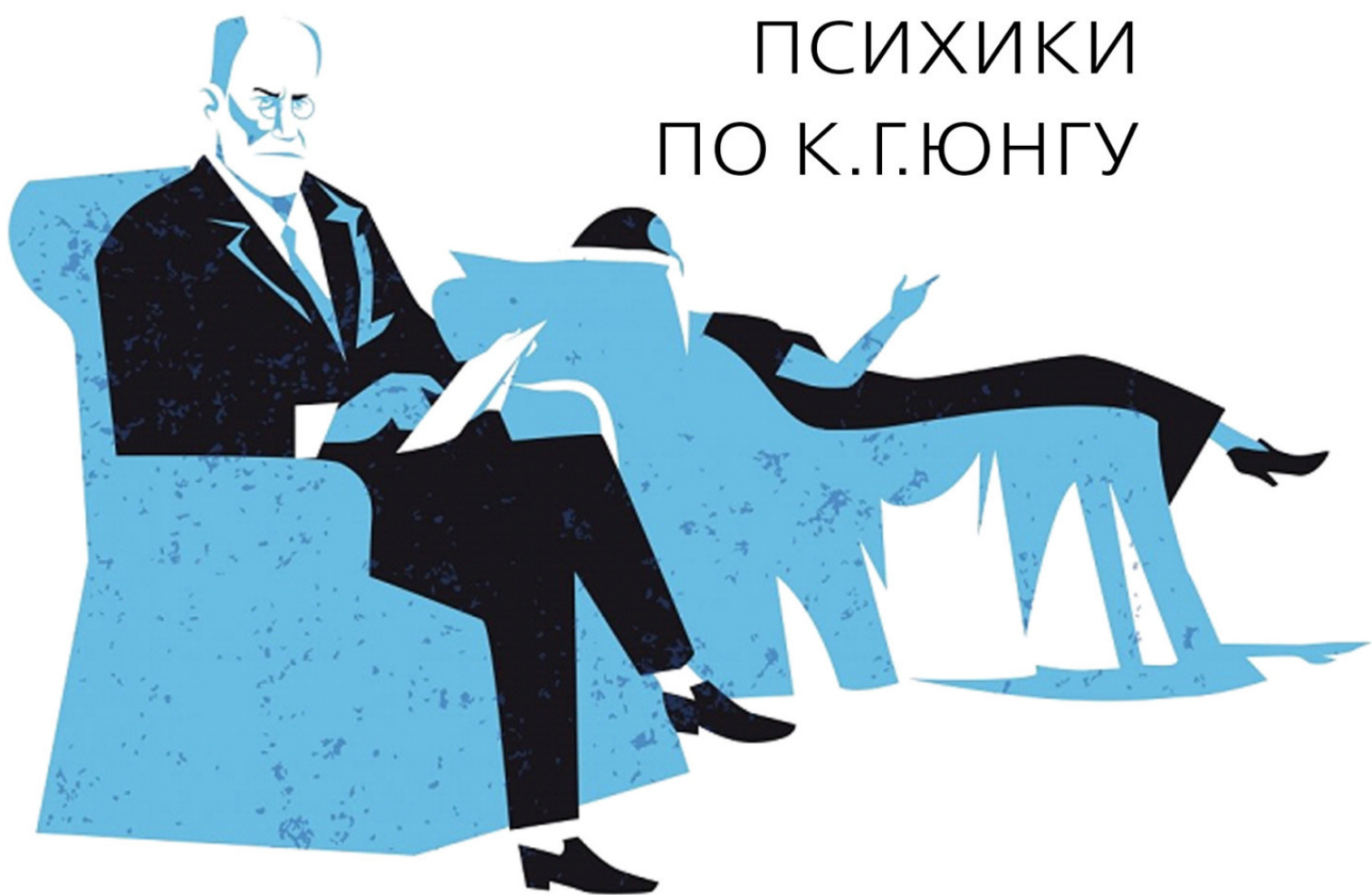


ЕВГЕНИЯ ПОРОШИНА

НАШ ВНУТРЕННИЙ КОСМОС

ИЛИ СТРУКТУРА
ПСИХИКИ
ПО К.Г.ЮНГУ



ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГ, КОУЧ

Евгения Порошина

**Наш внутренний космос или
структура психики по К. Г. Юнгу**

«Вершины»

Порошина Е.

Наш внутренний космос или структура психики по К. Г. Юнгу /
Е. Порошина — «Вершины», — (ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГ,
КОУЧ)

ISBN 979-8-21-577291-1

В книге представлены лекции из курса «Профессия Психолог, Коуч» (второй учебный блок). Книга будет полезна тем, кто идёт в профессию «с нуля», и также тем, кто желает получить секреты профессиональных психологов, чтобы улучшить свою жизнь(и жизнь своих близких). Описание книги ● Лекция 1. Это ● Лекция 2. Комплексы ● Лекция 3. Энергия ● Лекция 4. Коллективное бессознательное и Архетипы ● Лекция 5. Тень и Персона ● Лекция 6. Анима и Анимус ● Лекция 7. Самость ● Лекция 8. Стадии развития сознания ● Лекция 9. Синхрония В книге вы узнаете как выглядит наш внутренний мир(наша психика). Сможете полученные знания применять в своей жизни. Узнаете, как чаще попадать в поток, притягивать удачные обстоятельства в свою жизнь. Поймёте, что такое религиозный инстинкт по Юнгу и как это влияет на Судьбу. Узнаете секреты профессиональных психологов. Например, поймёте что отношения с мамой – это самые первые отношения в жизни любого человека. Это основа (матрица), по которой в будущем будут складываться ВСЕ отношения (с другими людьми, с деньгами, с собственным телом, с миром в целом). Вы получите эффективные инструменты для улучшения всех сфер жизни.

ISBN 979-8-21-577291-1

© Порошина Е.

© Вершины

Содержание

Введение	7
Лекция 1. Эго	8
Лекция 2. Комплексы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Евгения Порошина
Наш внутренний космос или структура
психики по К. Г. Юнгу. ЛЕКЦИИ. Из курса:
«ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГ, КОУЧ»

Введение

«Заниматься наукой только для личного блага постыдно... Необходимо вернуть людям, употребить им во благо свои знания, полученные из общечеловеческой сокровищницы».
В.Вернадский.

В книге представлены лекции из курса: «Профессия Психолог, Коуч» (второй учебный блок). Можете распечатать эти лекции, подчёркивать фломастерами, изучать. Важен принцип активного обучения! Кто желает пройти полный курс с практикой, рада Вас видеть в школе. Обучение идёт онлайн, курс длится 10 недель. Подробная программа есть на сайте школы. Эти лекции можете изучать 2 месяца или ускоренно, как студенты моей школы- за неделю. Желая применять полученные знания на практике, в своей жизни. Лично я не видела таких книг, поэтому решила внести тоже свой небольшой вклад в «общечеловеческую сокровищницу», как говорил Вернадский. Приятного погружения в профессию Психолог, Коуч! И готовьтесь, ваша жизнь будет меняться!

с уважением, психолог Евгения Порошина.

Лекция 1. Эго



Добрый день, в этой лекции мы начинаем **второй модуль**, который будет посвящён изучению аналитической психологии. Точнее будет сказать, **введению в аналитическую психологию**, потому что изучать её можно вечно, поскольку это обширная теория. И, на мой взгляд, одна из самых интересных и самых глубоких психологических теорий. Она намного больше, чем просто про множество инструментов для работы с собой или с клиентами. Она – **про другую систему мышления и мировоззрения**. Я уверена, что, когда вы для себя её откроете и осознаете, то уже никогда не будете прежними. Когда вы пропустите через себя эту теорию и усвоите её, вы убедитесь в том, как она трансформирует изнутри. У вас, конечно, будет свой ПУТЬ постижения и осознания. Но я уверена, что аналитическая психология, благодаря своей глубине и многогранности, произведёт минипереворот в вашем мышлении и мировоззрении.

В этом модуле я буду ссылаться на книгу Мюррея Стайна "**Юнговская карта души**". У кого есть желание и время, можете её прочесть. Если нет ни того, ни другого, в лекциях я буду всё давать и делиться своим практическим опытом работы с клиентами, своим видением, буду давать и другие знания. И, если у вас будет к этой теме интерес и будут появляться вопросы, по мере углубления в тему, то это очень хорошо. Потому что, получая ответы на свои вопросы, вы эту тему расширите и углубите внутри себя, она станет живой и понятной. А всё, что живое, оно автоматически встраивается в вашу жизнь и ваши отношения, и также в работу с клиентами, то есть, становится ВАШИМ. Мне очень нравится метафора, которая использована в названии книги: "**Карта души**", как будто мы рисуем и изучаем карту внутреннего мира. В процессе изучения внешнего мира люди составляли карты. Можно было посмотреть на карту и понять, как из точки "А" попасть в точку "Б", не заблудившись, ничего не перепутав. И в названии книги метафора отражена так, как будто мы рисуем карту внутреннего мира. И, когда человек приходит к нам, мы тоже, исходя из его карты, можем определить, в какой ТОЧКЕ он находится, куда он хочет, и что стоит между его "А" и "Б".

Аналитическая психология- это теория, которую создал **Карл Густав Юнг – швейцарский психиатр**, впоследствии психотерапевт. Мюррей Стайн в своей книге называет К.Юнга, своего рода, Христофором Колумбом внутреннего мира. Хотя сейчас уже существуют различные теории о том, что Америку открыл не совсем Колумб или совсем не Колумб, суть не в этом. Важно то, что человек открыл новые земли внешнего мира. А Юнг был открывателем Terra Incognita (неизвестных земель) внутри человеческой психики. Представляете, как раньше, до открытия Америки, люди жили себе на какой-то определённой территории и не знали, что где-то ещё есть другие земли, другая жизнь, за пределами их знания и понимания. И вдруг Колумб открывает что-то совершенно новое, что влечёт за собой новые возможности и пути развития. Так вот, такое же открытие сделал Юнг для психики человека. Я коротко скажу о нескольких фактах его биографии, которые считаю уместными привести здесь, которые важны для дальнейшего понимания его работы. Карл Юнг родился в **1875 году**, на рубеже XIX и XX веков, **в семье пастора** швейцарской реформаторской церкви. Это время важное. Оно, как некий контекст, в котором мы живём и, с которым мы неразрывно связаны. Семья у Юнга была очень интересная. По линии отца были врачи, юристы. Первый представитель рода – Карл Юнг был доктором медицины и юриспруденции, ректором университета в немецком городе Майне. Прадед был врачом, руководил военным госпиталем во время Наполеоновских войн. Дед будущего психиатра Карла Густава Юнга- тоже врач, переехал в Швейцарию по приглашению Александра фон Гумбольдта – естествоиспытателя, путешественника, одного из основателей географии, как самостоятельной науки. Со стороны матери предки были с мистическим уклоном, со склонностями к оккультизму. Дед был доктором богословия, масоном, Великим мастером Швейцарской ложи. Поэтому, интерес Юнга к раздвоенности личности и мистики был обусловлен особенностями семьи. Книга "**Воспоминания, сновидения, размышления**" написана по следам интервью с Юнгом. Эта книга открывает Юнга как личность. Здесь становится понятным, как формировалась его внутренняя картина мира, которую он

передал нам в своём учении. Самого Юнга читать тяжело, а эта книга читается легко, одновременно показывая его образ мышления, мировоззрение. Юнг соединил в себе наследственность из двух линий – отцовской и материнской (левополушарное и правополушарное мышление). И в этом была его уникальность. И, раз уж мы говорим о семье, обратите внимание на свой круг родственников, а также, родственников своих клиентов. Это даст КЛЮЧИ к работе с определёнными людьми. *О чём был отец, о чём была мама?* Не только про то, какие жизненные сценарии они жили, а про то, чем они были наполнены.

У Юнга это хорошо прослеживается. Интеллектуальная составляющая и магически-мистически-окультурная. Возможно, именно такое соединение и дало Юнгу ту глубину, которую он смог нам передать в своих работах. Юнг изучал медицину в Базельском университете и начинал свою работу сначала ассистентом психиатра в клинике, с глубоко больными людьми. Если Фрейд работал с условно здоровыми – **невротиками**, то Юнг работал с **психотиками** (шизофрениками и т.д.). Он был одним из немногих, кто получал хорошие результаты в лечении. За счёт ли своей теории, за счёт ли своей личности, это остаётся загадкой. Но, тем не менее, он мог успешно работать с такими пациентами. **С 1907 по 1913 год Юнг сотрудничает с З. Фрейдом**, который был старше Юнга и первым начал развивать психоаналитическую теорию. Юнг познакомился с этими трудами. Это было ему очень близко, очень понятно. Есть такая **легенда**, что когда они встретились, то проговорили 12 или 18 часов. Мы можем себе представить, что на тот момент психоанализ – это было что-то новое, только начинающее изучаться. И как важно было им найти каждому для себя единомышленника. Но позже, Юнг со своей мистической составляющей, хотел расширять исследования в эту область, а Фрейд его не понимал. Для него это было дикостью, далёкой от науки. Там, где находила выражение духовность – будь то человек или произведение искусства, – Фрейд видел подавленную сексуальность. А для того, что нельзя было объяснить собственно сексуальностью, он придумал термин "**психосексуальность**". В конце концов, пути их разошлись, но этот разрыв сподвиг Юнга идти в сторону создания своей теории, своей психологии, которую он назвал **Аналитической психологией**. Умер Карл Юнг в 1961 году в возрасте 86 лет. С его смертью тоже связана интересная история, опять же, неизвестно доподлинно ли, но основана она на реальных фактах. До конца своей жизни Юнг был достаточно активен. Он много писал, читал лекции, давал интервью. Он очень любил вино, у него была обширная винотека. В один из дней он достал из своего погреба самую дорогую бутылку вина, выпил её за ужином, прилёг на диван и умер. Вот такая, как мне кажется, замечательная смерть. Он, как будто бы предчувствовал свой близкий уход и сделал себе напоследок приятное, как бы ознаменовав свой уход. Мне кажется, что то, как человек уходит из жизни, тоже можно рассматривать с той точки зрения, что *как жил, так и умер*. У Юнга завершение жизни было не тягостным. Случился нормальный переход из одного мира в другой. *Почему я рассказала эти факты из биографии Юнга?* Потому что они тоже важны. Они тоже дают некий настрой на то, о чём мы будем дальше говорить. Потому что **любая теория – это, прежде всего, про личность её создателя**. Как любой фильм, любая книга, любая лекция в том числе, – это отображение Сознания и Бессознательного того, кто создал этот материал. И, когда мы начинаем изучение, мы тоже присоединяемся и какие-то важные "вещи" для себя берём.

Мне очень нравится цитата К.Г. Юнга: *"Весь мир висит на единственной нити. И этой нитью является человеческая психика"*. Не знаю, как вы для себя понимаете эту цитату, но я тоже думаю про то, что **психика – это**, по-сути своей, **ВОСПРИЯТИЕ**. Например, есть "чашка". Она, как бы есть сама по себе, но для меня эта "чашка" возникает в тот момент, когда я на неё смотрю. В моём мире она возникает тогда, когда я её вижу. Хотя без меня она тоже есть. Если я "чашку" не вижу, то её как бы нет. Если я этот мир не вижу, то его как бы нет. С одной стороны – философский момент. С другой стороны, эти размышления дают нам понимание, почему в жизни одних людей происходит так, а в жизни других – иначе. У одних

больше позитива, у других – негатива. Это вопрос психики и того, что человек видит. И то, что он видит, начинается внутри него существовать. До того, как психика этого не восприняла, этого для человека нет.

Что нового привнёс Юнг? Каковы его разработки? Это, конечно же, теория о **Коллективном Бессознательном**. Если Фрейд говорил только о Бессознательном, то есть, он делил психику на Сознание – то, что мы знаем, и Бессознательное – то, что мы не знаем. Юнг пошёл дальше. Его структура психики выглядит иначе. У вас вверху картинка к этой лекции и там это видно. Там идёт Сознание, как верхний слой, потом Бессознательное (личное), а потом Бессознательно (коллективное), то есть, некий океан, общий для всех, как будто мы все вырастаем из него. Каждое индивидуальное Бессознательное, и, конечно же, индивидуальное Сознание, вырастает из общего океана Бессознательного. Как у Юнга возникла идея об этом, на что он опирался, в следующих лекциях мы немного посмотрим в эту сторону. Но, если мы говорим о практическом применении этой концепции, то она очень широкая. Это и про передачу разного рода состояний и сценариев. Дальше из концепции коллективного Бессознательного вырастает **концепция архетипов**, типичных образов, типичных сценариев, типичных идей. Про архетипы будет отдельное занятие. Также Юнг разработал такое понятие, концепцию, как **синхрония**. Об этом тоже будет отдельная лекция. Его авторству принадлежит термин "**комплекс**", которым сейчас мы часто пользуемся. **Психологические типы** – *экстраверт, интроверт*, типы – *интуит, мыслитель, чувствующий и сенсорный ощущатель* – тоже его разработка. И это то, на чём выросла соционика, которая базируется на психологических типах. *Подход Юнга к изучению психики был крайне личностным*. То есть, его исследования Бессознательного основывались не только на работе с пациентами и на экспериментах. Он также постоянно анализировал самого себя, тщательно наблюдал свои собственные сновидения. Тем самым он разработал **технику активного воображения**, на которой выросли визуализации. Таким образом, Юнг находил путь к более скрытым и глубоким областям внутреннего мира. Чтобы лучше понимать своих пациентов и себя самого, он разработал **метод интерпретации**, основанный на сравнительном изучении культур, мифов, религий. То есть, фактически, он пользовался любыми материалами из мировой истории, имевшим отношение к психическим процессам. Этот метод был назван **методом амплификации**. Об этом более подробно будем говорить в третьем модуле. Но здесь ещё раз хочу обратить внимание на то, что Юнг бесконечно проводил параллели. Например, с внутриспсихическими процессами и процессами, описанными в мифах, сказках и, по-сути, это и привело к созданию **концепции архетипов**, т.е. того, что всё едино, процессы типичны, они выражаются и социально внешне в развитии всего человечества, они выражаются в наших культурных продуктах. То есть, любой миф, любая книга, – это продукт психики какого-то человека или всего народа, если это народные сказки. И эти же процессы проживает каждый человек в своей отдельной жизни. Таким образом, все эти процессы, по-сути, типичны. Их не так много. И вот это соединение является очень исцеляющим для психики. Это с одной стороны. А с другой стороны, оно очень применимо также и в других разных сферах, начиная от рекламы, политтехнологий, пиара и т.д. То есть, всё это связывается. Что ещё важно сказать. **Юнг сумел соединить вот эту свою сторону мифическо-мистическую с научными понятными фактами, исследованиями**. Он смог это перевести на язык, который приняли в научном сообществе, и, пожалуй, в этом его гениальность. По крайней мере, одна из сторон его гениальности, что под всё это он сумел подвести научную базу. И был услышан и принят в научном мире. Работы Юнга могут быть непростыми для чтения, из-за того, что он работал как бы в двух полюсах. И потому, на первый взгляд, может казаться, что там есть противоречия. Сам Юнг говорил об этом следующим образом: *"Я сконцентрировал свой взгляд на центральном огне и пытаюсь расставить зеркала, чтобы сделать его видимым для других. Иногда между этими зеркалами остаются пробелы, и они не стыкуются друг с другом. Я не могу исправить этого. Лучшие смотрите на то, на что*

я пытаюсь указать". Представили себе эту картину? Юнг- это очень-очень про ОБРАЗЫ. У кого-то легче с образным мышлением, у кого-то другой психологический тип, и им сложнее. Тем не менее, этот образ с зеркалами мне кажется понятным. Расставленные зеркала, а между ними зазоры, как нестыковки, но, всё же, они максимально отзеркаливают центральное, то, что Юнг назвал огнём. Этот центральный объект, на который мы смотрим, который и является нашей психикой.

Итак, сейчас посмотрите на структуру психики сверху. Здесь мы видим структуру психики, которую предложил нам Юнг. Или, как пишет Мюррей Стайл, **карту души**, которую рисует нам Юнг. Мы видим схематическую окружность, представляющую собой психику. Нижний слой, заполняющий окружность, – это **Коллективное Бессознательное**. Здесь оно показано как бы небольшой областью, но мы понимаем, что на самом деле, оно простирается далеко за пределы этой окружности, то есть, индивидуальной психики. Следующий слой – **Личное Бессознательное**, и самый верхний – **Сознание**. Вот они, по-сути, таким образом и развиваются.

Смотрим дальше. Внутри этих слоёв находятся окружности поменьше. Это некие структуры, содержащиеся внутри психики.

● 1 структура – **ЭГО**. Оно практически всё – на уровне Сознания, и только крошечная часть уходит в Личное Бессознательное. От Эго идёт линия, связующая с Самостью, которая расположена в Личном Бессознательном.

● 2 структура – **ПЕРСОНА**. Её малая часть находится в Сознании, а основная – в Личном Бессознательном.

● 3 структура – **ТЕНЬ**. Она – вся в Личном Бессознательном.

● 4 структура – **АНИМА / АНИМУС**. Тоже в Личном Бессознательном. Это – внутренняя женщина и внутренний мужчина.

● 5 структура – **КОМПЛЕКСЫ**. Они тоже расположены в Личном Бессознательном.

Если вы заметили, и комплексы, и анима / анимус, и персона, и тень – все имеют связь с Коллективным Бессознательным, и ещё с маленькими «кружочками», отмеченными буквой "А", которой обозначены **АРХЕТИПЫ**. Мы с вами будем разбирать каждую из этих структур.

Сегодня мы начнём с ЭГО и пойдём дальше. И за неделю изучения аналитической психологии, приведённая выше схема внутри вас обретёт смысл карты души. Потому что в действительности- это карта и есть. По ней очень хорошо ориентироваться как в своём внутреннем мире, так и во внутреннем мире ваших клиентов. Итак – **ЭГО**. Как мы видим из схемы, **Эго практически полностью расположено в Сознании и является его центром**. Здесь тоже важно, чтобы у вас внутри провелась граница между Эго и Сознанием, и чтобы вы понимали, как они относятся друг к другу. Вот это мы и будем разбирать. ЭГО происходит от латинского слова, означающего – "Я". М. Стайн пишет по этому поводу: *"Сознание- это состояние бодрствования, и в центре его находится Я, то есть, Эго. Это очевидная отправная точка, это вход в обширную внутреннюю область, которую мы называем Психикой. В то же время, это сложное специфическое свойство Психики, всё ещё таящее в себе множество загадок и вопросов, остающихся без ответа"*. Юнг, хотя его больше и интересовала глубина, куда его тянула материнская линия, как учёный, понимал, что **Сознание- это единственный инструмент, которым мы можем изучить всё остальное**. То есть, для того чтобы изучить Бессознательное, мы должны использовать Сознание, и Эго, как центр сознания, который структурирует и задаёт направление. Поэтому Юнг с вниманием, с интересом относился к этой области. Если мы говорим о его работе "**Психологические типы**", из которой выросла Соционика, то это только про Сознание. То есть, по-сути, любая типология не затрагивает Бессознательное. Она про то, каким образом Сознание структурирует, анализирует информацию. Как мы познаём этот мир, через что. Как мы эту информацию берём, структурируем, анализируем, по полочкам раскладываем и т.д. То есть, мы с вами, по-сути, отличаемся вот этим. Точное

понимание психики или чего бы то ни было, любого объекта, зависит от состояния Сознания. Если Сознание в спутанном, сумеречном состоянии, то понятно, что оно ничего изучить не может. Поэтому, это тоже очень важная часть. И многие школы психологии работают только на этом уровне. Пример – когнитивная психология. Само название – когнитивная, вот она на этом уровне. И на этом уровне тоже есть хорошие результаты. Это тоже цитата из М. Стайна, что *"термин Эго относится к переживанию себя как центра воли, желания, размышления и действия"*. То есть, вот это всё – про Эго: **воля, желание, размышления, действие**. Юнг пишет: *"Отношение психического содержимого к Эго является критерием его сознательности, ибо никакое содержимое не может быть сознательным, если оно не представлено субъекту. Эго – тот субъект, которому психическое содержимое может быть представлено. Оно подобно зеркалу. Более того, связь с Эго – необходимое условие того, чтобы что-либо стало сознательным- чувство, мысль, восприятие, фантазия. Эго, своего рода, зеркало, в котором психика видит себя и становится сознательной"*.

Также Юнг говорит о том, что **Сознание есть более широкая категория, чем Эго и вмещает в себя намного больше**. То есть, Эго есть центр, отражающий что-то, что находится в поле Сознания. И ещё очень важный момент, о котором говорит Юнг. Сознание- это то, что есть у многих видов живых организмов – животных, даже, у растений, в каком-то зачаточном состоянии. Но Эго- это то, что отличает человека от животного. Сознание есть у всех. А центр, который может отзеркалить, который может хотеть, проявлять волю, есть только у человека. Сознание символически сильно связано с глазом. Например, когда мы в Сознании, не спим, у нас глаза открыты. Когда же спим, мы уходим от Сознания, и у нас глаза закрыты; почему-то не уши, не нос, а закрываются глаза. Понятно, что Сознание связано не только с глазами, но глаза- это символ Сознания. По глазам видно, человек в Сознании или куда-то «улетел». Так же, Сознание является фактором жизни. Оно присуще только живым организмам. Сейчас уже есть роботы с искусственным интеллектом, можете поразмышлять, как там с Сознанием. Когда Юнг создавал свою теорию, Сознание было присуще только живым организмам. Длительное отсутствие Сознания в организме- это практическое определение смерти. А когда мы находимся **в сильных эмоциях**, мы наносим вред нашему Эго. Что такое сильная эмоция? Если вернуться к схеме, то это, когда Эго "подражается". То есть, из коллективных слоёв Бессознательного поднимаются такие сильные течения, такая сильная энергия, что, условно, Эго как будто бы разрывает вот этот кружок, свою оболочку. Испытывая сильные эмоции, мы находимся, как будто бы вне тела. Например, вы злитесь на кого-то и полностью пребываете в эмоциях. Ваше Сознание там, а не в вашем теле. Поэтому, есть **хорошая техника**, помогающая Сознанию **вернуться в тело**. *Нужно потереть ладошки, подышать или пощипать себя*. Таким образом вы возвращаете своё Сознание в тело. Это как некая **страховка от того, чтобы не брать себе чужие эмоции**, чтобы ваше Эго не затапливали чужие содержания. Ведь они могут и из Личного Бессознательного приходить, и из психики других людей, если там есть какие-то "прорехи". Ещё одна цитата М. Стайна: *"Эго- это точка, которая погружается в поток и может отделить себя от потока сознания, создавая себя, как нечто, отличное от него. Сознание не находится под полным контролем Эго, даже если последнее достаточно отделено от него, чтобы наблюдать за потоком и изучать его"*. **Что здесь важно?** Когда клиент приходит к вам и рассказывает о своих внутренних переживаниях, о том, что с ним было, что он прожил, что он делает, то, по-сути, любая терапия, любая внутренняя работа есть момент отделения Эго от Сознания (от содержимого сознания). И М. Стайн пишет, что *это невозможно сделать полностью, но, частично, возможно. И за счёт этого дальше возможны изменения*. Это то же, что предлагает медитация, то, что предлагают разные духовные практики. Всё об одном и том же с разных сторон. Эго как будто смотрит со стороны, но не погружено в это. Поэтому у профессиональных психологов есть термин – **наблюдающее Эго**. Это считается хорошей динамикой, когда наблюдающее Эго растёт, становится более крепким.

И даже в момент захвата сильными переживаниями, частичка Эго может наблюдать. Она не растворяется, она остаётся и человек понимает, что с ним сейчас происходит. Поэтому и у себя, и у клиентов очень важно возвращать и укреплять наблюдающее Эго. Также, мы можем назвать его **Взрослым внутри себя**. Взрослая часть, которая остаётся, в то время, как Ребёнок захвачен страхом и тревогой. Или, например, Ребёнок в конфликте. Жена плюс муж равно конфликт. Ребёнок внутри захвачен обидой, а наблюдающее Эго, как будто бы говорит: *"Ну да, есть такой конфликт, но так случилось только сегодня, в целом-то всё нормально"*. Эта Взрослая часть позволяет сохранить центр своего Сознания, не позволяет ему "рассыпаться".

Считается, что Сознание предшествует Эго. То есть, сначала появляется Сознание, потом формируется Центр. И сам центр, как пишет Юнг, как пишет М. Стайл, – *это то, что появляется в момент рождения человека, а может, ещё и раньше*. То есть, это как бы некий зародыш, с чем ребёнок уже приходит в мир. Также, **Юнг пишет о двух слоях Эго**. Первый – это ядро, которое уже пришло с ребёнком. Второй – это то, что ребёнок получает в процессе жизни. Юнг указывает на важность культурной среды, социума, религии в дальнейшем развитии Эго. Второй слой нарабатывается воспитанием и средой – обществом, религией, культурой. Средой, где человек растёт, воспитывается, взаимодействует. Ещё одна очень интересная идея, как мне кажется, практически применимая. Для Юнга Эго является **главным центром Сознания** и, фактически, в значительной степени, определяет, какое содержание останется в пределах сферы Сознания, а какое будет пропущено и пропадёт в Бессознательном. Эго ответственно за хранение содержания Сознания и оно, также может прекратить отражать содержание, удалив его оттуда. То есть, **о чём здесь речь?** О том, что мы каждый момент времени осознаём много всего, наше Сознание полно разных содержаний. И кто-то внутри, то есть, Эго определяет, какие из этих содержаний будут дольше удерживаться в Сознании, а какие уйдут в Бессознательное. Действует как некий фильтр. Мы осознаём много, а в Сознании остаётся всего 3-4%. Кто-то говорит о 10%. И здесь можно задать вопрос, как работает фильтр? Какие 3-4% остаются. *Кто-то видит звёзды, а кто-то грязную лужу в одной и той же картине мира. У каждого свои 3-4 %*. Чьё-то Эго отзеркаливает 3-4% **Возможностей**, а чьё-то – 3-4% **трудностей и тупиковых ситуаций**. Именно Эго – это та структура, которая внутри выбирает, что останется в Сознании, а что уйдёт в Бессознательное.

Ещё, когда я думаю про Эго, у меня возникает метафора с множественными личностями. Мы обсуждали фильм "Сплит". Возможно, кто-то смотрел или читал. Очень хорошая книга о множественных умах Билли Милигана. Так вот, Эго – это как будто центральная личность. В фильме это был Кевин, если я правильно помню имя. Кевин был травмирован и его условно, внутри отправили спать, а на сцену вышли жить другие личности. Так же Эго. Либо оно на сцене и распоряжается информацией, либо случается некая травма и Эго разрушается, полностью или частично, но оно, как будто бы уходит со сцены. И на его место выходят другие содержания, другие субличности. У здоровых людей этот процесс переключения, понятно, не такой яркий, как в фильме. Но, тем не менее, **это центр воли, центр желания, центр принятия решений**. И он уходит. А вместо него на сцену выходит другая субличность. Например, материнский комплекс. Это мы будем разбирать дальше, что может выходить и каким образом.

Дальше тоже интересный момент, о котором пишет М. Стайн, что Эго – это центр принятия решений и свободной воли. Он приводит такой пример. Представим, что я собираюсь идти на почту. *"Моё Эго принимает решение и мобилизует физическую и эмоциональную энергию, необходимую для совершения этого действия. Эго направляет меня к почтовому отделению и встречает меня там. Оно – руководитель, который устанавливает приоритеты: иди на почту, не отвлекайся, и не поддавайся желанию пойти прогуляться по парку"*. Тоже, как мне кажется, очень понятная метафора Эго. В этом случае психологи говорят **о сильном и слабом Эго**. И считается, что цель терапии, в том числе, укрепление Эго. Сильное Эго в терапии – это комплимент. Если у вас сильное Эго – это хорошо. Другой вопрос, если говорить о кризи-

сах среднего возраста. Там, наоборот, надо, чтобы Эго чуть помягче стало, чтобы что-то новое в него интегрировалось. Но это уже другие процессы. **Слабое Эго- это травмированное Эго**, разрушенное травмой. Точнее, разрушение- это крайний случай, а травмированное Эго- это повреждённое. Посмотрите на схему. Травмированное Эго имеет повреждённую оболочку (окружность в схеме). В ней, условно говоря, образуется отверстие. И тогда получается, что *я собираюсь идти на почту, и как-то незаметно оказываюсь в парке.*

Это слабое Эго.

Как укрепить Эго? Вопросами:

● *Что вы хотите?*

● *Как я хочу? Как я это вижу? Что я намереваюсь делать?* **Вопросы про желания, про волю, про намерение.**

И М. Стайн пишет: *"Изменяется ли Я (Эго) существенным образом на протяжении жизни, остаётся открытым вопросом. Разве не то же Я, которое плакало по маме в возрасте двух лет, плачет об утраченной любви в 45 или об ушедшей супруге в 80"*? Далее он пишет, что *хотя и очевидно, что многие свойства Эго развиваются и изменяются, в особенности те, что касаются познания, самопознания, психологической идентичности, компетентности и т.д. Одновременно, что-то остаётся неизменным в самом сердце Эго.* Опять же, вот она, идея Юнга о том, что есть некое **ядро Эго**, с чем ребёнок уже приходит в этот мир. А дальше вокруг этого ядра собираются различные дороженные структуры – влияние социума, культуры, религии, профессии, в которой человек находится. Всё это достраивает его и создаёт второй слой Эго. Когда ребёнок в возрасте двух лет начинает говорить "Я", по-сути, это момент начала проявления Эго. До этого дети, обычно, говорят о себе в третьем лице. А с момента, когда малыш начинает говорить о себе от первого лица, его Эго, находившееся в зачаточном состоянии, начинает укрепляться и развиваться.

Эго сильно связано с ТЕЛОМ, то есть, оно укоренено в теле. Я – как моё тело. И пока в психологии ещё не изучались люди, которые бы полностью изменили своё тело. Во всяком случае, технологий таких ещё не существует. Можно изменить что-либо внешне, но внутренние органы остаются теми же. Поэтому случаев, когда человек изменил своё тело до последней клеточки, ещё не наблюдалось. Как тогда Эго смогло бы принять новое тело? Это вопрос для размышлений. Именно Эго боится смерти тела. Как будто, если умрёт тело, умру и я. И если мы говорим об аналитическом подходе, Эго считается некой структурой, без которой никак не обойтись. Неважно, хорошая она или нет. Есть и негативные ассоциации, связанные с Эго – *эгоист, раздутое Эго.* Здесь же, мы рассматриваем Эго, как обязательную внутреннюю структуру, которая просто есть и всё. Как рука, как нога. Она есть и хорошо, когда она здоровая, крепкая, красивая. И Эго тоже должно не только быть, но ещё быть крепким. Оно должно быть центром, должно **собирать человека** и тогда всё хорошо. Пример, который приводит М.Стайн. *Когда вы садитесь за руль автомобиля, едете по знакомой дороге, по которой проезжаете каждый день. Вы благополучно прибываете до места назначения, миновав светофоры и привычные указатели, недоумевая, как же вы добрались сюда?* То есть, понятная для всех ситуация, когда ехали-ехали, уже приехали, и не помните, как ехали. Потому что ваш фокус внимания находился в другом месте. Эго блуждало и поручило езду на автомате Сознанию, не связанному с Эго. И вот это, не связанное Сознание, постоянно отслеживало, обрабатывало, усваивало и реагировало на информацию. В случае кризиса, Эго возвращается и принимает командование. Многие авторы пишут, что Эго просто уходит в Бессознательное, вождение автомобиля становится автоматическим. Но нет. М.Стайн пишет, и мне кажется, что это более верно, что Сознание как раз остаётся, уходит Эго. Все автоматические действия мы делаем в Сознании. Машину вы ведёте в Сознании. Просто ваш фокус, ваш центр смещён на что-то другое. И вот это, как мне кажется, важная разница, важный нюанс, потому что Бессознательное- это совсем другое. Мы не можем сказать, что вы в Бессознательном состо-

янии ведёте машину. Вы её ведёте в автоматическом состоянии Сознания. А Эго, как некий фокус, блуждает где-то. При этом, если возникнет экстремальная ситуация, ваше Эго вернётся в Здесь и Сейчас, и возьмёт командование на себя. То есть, другие решения, другие варианты – всё это функции Эго. Сознание просто осознаёт, а Эго принимает решения. Повторюсь, когда захватывают сильные эмоции, если Эго слабое, оно "рассыпается". Оно не может ни принять решение, ни сориентироваться. То есть, командование ушло со сцены. Это можно сравнить с революцией. Когда лидеры сначала ведут за собой, а потом исчезают или разбегаются из-за несогласий. А что делать оставшимся без руководства с этой энергией? Представляете, какой начнётся хаос? Такой же процесс происходит и внутри человека, захваченного эмоциями.

Что способствует росту и укреплению Эго? Юнг писал, что это коллизии, что значит, столкновения. Другими словами, для укрепления Эго нужен *конфликт, тревога, боль, печаль, страдания*. Это заставляет его развиваться. Нужна определённая переносимая фрустрация, которая сделает Эго сильнее. Но в то же время, эти столкновения могут быть катастрофическими и причинить психике серьёзный вред. В этом случае зарождающееся Эго не усиливается, а повреждается. Оно получает настолько глубокую травму, что дальнейшее его функционирование радикально ухудшается. Пережитое в детстве насилие, сексуальная травма, являются примером таких психических катастроф. В таких случаях Эго повреждается в самых глубоких психических слоях, в самом ядре, с которым ребёнок рождается. И тогда Эго может нормально функционировать в когнитивном плане, но в менее сознательных частях, эмоциональный разлад и отсутствие связной структуры, создают серьёзные нарушения, и тенденцию к диссоциации.

На этом всё. До встречи в следующей лекции!

Лекция 2. Комплексы

Добрый день, мы с Вами продолжаем изучать аналитическую психологию. В прошлой лекции мы разбирали такую внутреннюю структуру психики, как Эго. Мы говорили о том, что **Эго является центром Сознания**, а также о предположении Юнга, что столкновение между психикой и внешним миром выполняет положительную функцию. *"При умеренной выраженности они стимулируют развитие Эго, так как требуют более совершенной способности фокусироваться на определённой части сознания. Человек, которому приходится совершать выбор, самоопределяться, развивает в себе способность делать большие и лучшие. Опасности, влечения, раздражение, угрозы и фрустрации, исходящие от других людей и различных факторов окружения, пробуждают в сознании некоторый уровень сфокусированной энергии. И Эго мобилизуется, чтобы иметь дело с этими, бросающими вызов, элементами окружающего мира"*. Это была цитата из книги Мюррея Стайна. Я её привела ещё раз для того, чтобы обратить ваше внимание на то, что в прошлой лекции, мы, по-сути, рассматривали **взаимодействие Эго с окружающим внешним миром**. Внешний мир нам всегда что-то "подкидывает". Приходят какие-то люди, события, что-то происходит, и наше Эго со всем этим взаимодействует.

В этой лекции мы будем говорить о том, **какие внутренние силы воздействуют на наше Эго**. Это будет совершенно другой фокус внимания. О том, что это за силы, как они влияют на нашу жизнь, на жизнь наших клиентов, и как мы можем изменять, ограничивать, регулировать это влияние. Здесь мы не всемогущи, но сфера наших возможностей в этом плане достаточно обширна. *"Люди не всегда действуют рационально и в соответствии с собственными интересами. Потому что находятся под воздействием психических сил, и руководствуются мыслями, которые вряд ли основаны на рациональных процессах. И так же подвластны образам и влияниям, которые не могут быть измерены в наблюдаемом мире"*. О чём здесь говорит Юнг? Что на нас влияет внешнее. Например, пришёл муж домой, накричал на жену, она расстроилась. Это влияние внешнего. Но кроме этого, есть абсолютное рациональное внутреннее содержание, которое очень сильно влияет на нас. Например, человек сидит, вроде бы у него всё хорошо, он спокоен. И вдруг к нему пришёл образ, что он заболел или стал инвалидом, или что-то с ребёнком случилось. Это просто образ. Но откуда он пришёл? Изнутри. Человек расстроился, настроение изменилось. В реальности всё хорошо. С ним всё в порядке и ребёнок здоров. А образ пришёл, пусть даже на 2-3 минуты, и внутреннее состояние изменилось. Точно так же, мысль о том, что *завтра денег не будет* вдруг приходит. В реальности деньги есть и были, ничего во внешнем мире не поменялось, но мысль пришла. И состояние из позитива ушло в негатив. И сегодня мы говорим о том, откуда эти мысли и образы приходят, как мы можем их изменить, трансформировать, минимизировать отрицательное влияние на наше состояние и на состояние психики наших клиентов. М. Стайн пишет по этому поводу: *"Стремление понять эту менее рациональную сторону человеческого характера, побудило Юнга взяться за прикладные научные методы и посвятить свою жизнь исследованию того, что формирует и обуславливает человеческие эмоции, фантазии и поведение. Этот внутренний мир был Terra Incognita для современников Юнга. А Юнг обнаружил, что этот мир населён"*. Мне очень нравится это предложение о том, что внутренний мир населён, то есть живой. Сразу возникает образ этого внутреннего мира. Таким образом, для современников Юнга это была неизведанная земля. Она и в самом деле, была, но раз о ней ничего не знали, то её как будто бы и не существовало в реальности.

М. Стайн предлагает ещё один образ, как мне кажется, очень яркий, запоминающийся. И возможно, он у вас тоже внутри приживётся. Он говорит, что **психика - это как трёхмерный объект, подобный солнечной системе**. Эго и Сознание - это Земля. То есть, место, где

мы живём. По крайней мере, в часы бодрствования. Космическое пространство вокруг Земли, заполнено спутниками, метеоритами и другими небесными телами самых разных размеров. Этот Космос можно сравнить с понятием Бессознательного у Юнга. А объекты, с которыми мы встречаемся в первую очередь, если отважимся на космическое путешествие, – это комплексы. Бессознательное населено комплексами. И вот сегодня моя лекция будет о комплексах. Теория о комплексах – это одно из самых важных открытий Юнга, которое имеет огромное практическое значение в работе с клиентами. **Как Юнг пришёл к открытию комплексов?** Через ассоциативные тесты. В одной из лекций первого модуля я рассказывала о таких тестах. Суть заключалась в том, что Юнг пациенту называл совершенно разные слова. И человек должен был назвать ассоциацию, которая приходила в ответ на слово. Далее Юнг снова повторял те же слова и смотрел результаты. Замерялось время ответа, а также отмечалось, повторяются или нет ассоциации во второй раз. Также замерялись физиологические реакции организма человека. Таким образом, Юнг пришёл к пониманию того, что у каждого человека определённые слова вызывают определённую реакцию – *это тревога, ответы с задержкой или очень быстрые ответы, абсурдные ответы и т.д.* Это дало основание предположить, что в этом месте психики есть своеобразное препятствие, нарушающее её свободное течение. Это можно сравнить с течением реки. Она свободно катит свои воды и вдруг на пути встречает препятствие в виде огромного камня. Течение уже не будет прежним. Оно меняется, для того, чтобы обойти препятствие, задерживается, меняет направление. Так и течение психики. В нём происходит заминка, **прерывание**. Другой образ можно представить так, что этим словом, как будто, прикасаются к чему-то болезненному. **К ранке на руке.** Вы эту руку с ранкой отдёрнете, потому что чувствуете боль, поэтому ваша реакция ярко выражена. Вы руку отдёргиваете, а не спокойно убираете. Юнг задаётся вопросом: *"Что происходит в психике испытуемого в момент, когда звучит слово-стимул?"* И делает заключение, что ассоциации (связи) существуют не между стимулом и словесным ответом, а скорее, **между словом-стимулом и скрытым бессознательным содержанием**. Определённые слова-стимулы активизируют бессознательное содержание, а оно, в свою очередь, ассоциативно связано уже с другим содержанием. И когда вот эта вся сеть ассоциаций поднимается, происходит, как писал Юнг, **возмущение в Сознании**. Под возмущением здесь имеется в виду возмущение спокойствия. И это было для Юнга признаком того, что в этом месте присутствует комплекс. Цитата: *"Юнг обратил внимание, что существенные возмущения потока сознания иногда связаны с внешне безобидными словами-стимулами. Такими, например, как "стол" или "сарай". При анализе систематических ответов он обнаружил, что, очевидно, беспокоящие слова могут быть сгруппированы тематически. Эти группы указывают на общий контекст. Когда испытуемых расспрашивали об ассоциациях, связанных с кластерами этих слов-стимулов, они постепенно вспоминали эмоционально заряженные моменты прошлого"*. Т.е., для пациентов Юнга это было о том, что они просто этого не помнили. А он этими словами поднимал воспоминания. У наших клиентов сейчас, как правило, большая часть этого осознана, помнится. Иногда таким образом, через ассоциации, можно поднять какой-то материал, который полностью вытеснен. И вот эти бессознательные содержания, которые вызывают возмущение в Сознании, и все эмоциональные реакции, Юнг называл **комплексами**. Результаты этих экспериментов утвердили Юнга во мнении, что есть некие психические образования за пределами Сознания, которые существуют, **как спутники Эго**. При этом они способны вызывать удивительные, порой просто драматические возмущения Эго. То есть, Юнг открыл, что есть некие внутренние силы, которые влияют на Эго и вызывают в нём очень сильные изменения. Не только внешние, но и внутренние. И если вам интересно, и вы хотите более глубоко погрузиться в это, могу предложить вам работу Юнга **"Обзор теории комплексов"**.

Как пробуждаются комплексы? Как они активизируются? Юнг это делал со своим пациентами намеренно, через слова-стимулы. Как это происходит в реальности, когда никто

специально не вызывает комплексы к жизни? Комплексы пробуждаются при взаимодействии людей друг с другом. То есть, когда люди находятся в каком-то контакте, между ними устанавливается определённое психическое поле, в котором пробуждаются комплексы. Хочу обратить ваше внимание, что **для пробуждения комплекса обязательно нужен ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК** или, как минимум, воспоминания о другом человеке. Но чаще, всё-таки, реальный человек. Причина, по которой люди могут избегать общения, каких-то контактов, состоит в том, что есть страх поднятия каких-то комплексов. Имейте это в виду, когда у вас будут клиенты, которые очень хотят отношений, а никак не получается их построить. Либо нет подходящих партнёров, либо встречались, но очень быстро разошлись. То есть, Бессознательное помнит, что в отношениях может активизироваться что-то очень тяжёлое.

В аналитической психологии пробуждение комплексов называется **конstellацией**. Это определение часто встречается у юнгианских аналитиков. Конstellация как пробуждение комплекса. Юнг пишет по этому поводу, что *конstellация - это термин, выражающий тот факт, что внешняя ситуация разблокирует психический процесс, в котором определённое содержание собрано воедино и готово к действию*. Когда мы говорим, что человек находится в ситуации конstellации комплекса, мы имеем в виду, что он занимает позицию, в которой обречён реагировать совершенно определённым образом. То есть, **как будто такая автоматическая программа включилась и всё**. Она разворачивается уже **вне воли** человека или сознательного намерения. Почему и говорят, что комплекс захватывает Эго. Реакции, продиктованные комплексом, абсолютно предсказуемы. Мы можем описать нагруженные комплексом области психики, **как кнопки**. Можно сказать так: *"Он (она) знает, какие кнопки у меня нужно нажимать"*. Когда вы нажимаете определённую кнопку, вы получаете определённую эмоциональную реакцию. Другими словами, вы создаёте конstellацию комплекса. Познакомившись с человеком ближе, вы уже знаете некоторые из его кнопок, и избегаете этих чувствительных для него областей, или не избегаете, а используете в своих целях (есть и такие отношения). В действительности, самые сложные отношения, это когда у партнёров комплексы накладываются, и эти кнопки одна другую включают. Такое тоже бывает. В одной из лекций я привела цитату: *"Счастливый брак или удачный брак - это когда партнёры сходят с ума в разное время"*. И здесь тоже речь идёт об этом. Если я знаю, где кнопки у моего партнёра, и при этом могу их не нажимать - это хороший брак или отношения. А когда я знаю, где эти кнопки, и меня саму захватывает комплекс, и я сознательно нажимаю кнопку партнёра - вот это уже плохо, это тяжело. И здесь я хочу предложить вам подумать, возможно, в тройках (на практике), пообсуждать: *какие кнопки есть у вас, что включает комплексы внутри вас? У нас у всех есть много комплексов. Что является вашими кнопками? Или что вызывает эмоции? (от лёгкого беспокойства до ярости)*. Всё это есть действие комплексов. Когда комплекс конstellруется, человек находится под угрозой потери контроля над эмоциями и, до некоторой степени, упорядоченного поведения. То есть, человек теряет контроль и нормальное упорядоченное поведение, в зависимости от силы комплекса. **Люди реагируют иррационально, и часто потом жалеют о содеянном**. Психологически мыслящий человек живёт с осознанием того, что он не единожды был в этом состоянии и при этом внешне реагировал таким же образом. Более того, он не способен был воздержаться от повторения этого и на сей раз. *"При конstellации комплекса человек оказывается захвачен демонами, сила которых превышает его индивидуальную волю"*. Есть такой этап в работе, когда человеку понятно, что с ним это происходит постоянно. Он всегда включается именно на этом месте и реагирует определённым образом. Человек это осознаёт, а изменить ничего не может. И в следующий раз он снова реагирует точно так же. И здесь нам на помощь приходит техника, которую я давала в первом модуле. Техника моделирования состоит из ответов на вопросы типа:

- А как бы вы хотели?
- А как можно по-другому?

- *Как бы вы хотели здесь себя повести?*
- *Как вы считаете, нужно было ответить? и т.д.*

То есть, мы таким образом **нарабатываем новую модель**. И тогда, со временем, человек сможет в той же ситуации отреагировать по-другому. Сейчас мы можем сказать, что комплекс его не захватит, так как его Эго будет немного сильнее. Когда мы нарабатываем эти новые модели, мы расширяем Эго и укрепляем его. И в следующий раз, когда комплекс захватит Эго, оно будет сильным и, возможно, выстоит в этой битве. **Комплексы обладают собственной энергией**. Это важно понимать. Поскольку следующая лекция будет про энергию, здесь только тезисно скажу. Важно понимать, что чем сильнее энергетически заряжен комплекс, тем сильнее он захватывает Эго, которое не может ему сопротивляться. Как пример из жизни, приведу недавний разговор с приятельницей. Она была в косметическом салоне на процедурах по улучшению внешности. Что-то ей не так сделали, чем-то она осталась недовольна. Но коррекцию надо делать только через две недели. Прошло уже 10 дней. И она говорит, что все 10 дней не может успокоиться. Она понимает, что уже скоро пойдёт в салон и ей там всё подправят, но все десять дней она не может от этого отключиться. Не может спокойно спать, чем-то заниматься. Человек нормально не живёт. Это очень сильный энергетический захват. Там энергии столько, что от этого невозможно отсоединиться, невозможно успокоиться. Но в этом есть хорошая новость. Потому что **энергия- это просто энергия** и комплекс может давать ей направление с негатива на позитив. И в своей работе мы учимся эту энергию перенаправлять в позитив. То есть, она остаётся та же, но **вектор меняется**. Потому что, представьте себе человека, который 10 дней не спит и не может ни о чём другом думать из-за того, что ей неправильно что-то в салоне сделали. Сколько надо энергии, чтобы так на этом сфокусироваться. А если эту энергию в другое что-то перевести, это полгорода осветить можно, условно.

Ещё очень важно то, что Юнг видел **психику полицентричной**, то есть, у неё не один центр, а много. Опять же, обратимся к образу, что Эго, Сознание- это Земля. А в Космосе вокруг неё ещё много различных планет, спутников – центров. И вот эти центры, по теории Юнга, обладают своим собственным Сознанием и энергией. Это очень похоже на то, как мы с вами анализировали **фильм** про множественные личности. Только у больных людей это образует крайнюю степень, они в реальности это буквально проживают. А здоровые люди внутри себя носят эти разные личности, эти разные планеты. И при этом есть Эго. **Эго – тоже комплекс. Это самая основная личность**. А все эти субличности могут захватывать Эго. Захватили и всё. "Мама" правит балом, условно. Или другая субличность. Цитата: *"Каждый комплекс имеет собственный специфический квант энергии"*. Когда мы говорим об энергии Эго, мы понимаем под этим свободную волю. То есть, *я захотела, я сделала*. Если мы хотим определить энергию, связанную с комплексом, мы говорим о силе наших внутренних демонов. *«Эти иррациональные импульсивные силы могут захватывать нас и в большей или меньшей степени диктовать нам свои желания. Комплексы, как правило, действуют внутри области сознания, но это не всегда так. Иногда возмущение происходит вне психического, как такового»*. И Юнг обратил внимание, что *"комплекс может воздействовать на объекты и других людей в окружающем мире, подобно полтергейсту или очень тонкому влиянию на других людей"*. Я понимаю это так, что состояния, которые были в комплексе, чувствуются как свои. В момент констелляции комплекса они осознаются, и мы эту энергию как-то проживаем: *злимся, кого-то "убиваем"*. То есть, мы эту энергию расходует так, как нам диктует комплекс, но это в Сознании. А Юнг также предполагает, что иногда энергия комплекса может не достичь Сознания и воздействовать прямо на людей и предметы. Для меня это те ситуации, когда бьются бокалы, "зависает" техника. Когда эта энергия ещё не достигает Сознания, но воздействует на материальные предметы в реальности. Также, когда Юнг проводил свои ассоциативные тесты, он сделал интересное наблюдение, что **человек с сильной волей может пресекать констелляцию комплексов**. То есть, на уровне своих ответов, своих словесных реакций, он

может это, по словам Юнга, экранировать, то есть, пресекать, но физиологические реакции тела остаются. Пусть даже микроизменения, но они есть. Микродрожь в теле, сухость во рту, потение ладоней, что-то ещё. Все эти показатели скрыть невозможно, какая бы воля у человека ни была. Здесь тоже интересно, что человек может не пустить комплекс в Сознание, но тело всё-равно будет реагировать, его не обманешь. **И тело не может врать.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.