



Кэрол Пирсон

ПРОБУЖДЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ГЕРОЯ

12 архетипов, которые помогут
раскрыть свою личность и найти путь

Перевод Анастасии Багрянцевой

Эту книгу хорошо дополняют:

Дарующая жизнь

Лиза Марчиано

Внутренний ребенок

Чарльз Уитфилд

Сочувствие к себе

Кристин Нефф

Кельтские мифы

Миранда Олдхаус-Грин

Внутренние субличности

Ричард Шварц

Carol S. Pearson

Awakening the Heroes Within

**Twelve Archetypes to Help Us Find Ourselves
and Transform Our World**



HarperOne

МИФ. Психология архетипов

Кэрол Пирсон

Пробуждение внутреннего героя

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

Перевод с английского
Анастасии Багрянцевой

Содержание

Введение	11
Как работать с книгой	30

Часть I

Танец Эго, Души и Самости

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

Часть II

Подготовка к путешествию

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

Часть III

Путешествие: стать подлинным

10. Искатель	193
11. Бунтарь	213

12. Любовник	233
13. Творец	259

Часть IV

Возвращение — путь к свободе

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

Часть V

Преобразование мира через признание разнообразия

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

Посвящается Дэвиду

Охота не окончена, пока не полны
и живот, и сердце.

Солнечный Медведь (Винсент ЛаДьюк).
Сохраняя равновесие

Введение

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

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

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

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

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

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

•

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

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

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

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

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

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

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

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

Путешествие

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

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

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

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

Что нужно для путешествия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Любой, кто отправляется в путешествие, уже герой.

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

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

Архетипы — наши внутренние проводники

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Проводники и путешествие героя

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

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

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

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

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

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

В процессе вы собираете как можно больше информации (Искатель) и пытаетесь избавиться от иллюзий и ложных надежд (Бунтарь). Взяв на себя новые обязательства, вызванные изменениями (Любовник), вы приходите к некоему решению (Творец). То есть вы реагируете на кризис как на повод для трансформации и роста. Как только ситуация налаживается, вы сразу же начинаете анализировать причины проблемы (Правитель). Если дело в вас, вы стараетесь исцелить эту часть (Маг), чтобы подобных неприятностей больше не случилось. Или же, если вы не виноваты, можно исцелить ту часть себя, которая испытывает боль из-за случившегося. Все это позволяет сделать выводы и извлечь урок из ситуации (Мудрец). Благодаря грамотному анализу вы можете снова наслаждаться жизнью (Шут) и доверять себе и миру (Простодушный).

Когда в вашей жизни неактивны один или более архетипов, некоторые действия вам не доступны. Например, без Воина невозможно разработать план решения, без Мудреца — научиться чему-то новому, чтобы впредь не допускать ошибок. Зачастую случается так, что архетип показывает себя с теневой стороны: вместо того чтобы продумать порядок действий, мы начинаем искать виноватых, а вместо того, чтобы извлечь урок, осуждаем себя или других.

Двигаясь от архетипа к архетипу, мы получаем бесценные полезные навыки, которые можем развивать в повседневной жизни.

Этапы путешествия

Путешествие героя включает в себя три основных этапа: подготовка, собственно путешествие и возвращение². На этапе подготовки перед нами стоит задача доказать наши компетентность, мужество, человечность

и верность высшим идеалам. Отправляясь в путешествие, мы покидаем безопасный круг семьи или племени — и устремляемся вперед в поисках неизвестного, где нас ждут любовь, страдания, а возможно, и смерть. Но самое главное, что в этом странствии происходит трансформация. В мифах это превращение часто символизируется обретением сокровища или священного предмета.

По возвращении мы становимся правителями королевств, которые тотчас преображаются, потому что изменились мы сами. Но требуется постоянное обновление, иначе мы станем тиранами-людоедами, консервативно цепляющимися за старые догмы в ущерб новым задачам, которые встают перед королевством. Всякий раз, когда мы утрачиваем чувство целостности или нам кажется, что мы неспособны принять стоящий перед нами вызов, — это означает, что нам снова предстоит отправиться в путь.

Подготовка

Первые четыре архетипа помогают подготовиться к путешествию. Мы начинаем как Простодушные и учимся доверию и оптимизму. Когда мы переживаем «изгнание», мы становимся Сиротами, разочарованными, покинутыми, преданными жизнью, а в особенности — людьми, которые должны были нас оберегать. Этот опыт готовит нас к осознанию того, что мы должны сами заботиться о себе и перестать полагаться на других. Однако сам Сирота беспомощен, его способ выживания — искать помощь у окружающих, рассчитывая на их поддержку.

Когда в нашу жизнь входит Воин, мы учимся ставить цели и разрабатывать стратегии их достижения. Эти стратегии почти всегда требуют дисциплины и мужества.

При активном Опекуне мы учимся заботиться о других, а в конце концов и о самих себе.

Эти качества — оптимизм, способность к объединению с окружающими, мужество, чувство сострадания и забота о себе и других — и есть базовые навыки, необходимые для жизни в обществе. И тем не менее мы практически никогда не бываем полностью удовлетворены, даже если приложили все усилия к тому, чтобы быть высоконравственными и успешными в мире.

Путешествие

В своем стремлении к непознанному каждый становится Искателем, пытающимся обрести то невыразимое, что могло бы нас удовлетворить. Откликаясь на зов и отправляясь в путешествие, мы довольно скоро сталкиваемся с лишениями и страданиями, поскольку Бунтарь разрушает многое из того, что прежде казалось незыблемым. При этом инициация через страдания зачастую связана с осознанием, что мы не мыслим своей жизни без каких-то людей, ценностей, работы, привязанности к определенным местам (Любовник). Эта любовь настолько сильна, что требует от нас соблюдения обязательств. Достаточно быстро выясняется, что мы больше не свободны. Сокровище, которое нам предстоит отыскать, бесстрашно отправляясь навстречу любви и смерти, — это рождение истинного Я. Благодаря Творцу у нас появляется возможность выражать это Я в мире, и именно он готовит нас к возвращению обратно в королевство. Эти четыре способности — стремиться, отпустить, любить и творить — поддерживают нас во время умирания старого и рождения нового Я. Этот процесс готовит к возвращению в королевство и изменению всей нашей жизни.

Возвращение

В основе своей путешествие — это метаморфоза.

По возвращении каждый из нас осознаёт, что является истинным Правителем своего королевства. Поначалу состояние наших земель может разочаровать. Но по мере того как мы действуем, руководствуясь новообретенной мудростью и глубинным ощущением себя, пустошь постепенно расцветает. Маг проявляется в нашей жизни все отчетливее, и вот уже мы можем исцелять и трансформировать как себя, так и других, постоянно что-то обновляя в королевстве.

Однако мы не обретаем счастья и полного удовлетворения, пока не сталкиваемся, наконец, с собственной субъективностью. Тогда Мудрец помогает нам узнать, что есть истина на самом деле. Приняв свою субъективность и избавившись от иллюзий и мелочных желаний, мы достигаем состояния непривязанности и становимся по-настоящему свободными. Теперь мы готовы открыться Шуту, который ценит каждую секунду и радуется ей, не думая о завтрашнем дне.

Принятие полной ответственности за свою жизнь, трансформация и исцеление себя и других, избавление от привязанностей и приверженность истине, а также способность испытывать радость и спонтанность — это вознаграждение, которое мы получаем на последнем этапе странствия.

Путешествие по спирали

Конечно, важно проанализировать все этапы — подготовку, путешествие и возвращение героя, — а также последовательное участие всех двенадцати архетипов. Но в большинстве случаев развитие происходит нелинейно. Наши проводники сами выбирают нас.

Маршрут больше похож на спираль: на заключительном этапе путешествия, отмеченном архетипом Шута, мы возвращаемся к первому архетипу — Простодушному, но уже уровнем выше. Теперь Простодушный гораздо мудрее относится к жизни. В путешествии по спирали мы можем неоднократно сталкиваться с каждым из архетипов, обретая новые дары на более высоких уровнях развития. Следы, которые остаются в нашей психике после каждой встречи, сплетаются в подобие сети или паутины. Когда мы проживаем тот или иной опыт — и наша сеть достаточно прочна, чтобы его удержать, — мы осознаем смысл происходящего. Еще не прожитые нами архетипы похожи на прорехи в сети. Мы с трудом осознаем значение того, с чем ранее не встречались³.

Двенадцать архетипов

ПРОСТОДУШНЫЙ

Цель: Сохранение безопасности

Страх: Быть покинутым

Реакция на дракона/проблему: Отрицание проблем или поиск спасения, избавления

Задача: Преданность, проницательность

Дар: Доверие, оптимизм, лояльность

СИРОТА

Цель: Восстановление безопасности

Страх: Эксплуатация, преследование

Реакция на дракона/проблему: Бессилие, желание спасения, циничное подчинение

Задача: До конца пережить боль и разочарование и стать открытым к получению помощи от других

Дар: Взаимозависимость, эмпатия, реализм

ВОИН

Цель: Победа, изменение мира к лучшему, достижение целей

Страх: Слабость, беспомощность, бессилие, несостоятельность

Реакция на дракона/проблему: Уничтожение, противостояние, изменение

Задача: Ассертивность*; сражение только за то, что действительно важно

Дар: Храбрость, дисциплина, мастерство

ОПЕКУН

Цель: Помощь другим, улучшение мира через любовь и принесение жертвы

Страх: Эгоизм, неблагодарность

* Ассертивность — уверенность в себе, способность к саморегуляции, альтернатива пассивности или агрессивности в поведении.

Реакция на дракона/проблему: Обуздание дракона или забота о тех, кому он может причинить вред

Задача: Умение отдавать, не причиняя вред себе или другим

Дар: Сострадание, щедрость

ИСКАТЕЛЬ

Цель: Поиск лучшей жизни или лучших возможностей

Страх: Конформность, попадание в ловушку

Реакция на дракона/проблему: Желание оставить все как есть, эскапизм, самоустранение

Задача: Быть верным более глубокой истине

Дар: Автономность, амбиции

БУНТАРЬ

Цель: Рост, преобразования

Страх: Быть уничтоженным, умереть и не воскреснуть

Реакция на дракона/проблему: Уничтожить дракона или быть уничтоженным

Задача: Научиться отпускать, поступать по-другому, принятие собственной смертности

Дар: Смирение, принятие

ЛЮБОВНИК

Цель: Блаженство, опыт единения, слияние

Страх: Потерять любовь, разрыв

Реакция на дракона/проблему: Проявить любовь

Задача: Следовать за своим счастьем, быть преданным тому, что любишь

Дар: Преданность, страсть, экстаз

ТВОРЕЦ

Цель: Созидание жизни, формирование идентичности

Страх: Неаутентичность, фальшивость, отсутствие творческого воображения

Реакция на дракона/проблему: Принятие того, что проблема является частью Самости, желание творить иную реальность

Введение

Задача: Формирование Самости, принятие себя

Дар: Творческие способности, идентичность, призвание

ПРАВИТЕЛЬ

Цель: Гармоничное и процветающее королевство (жизнь)

Страх: Хаос, утрата контроля

Реакция на дракона/проблему: Поиск конструктивных решений

Задача: Взять на себя полную ответственность за свою жизнь, найти способы выражения своего Я в мире

Дар: Суверенитет, ответственность, компетентность

МАГ

Цель: Трансформация реальности к лучшему

Страх: Темная магия (трансформация в негативном направлении)

Реакция на дракона/проблему: Трансформация или исцеление

Задача: Контакт с Высшими силами

Дар: Личная сила

МУДРЕЦ

Цель: Истина, понимание

Страх: Обман, иллюзии

Реакция на дракона/проблему: Изучить, понять или выйти за пределы

Задача: Постигание знания, мудрости, просветления

Дар: Скептицизм, мудрость, непривязанность

ШУТ

Цель: Наслаждение, удовольствие от игры, витальность

Страх: Безжизненность

Реакция на дракона/проблему: Проявить юмор, не воспринимать слишком серьезно

Задача: Умение доверять процессу, наслаждение путешествием

Дар: Радость, свобода, независимость

Как работать с книгой

В книге пять частей. Часть I посвящена скитаниям героя как путешествию сознания. Здесь рассказывается о роли архетипов в конструировании психики и приведении ее в равновесие. Они участвуют в формировании Эго, соединении с Душой, развивают истинное Я и выражают его в мире. Первые пять глав дают базовое понимание процесса индивидуации и расширения сознания, необходимых для более полной реализации потенциала.

В частях II, III и IV подробно рассматриваются архетипические проводники, призванные поддержать нас на пути. В части II речь идет об архетипах, сопровождающих на этапе подготовки: Простодушном, Сироте, Воине и Опекуне. В части III рассматриваются архетипы, помогающие в самом странствии: Искатель, Бунтарь, Любовник и Творец. Часть IV посвящена архетипам, которые способствуют успешному возвращению в королевство и последующей трансформации: Правитель, Маг, Мудрец и Шут.

Вы узнаете о проявлениях архетипов в культуре и в личной жизни: навыки, которые мы развиваем благодаря им, их негативные стороны (тень), а также дары и уроки. В каждой главе мы также обсудим процесс развития архетипов от самых простых форм до наиболее сложных.

Часть V посвящена тому, как на путешествие влияют возраст, пол, культура и индивидуальные особенности.

Кому адресована книга

Я написала эту книгу для широкого круга читателей. Ее можно использовать в школах, колледжах и университетах, в программах профилактики наркомании и алкоголизма, в психологических и духовных практиках,

в консультировании по вопросам семьи и брака, в работе с персоналом и т. д. Книга подойдет как для групповой, так и для индивидуальной работы — она для всех, кто хочет пробудить героя в себе и других. Изложенные в ней идеи могут применяться:

- 1) в практике трансперсональной психологии;
- 2) для описания двенадцати ключевых этапов человеческого развития;
- 3) для понимания и оценки человеческого разнообразия по доминирующему архетипу, полу, возрасту, психологическому типу и культурному бэкграунду;
- 4) в качестве диагностической и интервенционной модели, которую педагоги и терапевты могут использовать для определения зон развития своих подопечных;
- 5) как подспорье в развитии лидерства и гражданской позиции;
- 6) для исследования архетипических, вневременных духовных истин в религии, мифах, литературе и психологии — скорее как психологическое, а не теологическое руководство по духовному развитию;
- 7) как инструмент самопознания и личностного роста.

Возможно, кому-то книга поможет разобраться в теневых сторонах архетипов и их влиянии на жизнь, а также ближе познакомиться с проводниками своего внутреннего героя. И самое главное, вы поймете, на каком этапе личного путешествия сейчас находитесь и какие уроки можете извлечь из взаимодействия с каждым архетипом.

Если вы решили прочитать книгу от начала до конца — прекрасно. Однако изначально разные части были задуманы для разных читателей. Часть I будет особенно интересна профессиональным психологам. Она расскажет об устройстве человеческой психики и о том, как путешествие героя способствует ее развитию. В частях II, III и IV рассказывается обо всех архетипах и как они проявляются

в жизни на каждом этапе странствия. Те, для кого важны личностный рост и развитие, наверняка захотят применить знания на практике. Упражнения помогут значительно продвинуться в самопознании и эффективно работать как индивидуально, так и в группе. Одни главы пригодятся вам здесь и сейчас, другие — через несколько недель, месяцев или лет. Вы можете работать с книгой так, как посчитаете нужным.

Индекс Мифа Героя

Советую перед чтением определить свой Индекс Мифа Героя (ИМГ). Он позволяет оценить присутствие двенадцати архетипов в жизни. Заполните круговую диаграмму ИМГ. По мере чтения вы сможете опираться и на результаты теста, и на собственные представления об активности архетипов в вашей жизни. Возможно, вы захотите сосредоточиться на тех частях книги, которые наиболее актуальны для вас сейчас.

График ИМГ

Перейдите к приложению «Индекс Мифа Героя. Форма Е» в конце книги и следуйте инструкциям. Ниже запишите баллы по каждому из архетипов:

_____ Простодушный	_____ Любовник
_____ Сирота	_____ Творец
_____ Воин	_____ Правитель
_____ Опекун	_____ Маг
_____ Искатель	_____ Мудрец
_____ Бунтарь	_____ Шут