

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

# СИНХРОНИСТИЧНОСТЬ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «АРХЕПИТ & ПУТЬ»  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2025

ББК 86.4  
УДК 133

Карл Густав Юнг

Синхронистичность — «Архетип & Путь», 2025 — 315 с.

Книга «Синхронистичность» представляет собой фундаментальное исследование К.Г. Юнга, в котором формулируется принцип акаузальных связей — закономерностей, не основанных на причинно-следственной зависимости.

Анализируя примеры совпадений, параллели между психологией, алхимией и физикой, Юнг предлагает концепцию, способную объединить науку и духовное знание. Это одна из ключевых работ, завершающих его путь как мыслителя и аналитика глубинных структур психики.

Издательство «Архетип & Путь»  
Санкт-Петербург  
2025



# СОДЕРЖАНИЕ

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ

— 5 —

БОРЬБА С ТЕНЬЮ

— 39 —

НЕРАСКРЫТАЯ САМОСТЬ  
(НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ)

— 51 —

ОБЗОР ТЕОРИИ КОМПЛЕКСОВ

— 123 —

О ПЕРЕРОЖДЕНИИ

— 141 —

О «СИНХРОНИСТИЧНОСТИ»

— 183 —

Синхронистичность:  
Акаузальный объединяющий принцип

— 199 —



---

# ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ

---





## ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Это эссе было написано в 1916 г. Недавно его обнаружили студенты цюрихского Института Юнга и оно было издано в частном порядке в своей первоначальной, сырой форме, в переводе на английский язык. Чтобы подготовить рукопись к публикации, я ее переработал, сохранив при этом основные мысли и неизбежную ограниченность. По прошествии сорока двух лет эта проблема совершенно не утратила актуальности, хотя ее изложение по-прежнему нуждается в серьезных исправлениях, о чем знает каждый, кто знаком с материалом. А посему данное эссе, со всеми его несовершенствами, может представлять из себя исторический документ. Оно может дать читателю определенное представление о тех умственных усилиях, которые были необходимы при первых попытках синтетического подхода к психическим процессам в ходе психоанализа. Поскольку основное из содержащихся в этом эссе доказательств не утратило своей актуальности и сегодня, то оно может стимулировать читателя к более глубокому и широкому пониманию этой проблемы. Проблема эта тождественна имеющему всемирное значение вопросу: «Что конкретно должен сделать человек, чтобы урегулировать свои отношения с бессознательным?»

Этим вопросом задаются индийская философия и, в особенности, буддизм и дзен-буддизм. А на самом деле, в той или иной форме, это вопрос является фундаментальным вопросом любой религии и философии. Ибо бессознательное – это не какая-то там конкретная вещь; оно – это имеющее к нам непосредственное отношение Неведомое.

Известный читателю метод «активного воображения» является наиболее эффективным способом выведения на поверхность того содержимого бессознательного, которое располагается сразу же за порогом сознания и, будучи подвергнуто активизации, как правило спонтанно врывается в осознающий разум. Стало быть, этот способ связан с определенным риском и, по возможности, не должен применяться без надзора со стороны опытного человека. Одной из наименее опасных, но и с маловероятным положительным результатом является процедура, которая легко сводится к так называемым «свободным ассоциациям» Фрейда, где пациент попадает в стерильное окружение собственных комплексов, из которого ему уже никак не вырваться. Следующая опасность, сама по себе безобидная, заключается в том, что на поверхность может подняться подлинное содержимое бессознательного, но пациент может проявить к нему исключительно эстетический интерес и, в результате, остаться во всепоглощающей фантасмагории, что опять же не даст никакого положительного результата. Смысл и значение этих фантазий проявляются только в ходе их интеграции в личность, как целое – то есть в тот момент, когда человек задумывается не только над тем, что они значат, но и над их нравственными требованиями. И наконец, третья опасность – в определенных обстоятельствах она может быть очень серьезной – состоит в том, что содержимое бессознательного уже обладает таким сильным энергетическим зарядом, что, будучи высвобожденным с помощью активного воображения, оно может подавить осознающий разум и овладеть личностью. Это дает толчок к возникновению состояния, которое – по крайней мере временно – очень трудно не спутать с шизоинфекцией, и которое может даже привести к подлинному «психотическому интервалу». Вот поэтому метод активного воображения – это не детская игрушка. При изначальной недооценке бессознательного риск становится еще больше. С другой стороны, значение этого метода для психотерапевта трудно переоценить.

К. Г. Юнг. Куншахт,  
июль 1958 – сентябрь 1959 гг.



**131.** В термине «трансцендентальная функция» нет ничего таинственного или метафизического. Под ним следует понимать психологическую функцию, которую в определенном смысле можно сравнить с математической функцией того же названия, являющуюся функцией реальных и воображаемых чисел. Психологическая «трансцендентальная функция» возникает из соединения содержимого бессознательного с содержимым сознания.

**132.** Опыт аналитической психологии красноречиво свидетельствует о том, что сознание и бессознательное редко приходят к согласию касательно своих содержимых и их тенденций. Это отсутствие параллельности не просто случайно или непреднамеренно, оно объясняется тем фактом, что бессознательное стремится компенсировать или дополнить сознание. Мы можем перевернуть эту формулу и сказать, что это сознание дополняет бессознательное. Эти отношения объясняются следующими причинами:

**(1)** Сознание обладает порогом интенсивности, которого его содержания должны были достичь, поэтому все слишком слабые элементы остаются в бессознательном.

**(2)** Сознание, в силу своих направленных функций, навязывает ограничения (которые Фрейд назвал цензурой) всему несовместимому с ним материалу, в результате чего этот материал тонет в бессознательном.

**(3)** Сознание организует моментальный процесс адаптации, в то время как бессознательное содержит в себе не только забытый индивидом материал его прошлого, но и все наследственные черты поведения, составляющие структуру разума.

**(4)** Бессознательное содержит все комбинации фантазий, которые еще не достигли порога интенсивности, но которые с течением времени и при благоприятных обстоятельствах проникнут в сознание.

**133.** Этого достаточно, чтобы понять, почему бессознательное дополняет сознание.

**134.** Конкретность и направленность осознающего разума являются качествами, которые человеческая раса обрела сравнительно недавно, и которые, например, отсутствуют у большей части существующих и в наши дни примитивных народов. Эти качества, зачастую, очень ослаблены у пациента-невротика, который отличается от нормального человека большей подвижностью порога своего сознания; иными словами, у него перегородка между сознанием и бессознательным отличается большей проницаемостью. С другой стороны, больной психозом находится под прямым воздействием бессознательного.

**135.** Конкретность и направленность осознающего разума являются чрезвычайно важными приобретениями, за которые человечество заплатило очень высокую цену, и которые, в свою очередь, сослужили ему большую службу. Без этих качеств были бы невозможны наука, технология и цивилизация, поскольку все они предполагают непрерывность и направленность идущих в сознании процессов. Эти качества абсолютно необходимы как государственному деятелю, врачу и инженеру, так и простому рабочему. Вообще мы можем сказать, что индивид становится бесполезным для общества в той степени, в какой эти качества ослаблены бессознательным. Разумеется, великие художники и прочие творчески одаренные люди являются исключением из этого правила. Преимущество таких индивидов как раз и заключается в проницаемости перегородки, разделяющей сознание и бессознательное. Но эти исключительные человеческие сущности мало пригодны в профессиях и видах общественной деятельности, требующих постоянства и надежности.

**136.** Стало быть, максимально возможные стабильность и конкретность психического процесса оправданы и даже необходимы, ибо того требуют суровые законы жизни. Но здесь име-

ется и определенный недостаток: в силу своей направленности сознание отторгает или исключает все те психические элементы, которые представляются ему несовместимыми с ним или действительно являются таковыми, то есть склонными менять направленность к своей выгоде и тем самым вести сознание к нежелательной цели. Но откуда нам знать, что данный психический материал является «несовместимым»? Мы делаем такой вывод на основании решения, вынесенного здравым смыслом, который определяет желательное направление. Здравый смысл страдает ограниченностью и предубежденностью, поскольку он отдает предпочтение одной конкретной возможности за счет всех остальных. В свою очередь, здравый смысл всегда основывается на опыте, то есть на том, что уже известно. Как правило, он не опирается на что-то новое, еще неизведанное, что, при определенных условиях, могло бы значительно обогатить направленный процесс. Такого быть просто не может по той самой причине, что содержимое бессознательного исключено из сознания.

**137.** В результате подобных действий здравого смысла направленный процесс неизбежно становится однобоким, даже если рациональные мысли могут казаться многогранными и не-предубежденными. Сама рациональность здравого смысла может быть самым худшим из предубеждений, поскольку мы называем разумным то, что нам таковым кажется. Стало быть, то, что нам представляется неразумным, обречено на изгнание по причине своего иррационального характера. Оно на самом деле может быть иррациональным, но с таким же успехом оно может только казаться таковым, поскольку воспринимается с определенной точки зрения.

**138.** Однобокость есть неизбежная и необходимая характерная черта направленного процесса, поскольку направленность предполагает однобокость. Она является одновременно и преимуществом, и недостатком. Даже когда недостаток внешне никак не проявляется, в бессознательном все равно присутствует равносильная контр-позиция, если, конечно, мы не имеем дела с идеальным случаем, когда все психические компоненты стремят-

ся в одном и том же направлении. Теоретическая вероятность такого варианта не подлежит сомнению, но на практике – это большая редкость. Контр-позиция в бессознательном не представляет собой опасности до тех пор, пока не получает сильный энергетический заряд. Но если, вследствие слишком сильной однобокости, напряжение увеличивается, контр-тенденция врывается в сознание, как правило в тот момент, когда сознанию особенно важно не сбиться с выбранного им направления. Например, оратор оговаривается именно тогда, когда особо опасается сказать какую-нибудь глупость. Такой момент является критическим, потому что ему свойственно высокое напряжение, которое, при уже заряженном бессознательном, легко может привести к «возгоранию» и высвободить содержимое бессознательного.

**139.** Стремящаяся цивилизованная жизнь требует сконцентрированного, направленного функционирования сознания, а это влечет за собой опасность сильной разобщенности с бессознательным. Чем дальше посредством направленного функционирования мы сможем отойти от бессознательного, тем активнее будет становиться таящаяся в нем мощная контр-позиция, и ее прорыв может иметь очень нежелательные последствия.

**140.** Анализ дал нам возможность глубоко изучить воздействие бессознательного и узданное нами имеет такое значение для нашей повседневной жизни, что, по нашему мнению, неразумно рассчитывать на исключение или бездействие бессознательного после так называемого завершения лечения. Многие пациенты, смутно понимания это положение вещей, никак не могут решиться на отказ от анализа, хотя и они сами, и аналитик, находят это ощущение зависимости утомительным. Зачастую пациенты боятся идти дальше самостоятельно, потому что они по опыту знают, что бессознательное может снова и снова совершенно неожиданно и страшно вмешаться в их жизнь.

**141.** Раньше предполагали, что пациенты смогут вести нормальную жизнь, как только они приобретут достаточно практических знаний о самих себе, чтобы понимать свои сновидения. Однако, практика показала, что даже профессиональные аналитики,

которые, по идее, должны в совершенстве владеть искусством толкования сновидений, зачастую капитулируют перед своими собственными сновидениями и должны обращаться за помощью к коллегам. Если даже тот, кому положено быть экспертом по этому методу, оказывается неспособным дать удовлетворительное толкование своих сновидений, то чего тогда можно ожидать от пациента. Надежды Фрейда на то, что бессознательное может «истощиться», не оправдались. Жизнь сновидений и вторжения из бессознательного – *mutatis mutan dis*\* – идут своим чередом.

142. Существует широко распространенное заблуждение, что анализ – это что-то вроде «курса лечения», по прохождении которого человек выздоравливает. Это дилетантское отношение сохранилось с самых первых дней существования психоанализа. Психоанализ можно определить как приведение в порядок психологического состояния с помощью врача. Естественно, это заново обретенное состояние, которое лучше подходит к внутренним и внешним условиям, может продолжаться в течение долгого времени, но случаи, когда одного «курса лечения» оказалось достаточно, являются редкостью. Да, медики никогда не стеснялись рекламировать свой оптимизм и всегда были готовы сообщить об изобретении надежных лекарств. Нас, однако, не должно обманывать слишком человечное отношение практикующего врача, и мы должны всегда помнить, что жизнь бессознательного продолжается и постоянно порождает проблематические ситуации. Не следует впадать в пессимизм; мы видели достаточно прекрасных результатов, достигнутых благодаря везению и упорному труду. Но это не мешает нам признать, что анализ не является «панацеей»; он, прежде всего, является более или менее тщательным наведением порядка. Нет таких перемен, которые давали бы результаты в течение длительного периода времени. Жизнь всегда будет ставить новые задачи. Разумеется, существуют определенные очень живучие коллективные установки, которые позволяют решать типичные конфликты. Коллективная установка дает индивиду возможность безболезненно устроится в обществе, поскольку она воздействует на него, как

---

\* Сообразно с обстановкой, обстоятельствами (лат.)

и любое другое условие жизни. Но проблема пациента как раз в том и состоит, что он не может безболезненно для себя подстроиться под коллективную норму; требуется решение индивидуального конфликта, чтобы личность в целом осталась жизнеспособной. И здесь не годится любое рациональное решение, и не существует такой коллективной нормы, которая могла бы безо всякого ущерба заменить индивидуальное решение.

**143.** Обретенная в ходе анализа новая установка имеет тенденцию рано или поздно неизбежно становиться неадекватной, потому что непрерывное течение жизни постоянно требует адаптации. Адаптироваться раз и навсегда невозможно. Разумеется, пациент может потребовать от аналитика, чтобы тот подготовил его к безболезненной смене направления на последующих этапах его жизни. И опыт показывает, что такое требование вполне оправданно. Мы неоднократно имели возможность убедиться в том, что прошедшие через тщательный анализ пациенты более свободно вносят изменения в свою последующую жизнь. Тем не менее, трудности в этом деле также встречаются довольно часто и могут причинять настоящие неприятности. Вот почему пациенты, даже прошедшие через тщательный анализ, часто по прошествии определенного времени снова обращаются за помощью к своему аналитику. В свете медицинской практики в этом нет ничего необычного, но такое положение вещей противоречит несколько ошибочному энтузиазму терапевта, а так же представлению об анализе, как о «панaceaе». По большому счету, надежды на появление формы терапии, которая раз и навсегда избавит человека от всех его трудностей, практически нет. Человеку нужны трудности; они необходимы для его здоровья. Нас волнуют только излишние проблемы.

**144.** Основная задача терапевта заключается не в том, чтобы избавить пациента от сиюминутных трудностей, а в том, чтобы подготовить его к успешной борьбе с будущими трудностями. Вопрос заключается в следующем: какую умственную и нравственную позицию следует занять по отношению к беспокоящему нас воздействию бессознательного, и каким образом донести эту установку до пациента?

**145.** На этот вопрос может быть только один ответ: освободиться от перегородки между сознанием и бессознательным. Этого нельзя достичь односторонним осуждением содержимого бессознательного, наоборот, следует признать его значение для компенсации однобокости сознания и учитывать это значение. Тенденции сознания и бессознательного являются двумя факторами, соединение которых и составляет трансцендентальную функцию. Она называется «трансцендентальной» потому, что делает переход от одной установки к другой органически возможным, без утраты бессознательного. Конструктивный или синтетический метод лечения предполагает прозрение, которое, по крайней мере потенциально, присутствует в пациенте и потому может быть доведено до сознания. Если аналитик ничего не знает об этих потенциальных возможностях пациента, то он не может помочь ему в их развитии, если только аналитик и пациент вместе не провели соответствующее научное исследование этой проблемы, о чём, как правило, не может быть и речи.

**146.** Стало быть, на практике, соответствующим образом подготовленный аналитик является для пациента трансцендентальной функцией, то есть помогает ему свести бессознательное и сознание вместе и таким образом обрести новую установку. В этой функции аналитика содержится одно из многих важных значений переноса. С помощью переноса пациент цепляется за особу, в которой он видит надежду на обновление установки; именно в переносе он ищет желаемых перемен, которые имеют для него жизненно важное значение, даже если этот процесс он совершает неосознанно. Итак, для пациента аналитик является незаменимым человеком, совершенно необходимым для продолжения жизни. Какой бы детской не казалась эта зависимость, она выражает чрезвычайно важную потребность, неудовлетворение которой зачастую приводит к возникновению жгучей ненависти к аналитику. Стало быть, чрезвычайно важно знать, на что направлено это скрытое в переносе требование; имеет место тенденция воспринимать его снисходительно, как воспринимается эротическая фантазия подростка. Но это означает буквальное понимание этой, обычно относящейся к родителям, фантазии, словно

пациент или, скорее, его бессознательное, по-прежнему питает какие-то детские ожидания по отношению к своим родителям. Внешне это та же самая надежда ребенка на помощь и защиту со стороны родителей, но за это время ребенок уже стал взрослым, а то, что нормально для ребенка, взрослому не к лицу. Это стало метафорическим выражением неосознанно ощущаемой потребности в помощи в минуты кризиса. С исторической точки зрения, эротический характер переноса будет правильно объяснить категориями детского «эроса». Но таким способом нельзя понять смысл и цель переноса, а его толкование, как детской сексуальной фантазии, уводит от реальной проблемы. Понимание переноса следует искать не в историческом прошлом, а в его цели. Однобокое снисходительное объяснение, в конце концов, становится бессмыслицей, в особенности, если оно не дает ничего нового, за исключением растущего сопротивления со стороны пациента. Скука, которой начинает веять от анализа, просто является выражением монотонности и нищеты идей – но не бессознательного, как предполагают некоторые – а аналитика, который не понимает, что эти фантазии следует понимать не в буквально редуцированном, а в конструктивном смысле. Когда аналитик это осознает, то за стой зачастую преодолевается одним рывком.

**147.** Конструктивное отношение к бессознательному, то есть вопрос смысла и цели, прокладывает путь к погружению пациента в процесс, который я называю трансцендентальной функцией.

**148.** Здесь, пожалуй, будет нeliшне сказать несколько слов о часто звучащем возражении, будто конструктивный метод это просто «внушение». Нет, это метод основан не на семиотической оценке символа (то есть, фантазии или образа из сновидения), как признака элементарного инстинктивного процесса, а на его символическом, в истинном смысле этого слова, понимании, когда под словом «символ» понимается наилучшее из всех возможных выражение какого-то сложного факта, еще не до конца воспринятого сознанием. С помощью редуцирующего анализа этого выражения можно добиться только более четкого понимания изначально составляющих его элементов, и хотя я не отри-

цаю преимущества более глубокого понимания этих элементов, оно, тем не менее, не включает в себя вопрос цели. А потому разложение символа на составные части на этой стадии анализа является ошибкой. Однако, в самом начале метод разработки сложного значения символа в точности напоминает редуцирующий анализ. Аналитик выясняет ассоциации пациента и, как правило, их достаточно много для использования в синтетическом методе. И снова они оцениваются не семиотически, а символически. Мы должны задать следующий вопрос: о чём говорят индивидуальные ассоциации А, Б и В, когда они рассматриваются в комплексе с проявившимся содержанием сновидения?

**149.** Незамужней пациентке приснилось, что *кто-то дал ей чудесный, богато украшенный, древний меч, выкопанный из кургана.*

**Ассоциации:** Сверкающий на солнце кортик её отца, который он однажды показал ей. Тогда это произвело на неё большое впечатление. Её отец был во всех отношениях энергичным, волевым, порывистым человеком, большим любителем любовных приключений. Кельтский бронзовый меч – пациентка родится своим кельтским происхождением. Кельты – народ страстный, темпераментный, порывистый. Орнамент выглядит очень загадочно – руны, знаки древней мудрости, древние цивилизации, наследие человечества, поднятое из могилы на свет.

**Аналитическое толкование:** Пациентка обладает ярко выраженным комплексом отца и связанными с рано ушедшим из жизни отцом богатыми сексуальными фантазиями. Она всегда ставит себя на место своей матери, хотя и с сильным неприятием отца. Она никогда не могла принять человека, подобного её отцу, и потому против своей воли выбирала слабых, невротичных мужчин. Из этого можно сделать вывод о яростном сопротивлении отцу-врачу. Сновидение подняло на поверхность её желание заполучить «оружие» отца. С остальным всё ясно. По идее, этот сон должен прямо указывать на фаллическую фантазию.

**Конструктивное толкование:** Похоже на то, что пациентка нуждалась в таком оружии. Её отец оружием обладал. Он был энергичным человеком, вёл соответствующий образ жизни и боролся с вытекающими из своего темперамента трудностями. Стা-

ло быть, несмотря на свою страстную, беспокойную жизнь, он не был невротиком. Это оружие является очень древним наследием человечества, которое было погребено в пациентке и поднято на свет в результате раскопок (анализа). Оружие связано с озарением, с мудростью. Оно означает нападение и защиту. Орудием её отца была страстная, несгибаемая воля, с помощью которой он и проложил свой жизненный путь. Вплоть до настоящего момента пациентка во всех отношениях была его полной противоположностью. Сейчас она находится на пороге осознания того, что человек должен проявлять волю, а не просто покоряться судьбе, во что она до сих пор верила. Воля основывается на знании жизни и на понимании древнего наследия человеческой расы, которое содержится также и в ней, но до сего момента было погребено, поскольку в этом смысле она тоже является дочерью своего отца. Но до сих пор она этого не понимала, потому что по характеру была постоянно жалующимся, избалованным, распущенным ребёнком. Она была совершенно пассивна и полностью погружена в свои сексуальные фантазии.

**150.** В этом случае аналитику не требовалось никаких дополнительных аналогий. Ассоциаций пациента было вполне достаточно. Нам могут возразить, что такой анализ сновидения включает в себя внушение. Но при этом игнорируется факт, что внушение действует только при наличии внутренней к нему готовности, в противном случае его можно навязать только с помощью большой настойчивости и только на какое-то мгновение. Внушение, которое действует в течение хоть сколько-нибудь продолжительного периода времени, предполагает заранее обозначенную психологическую готовность, которую так называемое внушение просто вводит в игру. Поэтому это возражение необдуманно и приписывает внушению магическую силу, которой оно ни в коей мере не обладает, ибо если бы это было так, то внушающая терапия была бы невероятно эффективной, а в аналитических процедурах не было бы никакой нужды. Но дела обстоят далеко не так. Более того, когда нас обвиняют во внушении, то не отдают себе отчета в том факте, что сами ассоциации пациентки указывают на культурное значение меча.

**151.** После этого отступления вернемся к вопросу о трансцендентальной функции. Мы уже увидели, что во время лечения трансцендентальная функция является, в определенном смысле, «искусственным» продуктом, потому что по большей части она поддерживается аналитиком. Но если пациент уверенно стоит на ногах, то ему не нужно постоянно полагаться на внешнюю помощь. Толкование сновидений было бы идеальным методом для синтеза содержимого сознания и бессознательного, но на практике анализ своих собственных сновидений является чрезвычайно трудным делом.

**152.** Сейчас мы должны выяснить, что требуется для создания трансцендентальной функции. Прежде всего, нам нужен материал из бессознательного. Наиболее доступным выражением происходящих в бессознательном процессов, несомненно, являются сновидения. Сновидение представляет собой, так сказать, чистый продукт бессознательного. Нельзя отрицать того, что в ходе приближения к сознанию сновидение изменяется, но эти изменения могут быть восприняты как несущественные, поскольку они тоже происходят в бессознательном и не являются преднамеренными. Возможные модификации первоначального образа-сновидения происходят в самом верхнем слое бессознательного и потому тоже содержат ценный материал. Они являются побочным, следующим за основным сновидением, продуктом фантазии. То же самое можно сказать и о последующих образах и идеях, которые часто возникают во время дремы или неожиданно вспыхивают в момент пробуждения. Поскольку сновидение рождается во сне, оно обладает всеми характеристиками *abaissement du niveau mental*\* (Жане), или низкого напряжения: логической прерывистостью, фрагментарностью, формациями аналогий, поверхностными ассоциациями словесного, звукового или визуального типа, сжатостью, иррациональными выражениями, запутанностью и т.п. С увеличением напряжения сновидения приобретают более упорядоченный характер; они приобретают драматургию, их связь с сознанием становится более четкой, валентность ассоциаций увеличивается.

---

\* Понижение ментального уровня (фр.)

153. Поскольку во сне напряжение, как правило, очень низкое, то сновидения, по сравнению с материалом сознания, являются примитивными выражениями содержимого бессознательного и их очень трудно понять с конструктивной точки зрения, зато, как правило, легче подвергнуть редуцирующему анализу. В общем, сновидения не годятся или малопригодны для развития трансцендентальной функции, потому что они предъявляют объекту слишком большие требования.

154. Итак, нам следует искать другие источники бессознательного материала. Таковыми, например, являются вторжения бессознательного в бодрствующее сознание, идеи, приходящие «как гром с ясного неба», провалы, ошибки и заблуждения памяти, симптоматические действия и т. п. Этот материал, как правило, больше пригоден для метода редукции, чем для конструктивного анализа; он тоже слишком фрагментарен, и прерывист, а для осмысленного синтеза непрерывность просто необходима.

155. Еще одним источником являются спонтанные фантазии. Они, как правило, отличаются большей связностью и четкостью содержания, важность которого зачастую очевидна. Некоторые пациенты способны фантазировать в любое время, просто-напросто «отключая» критическое отношение к фантазиям. Эти фантазии можно использовать, хотя способностью к такого рода фантазированию отличается далеко не каждый человек. Впрочем, умение свободно фантазировать можно и развить с помощью тренировок. Тренинг заключается прежде всего в систематических упражнениях по отключению критического отношения, то есть создания вакуума в сознании. Это стимулирует стоящие на готове фантазии. Разумеется, в данном случае необходимо, чтобы фантазии с сильным либидо-зарядом действительно были на готове. А это бывает далеко не всегда. Там, где ничего подобного не наблюдается, требуется принятие особых мер.

156. Перед тем, как поговорить об этих мерах, я должен отдать дань неприятному ощущению, что читатель в данный момент задается вопросом: «А что, собственно, автор хочет всем этим сказать?» И почему так уж необходимо поднимать на поверхность содержимое бессознательного? Разве недостаточ-

но того, что время от времени оно проявляется само по себе и вызывает весьма неприятные ощущения? Нужно ли нам силой вытаскивать его на поверхность? Не заключается ли задача аналитика как раз в противоположном – освобождении бессознательного от фантазий и лишения его, таким образом, эффективности?

157. Будет нелишне подробно ответить на эти вопросы, поскольку методы введения бессознательного в сознание могут шокировать читателя, как совершенно новые, необычные и, возможно, даже несколько странные. Поэтому я должен прежде всего развеять эти естественные сомнения, чтобы они не мешали нам, когда мы начнем рассматривать вышеупомянутые методы.

158. Как мы уже знаем, содержимое бессознательного нам необходимо, как дополнение к осознанной позиции. Если осознанная установка отличается только очень слабой «направленностью», то бессознательное может вполне произвольно вторгаться в сознание. Это и происходит со всеми теми людьми, которые отличаются низким напряжением сознания, например, с представителями примитивных народов. Дикарям не нужны никакие специальные меры для того, чтобы поднять бессознательное на поверхность. Вообще-то, эти особые меры не требуются и цивилизованным людям, ибо те из них, которые имеют наименьшее представление о своей бессознательной стороне, более всего подвержены ее воздействию. Но они не осознают того, что происходит. Бессознательное тайно присутствует везде и для этого ему не требуется наша помощь, но поскольку оно остается бессознательным, мы точно не знаем, что происходит и чего нам ждать. Вот поэтому мы и ищем способ довести до сознания то содержимое бессознательного, которое влияет на наши действия, чтобы мы могли избежать тайного вмешательства бессознательного и его неприятных последствий.

159. Читатель конечно же задаст вопрос: Почему бы нам не оставить бессознательное в покое? Люди, которым еще не пришлось пережить неприятности такого рода, естественно не видят никакого смысла в контролировании бессознательного. Но любой человек, испытавший достаточно плохое ощущение, с

удовольствием будет приветствовать саму возможность такого контроля. Направленность абсолютно необходима для происходящих в сознании процессов, но, как мы уже имели возможность убедиться, она неизбежно влечет за собой однобокость. Поскольку психе является такой же саморегулирующейся системой, как и тело, то урегулирующее противодействие всегда будет развиваться в бессознательном. Если бы не направленность сознания, то ответные влияния бессознательного не были бы мешающими. Именно эта направленность не допускает такой возможности. Разумеется, это не означает ликвидации ответного влияния, которое продолжается несмотря ни на что. Однако, его регулирующее влияние устраняется критическим отношением и направленной волей, потому что ответное влияние как такое несовместимо с направленностью сознания. В этом смысле психе цивилизованного человека уже больше не является саморегулирующейся системой; ее можно сравнить скорее с машиной, у которой скорость регулируется настолько плохо, что это может привести к самоповреждению в ходе функционирования; в то же самое время она, с другой стороны, является объектом произвольных манипуляций однобокой воли.

**160.** Что ж, особенность функционирования психики заключается в том, что при подавлении ответного влияния бессознательного последнее утрачивает свое регулирующее влияние. Тогда оно начинает оказывать ускоряющее и интенсифицирующее влияние на происходящие в сознании процессы. Ответное влияние словно утратило свою регулирующую функцию, а вместе с ней и свою энергию, в результате чего складываются условия, при которых не только не существует никакого мешающего противодействия, но и его энергия, похоже, вливается в энергию направленного процесса. Это, естественно, прежде всего облегчает осуществление сознанием своих намерений, но поскольку эти намерения ничто не сдерживает, они вполне могут реализовываться за счет всего остального. Например, когда кто-нибудь делает довольно смелое утверждение и подавляет противодействие, а именно вполне обоснованные сомнения, он может себе во вред настаивать на своей точке зрения.

**161.** Легкость, с которой может быть «отключено» ответное влияние, пропорциональна уровню разобщенности психе и ведет к утрате инстинкта. Это характерная и обязательная черта цивилизованного человека, поскольку инстинкты, не утратившие своей первоначальной силы, могут сделать адаптацию к обществу практически невозможной. Речь идет не о полной атрофии инстинкта, а, в большинстве случаев, всего лишь о стойких последствиях образования, которое ни за что не пустило бы такие глубокие корни, если бы не приносило индивиду пользу.

**162.** Помимо случаев, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, хороший пример подавления регулирующего воздействия бессознательного можно найти в книге Ницше «Так говорил Заратустра». Открытие «сверхчеловека» и «последнего человека» выражает регулирующее влияние, потому что «сверхчеловек» хочет стащить Заратустру назад, в коллективную сферу усредненных человеческих существ, каким он всегда и был, а «последний человек», в общем-то, является персонификацией противодействия. Но ревущий лев нравственных убеждений Заратустры загоняет все это влияние, и прежде всего чувство жалости, назад, в пещеру бессознательного. Таким образом, регулирующее влияние подавляется, но тайное противодействие бессознательного не прекращается, явным доказательством чего служит дальнейшее творчество Ницше. Сначала он ищет противника в Вагнере, которому он не может простить его «Парсиваля», но вскоре его гнев обрушивается против христианства и, в особенности, против святого Павла, который, в определенном смысле, испытал те же превратности судьбы, что и Ницше. Хорошо известно, что психоз Ницше поначалу породил отождествление с «Распятым Христом», а потом – с расчлененным Дионисом. С этой катастрофой противодействие наконец-то прорвалось на поверхность.

**163.** Другим примером является классическая мегаломания, о которой мы можем прочитать в четвертой главе Книги Даниила. Находившегося на вершине власти Навуходоносора посетило сновидение, в котором ему было предсказано падение, если только он не смирит свою гордыню. Даниил вполне профессио-

нально истолковал это сновидение, но к нему не прислушались. Последовавшие события показали, что его толкование было верным, поскольку Навуходоносор, подавив регулирующее воздействие бессознательного, пал жертвой психоза, который и представлял собой то самое наказание, которого он стремился избежать: царь земли, он превратился в животное.

**164.** Один мой знакомый однажды рассказал мне сновидение, в котором он *шагнул прямо в пустоту с вершины горы*. Я рассказал ему кое-что о воздействии бессознательного и посоветовал воздержаться от опасных путешествий в горы, страстным любителем которых он был. Но он меня высмеял. Несколько месяцев спустя, во время восхождения на гору, он действительно шагнул в пустоту и погиб.

**165.** Любой человек, который видел, как эти вещи случаются снова и снова, создавая всевозможные драматические ситуации, поневоле задумается. Он начинает понимать, насколько легко упустить из виду регулирующее влияние, и что ему следует обращать пристальное внимание на регулирующие процессы бессознательного, которые так необходимы для нашего умственного и физического здоровья. Соответственно, он постарается помочь себе, занимаясь наблюдением за собой и самокритикой. Но обычные самонаблюдение и интеллектуальный самоанализ – это совершенно неадекватные средства установления контакта с бессознательным. Хотя ни одному человеческому существу не удастся избежать неприятных ощущений, каждый человек старается от них увернуться, особенно если он видит путь, каким их можно обойти. Знание регулирующего влияние бессознательного как раз и дает такую возможность, делая ненужными достаточно много неприятных ощущений. Мы можем избежать великого множества окольных путей, единственной отличительной чертой которых являются утомительные конфликты. Плохо уже то, что мы сбиваемся с дороги и делаем серьезные ошибки на неизведенной территории, но заблудиться на густо заселенной и покрытой отличными дорогами местности – это уже перебор. Итак, каким образом мы можем раздобыть знание о регулирующих факторах?

**166.** Если мы не обладаем способностью к свободному фантазированию, мы должны прибегнуть к искусственным средствам. Причиной этого, как правило, является подавленное или беспокойное состояние ума, которому мы не можем найти адекватного объяснения. Пациент, естественно, может выдать любое количество рациональных причин – достаточно сослаться на плохую погоду. Но ни одна из этих причин не может быть по-настоящему удовлетворительным объяснением, поскольку причинное объяснение состояний такого типа, как правило, удовлетворяет только постороннего человека, да и то до определенной степени. Посторонний человек рад тому, что его потребность в причинном объяснении более-менее удовлетворена; ему достаточно знать, откуда что взялось; он не ощущает тех страданий, которые причиняет пациенту депрессия. Пациент хочет знать, что с ним происходит и как от этого избавиться. *Ценность эмоционального беспокойства содержится в самой его интенсивности* – это энергия, которую он должен иметь в своем распоряжении, чтобы выйти из состояния ослабленной адаптированности. Подавлением этого состояния или рационально-пренебрежительным к нему отношением ничего не добьешься.

**167.** Для того, чтобы овладеть энергией, находящейся в пагубном месте, человек должен сделать основой или исходной точкой процедуры свое эмоциональное состояние. Он должен как можно лучше осознать состояние, в котором он пребывает, полностью в него погрузившись и перенося на бумагу все возникающие у него фантазии и ассоциации. Фантазии следует дать полнейшую свободу, но при этом не позволить ей покинуть орбиту своего объекта, а именно аффекта, когда в действие приводится механизм ассоциативного процесса, идущего по принципу «цепной реакции». Эти, как их называл Фрейд, «свободные ассоциации», уводят пациента от объекта ко всевозможным комплексам, и он никак не может быть уверен в том, что они как-то связаны с аффектом и не являются его заменой. Полная сосредоточенность на объекте порождает более или менее полное выражение настроения, которое, либо конкретно, либо символически, воспроизводит содержимое депрессии. Поскольку