Данный феномен, как взаимоперенос, описан Фрейдом. Он заключается во взаимном проектировании и совместной связи общим бессознательным».

«... и происходит соучастие, точное состояние заражения личности через общую бессознательность».²⁶



Более подробно это показано на следующем рисунке.

Вызванный в сознании чей-либо образ поступает в бессознательное, и через общее бессознательное устанавливается связь с этим человеком. Если этому образу сопутствуют отрицательные мысли или пожелания, независимо от того случайны они или преднамеренны, то они накладываются на него и, как бы «на прицепе», попадают в бессознательное этого человека, оказывая через его бес-

²⁶ К.Г.Юнг. Аналитическая психология. СПб. МЦНК и Т.»Кентавр» Институт Личности ИЧП «Палантир», 1994 г. стр. 92, 94, 95.

сознательное отрицательное воздействие, чем пользуется черная магия при манипулировании людьми.

Однако этот процесс очень опасен для того, кто это использует. Дело в том, что связь устанавливается в обоих направлениях, и отрицательные эмоции попадают в резонанс и возвращаются в бессознательное генерировавшей их личности. Эффект может сразу не проявиться, а всплыть неожиданно и самым неподходящим образом, а потом начнутся жалобы на невезение, злые козни и т. д. Причем эффект оказывается усиленным собственным бессознательным, так как оно значительно в большей степени «заряжено» этими отрицательными эмоциями. Происходит тот же эффект «щелчка».

Черная магия, поэтому, разрабатывает целые ритуалы для отвода отрицательной обратной связи, но это является лишь ходьбой «по лезвию ножа». Поэтому при реализации всех замыслов и пожеланий дается один совет — не пожелай зла ближнему своему. Вообще, обращаться с полевыми процессами нужно весьма щепетильно.

* * *

В дополнение к изложенному в книге, читателям можно также порекомендовать технику применения сновидений для решения проблем. Техника решения проблем с помощью сновидений используется веками.

Фактически, с помощью сновидений осуществляется подключение сознания, которое может безуспешно биться над решением какой-либо проблемы, через бессознательное к высшему сознанию, неограниченному источнику мудрости. Устанавливается прямой канал, и при конкретно заданном вопросе можно получить исчерпывающее решение любых проблем при известных ограничениях, о чем будет сказано ниже

Техника решения проблем при помощи снов заключается в следующем. Перед тем, как лечь спать, сядьте на край кровати, положив руки на колени, или лягте на спину, вытянув руки вдоль тела. Сделайте несколько глубоких

вдохов и выдохов, наполняя воздухом сначала брюшную полость, потом грудную клетку, затем, задержав дыхание, осуществляйте выдох, сначала удаляя воздух из брюшной полости, потом из грудной клетки, и после паузы вновь осуществляйте вдох. Если есть практика, то можно равномерно увеличивать продолжительность интервалов при глубоком дыхании, что даст возможность более тонкой настройки организма на успешное решение задачи

После нескольких повторов тело само почувствует ритм дыхания и вам следует переключить внимание с процесса дыхания на процесс решения своей проблемы

Для этого необходимо «прокрутить» в памяти, то есть мысленно повторить и «просмотреть» все, что касается или может касаться проблемы, которую необходимо решить, причем проблему любого характера: деловые и личные отношения, творчество, здоровье, карьера и т. п.

Как правило, когда проблема определенное время занимает мысли и существуют альтернативные варианты для ее решения, то возникают сомнения, какой из них выбрать, а подчас положение вообще кажется безвыходным. Однако следует отметить, что безвыходных положений не бывает, и даже если обстоятельства заставляют пройти через кризис, при правильной стратегии, в выборе которой огромную помощь могут оказать сновидения, вы имеете все возможности выйти на более гармоничный уровень отношений или пересмотреть их, заменив на качественно лучшие; укрепить здоровье и благополучие, решить творческие проблемы, которые, в основном, решаются путями, о которых вы даже не подозревали, причем, зачастую, на удивление просто и эффективно.

Итак, прочувствовав и мысленно просмотрев проблему, ментально повторяйте:

«Ночью мне приснится сон, содержащий информацию для решения проблемы, заключающейся в следующем»... (мысленно пробегаете с максимальной объективностью по всем ключевым точкам проблемы, причем, в наиболее важных местах, необходимо «сфокусировать» внимание,

то есть мысленно подробнее остановиться на них). Следует отметить, что не надо впадать в крайность и подробно рассматривать перед сном вашу проблему во всех отношениях. Вся информация уже есть в подсознании. Вам необходимо осветить те вопросы, которые вас волнуют сейчас, то есть ввести данные в оперативную память и «показать» подсознанию, что для вас является наиболее важным. В противном случае можно просто заснуть, что, в общем-то, также неплохо, так как уже какие-то запросы пошли в подсознание и начали там отрабатываться.

Далее следует повторить: *«У меня будет этот сон, и я буду помнить его и записывать при пробуждении. Я открываю себя для понимания и управления высшим сознанием».*

Затем, не переходя на другие проблемы, следует плавно заснуть в полной уверенности, что вы получите ответ. Если внимание переключается еще на что-то или рассеивается, его лучше всего возвратить к последней фразе и повторять ее, пока не заснете.

При пробуждении подробно запишите все, что вы помните, как указано на странице 66 и далее. Проанализировав сон, вы в большинстве случаев не получите сразу ясный ответ, хотя можно проснуться и с ярким пониманием ситуации и решением проблемы.

Непонимание сна или расплывчатое решение свидетельствует о том, что вы заложили в подсознание недостаточно информации. Возможно, при мысленном представлении проблемы перед засыпанием вы что-то пропустили или оставили в «тени», или же бессознательное просто не успело отработать.

В таком случае все это следует повторить следующей ночью. Ответ может прийти днем, на прогулке, работе, отдыхе, когда, взглянув на что-либо или услышав что-то, у вас возникнут ассоциации со сновидением и, как вспышка, придет решение проблемы. Подробнее об этом было сказано в разделе о работе с активным воображением.

Избегайте сомнений в эффективности этого процесса. В этом случае вы разрываете мостик, который налаживается между сознанием и бессознательным. Вы просто ставите «блок».

Используя приведенную методику, и методику работы с активным воображением, вы, в большинстве случаев, получите ответ за несколько дней. Хотя при решении научных, творческих и деловых проблем может потребоваться значительно больше времени. Тем не менее, данная методика позволит вам в бодрствующем состоянии подключать к сбору информации не только сознание, но и бессознательное, которое, «поняв задачу», будет самостоятельно отслеживать ситуацию на экстрасенсорном уровне и, в сочетании с сознанием, неминуемо выдаст вам оптимальное решение.

Кроме того, следует особо обратить внимание на обстоятельства, которые могут нивелировать прилагаемые усилия.

Первое — это умение расслабить тело и сконцентрироваться на поставленной проблеме. Для этого можно использовать некоторые элементы из медитативных техник.

Второе — лечь спать надо с ясным сознанием и в проветренной комнате. Алкоголь, курение (особенно перед сном) снотворное, барбитураты оказывают подавляющее действие на бессознательное, хотя, как показала практика изучения LSD, они и могут оказывать кратковременное тонизирующее действие, устанавливая связь с бессознательным, но эта связь искусственная, за кратковременным просветлением следует депрессия, а при многократных употреблении и разрушение организма.

Третье. Для достижения успеха, необходимо ощущать сердечный центр (чакра анахата), ощущать чувство любви

Необходимо любить себя и мир, независимо от частных, которые вас не устраивают в себе и в мире. К превратностям надо относиться критически, но вами должна руководить любовь.

Четвертое. Невозможно достичь успеха, если вы подсознательно не хотите получить ответ, если вы боитесь разочарования в чем-то больше, чем знание истинного положения вещей. Это, прежде всего, касается самооценки, положения на работе, любовных отношений. Боясь выяснить истинное положение вещей, и прячась за иллюзиями, вы загоняете проблему внутрь, и она будет возвращаться в виде навязчивых сновидений, болезней, неудач, в которых вы будете обвинять кого угодно, но только не себя. Как показывает практика психоанализа, нахождение истинного Я позволяло не только преодолевать сложные и кризисные ситуации, но и как бы заново «рождаться» и начинать «жить снова» причем гораздо успешнее и динамичнее делать карьеру, укреплять здоровье и т. д.

Пятое. Решение проблемы должно касаться только вашего Я. Если решение вашей проблемы заключается в наведении неприятностей или болезней на других, то это приведет только к нарушению причинно-следственной связи, и через биополе вы неминуемо получите наведенные на кого-то неприятности в усиленном виде, причем с самой неожиданной стороны, в неподходящее время и в совершенно иной форме. На Востоке это называется законом кармы. Поэтому, подключаться через бессознательное к высшему сознанию необходимо с чистым сердцем и помыслами, с установкой не навредить другим при решении своих проблем.

* * *

И, в заключение, для удобства читателей приводится ряд общих видов снов, которые являются не архетипами в смысле символов, но архетипичными в смысле мотива или настроения сна, и возможные их значения. Хотя еще раз подчеркиваем, что в конкретных случаях может стоять иное значение.

Кошмары — сновидение, известное подавляющему большинству людей. Это одно из наиболее ценных познавательных сновидений, потому что оно показывает нам, что какой-то наш страх принял непропорционально большие размеры, или указывает на негативное воздействие на нас чего-то, что мы подавили. В отличие от приятных сновидений, которых мы, как правило, не помним, пугающие сновидения производят на нас большое впечатление.

Например, одному человеку постоянно снился кошмар, в котором большая крыса грызла ему шею. Он с криком просыпался и царапал шею, пытаясь ее стряхнуть. Проанализировав сон, он понял, что шея представляет горловую чакру. Он не говорил вслух о своих потребностях и это подавление эмоций постоянно грызло его. Мы всегда должны заботиться о нашем внутреннем Я и говорить вслух о том, чего нам хочется и что нам нужно.

Сновидения-катастрофы. Любая катастрофа — землетрясение, наводнение, пожар, волна-цунами и т. д. — указывает на неожиданные перемены в какой-то сфере вашей жизни. Наводнение означает эмоциональный сдвиг, а землетрясение — резкое изменение вашей ситуации. Катастрофы, как правило, указывают на поворотные моменты или на возможность пойти в новом, более полезном направлении.

Сексуальные сновидения. Секс занимает значительную часть многих снов, но это часто не имеет отношения к половому совокуплению в буквальном смысле. Как правило, такой сон указывает на необходимость научиться приводить в равновесие мужскую и женскую части нашего Я. Помните, что каждый из нас — это и мужчина, и женщина, живущие одновременно в конкретном теле.

Половое совокупление в сновидении означает слияние энергий. Если совокупление происходит с мужчиной, оно означает слияние мужских энергий с Я; если с женщиной — слияние женских энергий. Если вам снится, что вы занимаетесь любовью с личностью, которую вы

знаете в реальной жизни, это означает, что вы выбираете в свое Я качества, которые у вас ассоциируются с данным человеком. Половое совокупление с человеком того же пола, что и вы, как правило, не имеет ничего общего с гомосексуализмом.

Точно так же, если в вашем сновидении вы совокупляетесь с членами вашей семьи, это не означает стремления к кровосмешению. Так, если вы занимаетесь любовью с вашим отцом или матерью, это означает слияние с такими качествами мужского или женского Я, как мудрость и забота. Помните, что любой персонаж сна является аспектом вас самих.

Сексуальный сон, сопровождаемый оргазмом, может указывать на необходимость освобождения и сбалансирования физической энергии, и тело таким образом восстанавливает равновесие. Мы должны помнить, что являемся физическими, сексуальными существами, и к этой части нашего Я следует относиться с уважением.

Костюмированные сны. Если вы в своем сновидении видите себя в каком-то историческом костюме, то это, как правило, указывает на прошлую инкарнацию. Возможно что проблема, с которой вы столкнулись в настоящее время, идентична той, какая у вас была в другом времени и в другом месте. Если вы запомните и поймете динамику костюмированного сна, это поможет вам посмотреть со стороны на то, что происходит с вами сейчас.

Сны с движением в определенном направлении. Направление, в котором вы двигаетесь, указывает на правильность избранного пути. Если в вашем сновидении вы двигаетесь вверх — карабкаетесь на гору, идете вверх по лестнице, поднимаетесь на лифте и т. п., значит вы на верном пути. Если вы двигаетесь вниз, это означает, что вы выбрали неверный путь. Если же вы двигаетесь то вверх, то вниз — вы расплываете энергию и вам необходимо обрести равновесие. Движение по кругу говорит само за себя. Если вы идете направо, это означает, что вы встали на

тропу интуиции и вдохновения. Если налево — на тропу интеллекта и благоразумия.

Одна женщина обдумывала возможность покупки автомобиля. Ей приснилось, что ее машина стоит у подножия холма и чтобы добраться до нее, ей пришлось пройти вниз по забитым людьми улицам. Она не купила эту машину и всего лишь через несколько дней ей сделали более выгодное предложение.

Полеты во сне — это большое удовольствие и, как правило, такой сон означает, что вы осознанно покинули свое тело. Если вы можете установить свой контроль над сновидением такого рода, вы в состоянии отправиться в любое место. Вы можете представить себя в любой точке времени-пространства и немедленно в ней оказаться, либо вы можете выходить за пределы измерений. Если вы летаете, а потом начинаете терять высоту или вам кажется, что вы разобьетесь — это просто является признаком того, что вы боитесь забираться слишком высоко и выходить за рамки дозволенного. Попробуйте полетать еще раз следующей ночью.

Падение во сне. Если вас снится, что вы падаете — это говорит о неудачном возвращении в свое тело. Ночью любой из нас покидает свою физическую оболочку. Так, если вы, засыпая, дергаетесь, значит вы неудачно вышли из своего тела. Если вы проснулись и пошевелиться или заговорить, значит вы не полностью вернулись в свое

Ночью мы покидаем наше тело и перемещаемся в четвертое измерение. Благодаря медитации или работе со сновидениями вы никогда не будете бояться смерти, поскольку вы побывали в четвертом измерении и чувствовали себя там также комфортно, как и в нашем третьем измерении.

Непристойные сны. Сновидение не может быть непристойным, если вы поняли его смысл. Сновидение не намеревается оскорбить или обидеть вас, оно хочет заставить вас взглянуть на ту часть своего Я, которую вы избегаете.

Сны со змеями. Змеи часто появляются в сновидениях и представляют собой мощные символы. Они символизируют энергию кундалини. Если что-то мешает движению кундалини, то следует обратить внимание на уровне какой чакры помеха и за что отвечает эта чакра.

Сны, в которых присутствуют деньги. Когда вам снятся монеты или банкноты, это может означать, что в вашей жизни произойдут перемены. Мелочь — небольшие перемены. Банкноты крупного достоинства — большие перемены.

Сны с кровью и внутренностями означают потерю энергии. Если в сновидении вас ударили ножом, запомните место удара и проверьте соответствующую чакру, чтобы удостовериться не теряете ли вы энергию. Если вы убиваете кого-то или вас убивают, это значит, что вы убиваете часть своего Я. Это может быть аспект, который вам больше не нужен, или же ценная часть вашего Я, от которой вы плохо заботитесь.

Сны со смертью — означают конец старого и освобождение места для нового. Смерть редко означает смерть в буквальном смысле этого слова. Скорее, она означает умирание части Я — процесса необходимого для развития и регенерации. Она может также означать и то, что вы мертвы внутри и вам необходимо пробудить свои чувства. Поэтому, чтобы понять смысл сна, тщательно разберитесь в его символах.

Сны с погонями. Если за вами гонятся или вы убегаете от чего-то, это означает, что вы закрываете глаза на существующую проблему. В этом случае вы подвергаете себя страданиям безо всякой на то причины. Помните, вам нужно повернуться, стать лицом к лицу с преследующим вас аспектом вашего Я и договориться с ним. Тогда ваша драма прекратится. Если вы не можете сдвинуться с места или двигаетесь очень медленно, это значит, что вам скоро придется столкнуться с проблемой, на которую вы не хотели обращать внимания.

Повторяющиеся сны — сигнал, что вы не разглядели этот сон. Повторяющиеся кошмары не означают, что вы имеете дело с каким-то конкретным страхом. Если в сновидениях постоянно присутствуют забор или баррикада, это означает что вы, сами этого не понимая, навязали себе определенные ограничения, и препятствие не устраняете. В таком случае, очень важно записать сон и разобраться в нем. Как только вы поймете его смысл, он перестанет вас посещать.

Содержание

1. Бессознательное и его язык.....	5
2. Работа со снами.....	57
3. Активное Воображение.....	169
Приложение.....	283

Минимальные системные требования определяются соответствующими требованиями программ Adobe Reader версии не ниже 11-й либо Adobe Digital Editions версии не ниже 4.5 для платформ Windows, Mac OS, Android и iOS; экран 10"

Научное электронное издание

Джонсон Роберт

СНОВИДЕНИЯ

И АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

**Анализ и использование в терапевтической практике
и в процессе личностного роста**

Подписано к использованию 13.01.2018

Формат 10,5×18,5 см

Гарнитура Minion Pro

ООО Издательство

«Институт общегуманитарных исследований»

119071, Москва, Ленинский проспект, д. 18

Электронная версия данной книги подготовлена
Агентством электронных изданий «Интермедиагор»

Сайт: <http://www.intermediator.ru>

Телефон: (495) 587-74-81

Эл. почта: info@intermediator.ru