

Предисловие к первому изданию (1931)

Публикуемые в этом сборнике доклады и статьи обязаны своим появлением тем вопросам, которые стоят сейчас перед обществом. Уже сама постановка этих вопросов создает довольно ясную картину психологической проблематики нашего времени. Ответы на эти вопросы обусловлены моим личным и профессиональным опытом изучения психической жизни человека в наше странное и необычное время.

Общество полагает, будто существуют конкретные ответы, «решения» или представления, способные пролить свет на стоящие перед ним проблемы, и в этом состоит его главная ошибка. Правда — это прекрасно, но она, как уже тысячу раз показывала история, не принесет никакой пользы, если не является плодом исконного внутреннего опыта индивида. Любой однозначный, так называемый «ясный» ответ застревает в головах и лишь в редчайших случаях находит путь к сердцу. Нам необходимо не просто *знать* истину, нам надо ее *пережить* и прочувствовать. Величайшая проблема заключается не в том, как составить интеллектуальное представление о предмете, а в том, как найти путь к внутреннему, возможно, бессловесному, иррациональному опыту. Нет ничего более бесплодного, чем вести речь о том, как может и должно быть, и нет ничего более важного, чем отыскать ведущий к этой далекой

цели путь. Очень многие знают, как должно быть, но кто укажет путь, которым можно этого достичь?

Как явствует из самого названия книги, речь в ней идет не о решениях, а о проблемах. Усилия проникнуть в психическую жизнь пока сосредоточены на проблемах; мы еще только ищем способы постановки существенных вопросов, и когда и если они будут найдены, проблемы можно считать наполовину решенными. Представленные здесь статьи посвящены поискам решения исполинской проблемы «души», проблемы, которая терзает современных людей куда сильнее, чем наших ближайших и далеких предков.

Кюснахт-Цюрих, декабрь 1930 года
К. Г. Юнг

Предисловие ко второму изданию (1933)

После выхода в свет первого издания прошло всего полтора года, соответственно у меня не было особых оснований вносить существенные коррективы в свой текст. Поэтому новое издание моих статей выходит без изменений.

Так как мне неизвестны какие-либо принципиальные возражения читателей, каковые потребовали бы от меня развернутого ответа, и я не имею сведений о том, что что-либо в моих статьях вызвало у них недопонимание, я не вижу никаких оснований для длинного предисловия. Как бы то ни было, часто предъявляемый мне упрек в чрезмерном увлечении психологизмом не является поводом для длинных экскурсов, ибо ни один здравомыслящий читатель не может ожидать от меня, чтобы я отступил от главного своего принципа, который заключается в следующем: рассматривать и оценивать все наблюдаемые проявления душевной жизни с точки зрения психологии, не отклоняясь в сторону метафизики и теологии.

То, что в этих вопросах невозможно высказать окончательную и непререкаемую истину, понимает любой разумный человек. Абсолютные утверждения относятся к области веры — или суть проявления нескромности.

Кюснахт-Цюрих, июль 1932 года
К. Г. Юнг

Проблемы современной психотерапии¹

Психотерапия, а именно лечение души и душевное лечение, в настоящее время — в популярном понимании — считается тождественным психоанализу.

Слово «психоанализ» в такой мере стало всеобщим достоянием, что каждый, кто употребляет это слово, уверен, что понимает его значение. Однако истинное значение этого слова профану в большинстве случаев неизвестно. Я внесу ясность: психоанализом, по воле его создателя доктора Фрейда, называют более или менее удачно разработанный метод сведения душевных симптомокомплексов к известным вытесненным влечениям; в той мере, в какой эта процедура невозможна без соответствующей концепции, понятие психоанализа включает в себя известные теоретические предпосылки, а именно фрейдовскую теорию сексуальности в том виде, в каком она была отчетливо изложена самим автором. В противоположность этому профан, как правило, пользуется понятием психоанализа для обозначения всех современных попыток приблизиться к пониманию психики с научно-методических позиций. Если следовать такому пониманию, то и взгляды школы Ад-

¹ Опубликовано в «*Schweizerischen Medizinischen Jahrbuch*» в 1929, и в «*Seelenprobleme der Gegenwart*», 5 Aufl. 1950, p. 1 ff. [Psychologische Abhandlungen III].

лера тоже можно отнести к «психоанализу», несмотря на то что взгляды и метод Адлера находятся в непримиримом противоречии с таковыми у Фрейда. Поэтому Адлер называет свою психологию не «психоанализом», а «индивидуальной психологией», в то время как я для обозначения моей концепции предпочитаю выражение «аналитическая психология», понимая под этим термином некое собирательное понятие, которое вмещает в себя «психоанализ», «индивидуальную психологию» и другие направления в области *комплексной психологии*.

Так как существует всего одна человеческая душа, то, естественно, существует и всего одна психология, как это и представляется профану, по каковой причине он воспринимает различия в «психологиях» либо как результат субъективного умствования, либо как попытки мелких людишек воздвигнуть себе пусть маленький, но трон. Я мог бы при желании легко продолжить список «психологий», упомянув и другие попытки, которые невозможно втиснуть в понятие «аналитической психологии». Фактически существует множество различных методов, точек зрения, взглядов и убеждений, которые борются друг с другом, главным образом потому, что их поборники не понимают друг друга и поэтому не признают друг за другом права на существование. Множественность и разнообразие психологических воззрений нашего времени поистине поразительны, неозримы для профанов и вызывают путаницу в их умах.

Когда в медицинском учебнике обнаруживается, что для лечения какой-либо болезни имеется великое множество лекарств самой разнообразной природы, то неизбежно делается вывод, что ни одно из этих средств не является особенно действенным. Если же указано множество путей проникновения в психику, то каждый может спокойно предположить, что ни один из этих путей с полной гарантией не ведет к заявленной цели; уж

всяко это справедливо для тех путей, авторы которых отстаивают и расхваливают их с невиданным фанатизмом. Фактически само обилие современных «психологий» является выражением того, что мы находимся в затруднительном положении. Доступ к душе, как и сама душа, постепенно все больше выступает в роли главной трудности, как «проблема рогов»¹, если воспользоваться выражением Ницше, и потому нет ничего удивительного в том, что множатся попытки подобраться к неподдающейся решению загадке с разных сторон и самыми разными способами. Следовательно, просто по необходимости возникает противоречивое множество точек зрения и мнений.

Можно с полным правом согласиться со мной в том, что, когда мы ведем речь о «психоанализе», мы не ограничиваем себя узким определением, но имеем в виду общие успехи и неудачи всех попыток, предпринятых к настоящему времени для решения психических проблем, которые мы включаем в понятие аналитической психологии.

Между прочим, почему именно ныне человеческая психика как факт опыта стала настолько интересной? На протяжении тысячелетий она такого интереса не вызывала. Я хочу лишь задать этот, по-видимому, неуместный, вопрос, но не буду на него отвечать. Но вопрос этот все-таки уместен, ибо цели нынешнего интереса к психологии связаны с этим вопросом какой-то неясной глубинной связью.

Все, что сегодня выступает под любительским понятием «психоанализ», коренится во врачебной практике и потому относится по большей части к медицин-

¹ Отсылка к работе Ф. Ницше «Об истине и лжи во вненравственном смысле», где утверждается, что лось является способом самосохранения наиболее хилых и слабых особей, «которые не могут отстаивать себя в борьбе за существование с помощью рогов или зубов». Перевод К. Свасьяна. — *Примеч. ред.*

ской психологии. Кабинет консультирующего врача оставил на этой психологии свой очевидный отпечаток, и это отражается не только в терминологии, но и в формировании теоретических концепций. Повсюду мы сталкиваемся с предположениями из области биологии и других естественных наук и предпочтениями врачей. Отсюда в значительной мере проистекает отчуждение между академическими гуманитарными науками и современной психологией, ибо последняя дает объяснения в понятиях иррациональной природы, а первые основывают свои объяснения на духе. Эта и без того трудно преодолимая пропасть будет только углубляться и расширяться благодаря медицинско-биологической номенклатуре, которая чисто ремесленно предполагает — и столь же нередко высказывает — слишком упорные притязания на благосклонное понимание.

Я откровенно высказал свое мнение, чтобы не остались без внимания предварительные общие замечания относительно концептуальной путаницы в данной области знаний, а теперь мне хотелось бы обратиться к нашей непосредственной задаче, а именно, поведать подробнее о достижениях аналитической психологии.

При исключительном разнообразии направлений нашей психологии можно лишь с очень большим трудом определить обобщающие точки зрения. Таким образом, если я попытаюсь разделить цели и достижения на категории — или, лучше сказать, на ступени, — то надо оговориться, что это предварительная попытка, которой можно предъявить тот же упрек, что и раскинутой на карте страны координатной сетке. Как бы то ни было, я хочу осмелиться рассмотреть общий результат, исходя из четырех ступеней, а именно: *признания, просвещения, воспитания и метаморфозы*. Ниже я разберу эти, возможно, несколько чужеродные обозначения.

Основу всякого аналитического душевного лечения можно уподобить исповедальному признанию. Так как эта основа не имеет причинных связей, но характеризуется лишь иррациональными коренными психическими взаимозависимостями, то далеким от этих проблем людям трудно без дополнительных пояснений понять, как можно увязать начатки психоанализа с религиозным институтом исповеди.

Стоило только человеческому духу изобрести идею греха, как сразу же возникло нечто скрытое психическое, которое на аналитическом языке назвали вытесненным. Скрытое есть нечто тайное. Обладание тайной действует как душевный яд, который отчуждает носителя тайны от общества. В небольших дозах этот яд может стать неоценимым целительным средством и даже непременным предварительным условием всякого индивидуального обособления (дифференциации), причем в такой степени, что человек даже на первобытных ступенях развития испытывает неодолимую потребность изобретать тайны, чтобы путем обладания ими не раствориться в бессознательном сообществе, то есть защитить свою душу от смертельной угрозы. Этому инстинкту обособления, как давно известно, служат широко распространенные древние обряды посвящения с их культовыми таинствами. Собственно, христианские таинства еще в первоначальной церкви имели значение мистерий: например, крещение торжественно отправлялось в отдельном изолированном помещении, а говорили о нем аллегорическим, непонятным для непосвященных языком.

При вознаграждающей природе такой, разделяемой многими, тайны невероятно разрушительно действует личная, персональная тайна. Она воздействует как вина, которая отсекает своего несчастного обладателя от сообщества других людей. Если человек сознает, что он скрывает, тайна менее разрушительна для него, чем

в тех случаях, когда он незаметно для себя вытесняет ее из сознания. В этом случае скрытое содержание сохраняется в тайне неосознанно, то есть человек прячет его и от себя самого; это содержание в форме самостоятельного комплекса отщепляется от сознания и в области бессознательной психики ведет собственное бытие, не отягощенное вмешательством сознания и коррекцией с его стороны. Комплекс образует, так сказать, маленькую замкнутую психику, которая, как показывает опыт, осуществляет независимую деятельность по порождению фантазий. Фантазия, вообще говоря, есть самодеятельность души, которая прорывается всякий раз там, где ослабевает или вовсе прекращается тормозящее влияние сознания, как это происходит, например, во сне. Во сне фантазии воспринимаются как сновидения. Но и в состоянии бодрствования мы продолжаем видеть сны, пусть ниже порога сознания; в особенности часто это происходит благодаря вытесненным или по каким-то иным причинам неосознаваемым комплексам. Попутно можно указать, что бессознательное содержание состоит отнюдь не только из некогда осознанного материала, который затем в результате вытеснения переместился в подсознание в виде ставших неосознаваемыми комплексов; оно имеет собственное содержание, которое, поднимаясь из неизведанных глубин, постепенно достигает сознания. Следовательно, никоим образом нельзя считать бессознательную психику всего-навсего простым хранилищем содержаний, вытесненных из сознания.

Все неосознанные содержания, которые либо достигли порога сознания снизу, либо находятся не слишком глубоко от порога сознания, влияют на сознание. Это влияние — ибо содержание не является сознанию в чистом виде, непосредственно — по необходимости является косвенным и опосредованным. Большинство так называемых *ошибок сознания (оговорок)* восходит

к таким нарушениям, как и так называемые *невротические симптомы* психогенной природы. (Исключения составляют так называемые шоковые воздействия, например потрясение, вызванное разрывом гранаты.)

Самыми легкими формами невроза являются ошибки сознания — например, оговорка, внезапное забывание имен и дат, неожиданная неловкость, приводящая к травме и тому подобным последствиям; неправильное понимание и так называемые галлюцинаторные воспоминания — человек может быть уверен, что он что-то сказал или сделал, в то время как в действительности он этого не делал и не говорил; неверное понимание услышанного или прочитанного и так далее.

Во всех этих случаях глубокое исследование позволяет обнаружить существование содержания, каковое опосредованно и бессознательно искажает деятельность сознания.

По этой причине нарушения, обусловленные бессознательной тайной, являются более тяжелыми, нежели нарушения, вызываемые тайной осознаваемой. Я видел многих пациентов, у которых в результате тяжелых жизненных ситуаций, способных вызвать у слабых натур неодолимую тягу к самоубийству, действительно развивалась склонность к самоубийству, но рассудок не допускал ее осознания, и, следовательно, у таких пациентов формировался бессознательный комплекс самоубийства. Бессознательная тяга к самоубийству, со своей стороны, становилась причиной всякого рода опасных случайностей, например: приступов головокружения в опасном месте, замедления ходьбы или остановки перед едущим автомобилем, ошибок, в результате которых путают микстуру от кашля с раствором сулемы, внезапного желания совершить рискованный акробатический трюк и тому подобного. Если в таких случаях удавалось сделать осознанной тягу к самоубийству, то рассудок ее подавлял и действовал

благотворно, поскольку пациент начинал осознавать возможность самоубийства и старался того избегать.

Все личные тайные переживания носят признаки греховности и вины, независимо от того, являются ли они таковыми или нет с точки зрения общепринятой морали.

Другой формой укрывательства является сдерживание. Сдерживаются чаще всего *аффекты*. Здесь следует особо подчеркнуть, что сдерживание является полезной и целительной добродетелью, именно поэтому мы обнаруживаем самодисциплину в качестве самых ранних моральных и нравственных практик уже у первобытных, примитивных народов, где она выступает частью ритуалов посвящения и инициации, преимущественно в форме демонстрации умения стоически переносить боль и страх и соблюдать аскетическую умеренность. Но в данном случае сдерживание практикуется в недрах какого-либо тайного общества, в качестве действия, которое выполняют все другие его участники. Если же сдерживание является сугубо личным — и не связано с каким-либо религиозным мировоззрением, — то оно, как и личная тайна, может стать вредоносным. Отсюда часто наблюдаемые у избыточно добродетельных людей случаи плохого настроения и повышенной раздражительности. В любом случае сдерживаемый аффект — это то, что скрывают, причем человек может скрывать его от самого себя; в этом искусстве особенно преуспевают мужчины, в то время как женщины испытывают природную боязнь исказить аффект за счет сдерживания. Сдерживаемый аффект является таким же вредоносным, как и неосознанная тайна, и тоже вызывает чувство вины. Природа в известной мере обижается на нас, когда мы, обладая тайной, выделяемся среди остальных людей, — и она ставит нам в вину сокрытие наших эмоций от окружающих. В этом отношении

природа испытывает ярко выраженный *horror vacui*¹, и поэтому в долгой перспективе нет ничего более невыносимого, чем малодушная гармония, жидущаяся на сдерживаемых аффектах. Вытесненные эмоции нередко суть то же самое, что и неосознаваемая тайна. Часто, однако, в душе нет никакой достойной упоминания тайны, а есть всего лишь неосознанно сдерживаемые аффекты, обязанные своим происхождением прекрасно осознаваемым ситуациям.

Соответственно преобладанию тайны или аффекта клинически проявляются различные формы неврозов. В любом случае щедрая на аффекты истерия имеет своей причиной неосознанную тайну, а у ожесточившегося психастеника налицо нарушение переработки аффекта.

Соккрытие тайны и сдерживание — тот урон, на который природа в конечном счете реагирует болезнью; само собой понятно, что это происходит только в тех случаях, когда соккрытие и сдерживание являются сугубо личными. Если же соккрытие тайны и сдерживание практикуют совместно с другими людьми, то природа этим удовлетворяется, и тогда соккрытие и сдерживание расцениваются даже как достоинства и добродетели. Невыносимыми являются сугубо личные тайны. Мы видим это в случаях, когда человеческое общество имеет неуничтожимое право на вмешательство во все темное, несовершенное, глупое и преступное в отдельном человеке, а в результате эти свойства приходится скрывать из простого чувства самосохранения. Вполне естественным прегрешением является стремление прятать свою низкую ценность, а также стремление жить, исключив из своей жизни эту пониженную ценность. Представляется, что существует особый род человеческой совести, которая чувствительно наказывает каж-

¹ Страх пустоты (лат.). — Примеч. ред.

дого, кто хотя бы единожды гордо выставлял напоказ добродетели сдержанности и самоутверждения, что позволяло отбросить прочь осознание своей ущербной человечности. Без этого вырастает непреодолимая стена, которая отделяет страдающего индивидуума от живого ощущения — быть человеком среди людей.

Отсюда становится ясным грандиозное значение правдивой и безусловной исповеди; эта истина была очевидна и использовалась во всех мистериях и обрядах инициации древности; как говорили во время античных мистерий: «Избавься от всего, что имеешь, и обретешь».

Это изречение мы легко можем взять девизом для первого этапа разрешения психотерапевтической проблематики. Начатки психоанализа по своему содержанию суть не что иное, как повторное научное открытие древней истины; собственно, даже название, данное первой психоаналитической методике, а именно, «катарсис» — очищение, является весьма употребительным понятием, важным для античного обряда посвящения. Исходно метод катарсиса заключался в том, что больного переводили, насколько это возможно, на границу сознания — с использованием гипноза или без такового, то есть в состояние, известное в восточных системах йоги как состояние медитации, или созерцания. Отличие от йоги состоит в наблюдении за спорадическими появлениями смутных следов представлений, будь то образы или ощущения, ускользающие из темных закоулков незримого бессознательного с тем, чтобы эти представления являлись максимально незамутненному внутреннему зору. Таким образом снова становятся явными вытесненное и утраченное. Уже это само по себе является достижением, пусть даже случайным и болезненным, ибо малоценное и, собственно, дурное и безнравственное все же принадлежит мне и придает мне сущность и тело, это моя *темная тень*.

Как я могу быть сущностью, если не отбрасываю тени? Темное тоже принадлежит моей цельности, и тем, что я осознаю свою тень, я получаю доступ к воспоминанию о том, что я такой же человек, как и все остальные. В любом случае, с этим, почти немым повторным открытием собственной цельности связано более раннее состояние, из которого развивается невроз как отщепленный комплекс. Умолчание может продлить изолированное положение комплекса, что ведет лишь к частичному улучшению состояния. Признанием же и принятием я снова раскрываю объятия человечеству, освобождаюсь от груза морального изгнания. Метод катарсиса имеет целью *полное признание*, не только интеллектуальную констатацию умом фактического положения вещей, но и разрешение сдерживаемых аффектов и признание сердцем фактического положения дел.

Как можно догадаться, велико влияние такого признания на наивное, бесхитростное состояние души, и этот целительный результат наблюдают поразительно часто. Но не только в том, что удастся излечить некоторых больных, хотелось бы видеть главное достижение нашей психологии на данной стадии; основное достижение, на мой взгляд, состоит в систематическом повышении роли признания. Это имеет значение для всех нас. Все мы, так или иначе, отделены от остальных за счет сокрытия личных тайн, а пропасти между людьми перекрываются эфемерными мостами мнений и иллюзий, легкодоступной имитацией настоящих мостов признания.

Прошу, не поймите меня так, будто я выдвигаю какие-то требования. Невозможно вообразить, насколько безвкусными были бы всеобщие обоюдные признания. Психология лишь утверждает, что именно в признании заключается волшебная точка первичного «уплотнения» порядка. Эта точка не может непосредственно использоваться в лечении, ибо она выступает проблемой