

## 2. Эго: защита Внутреннего ребенка

Часто говорят, что герой — это архетип Эго, но это верно лишь отчасти. Героический путь индивидуации объединяет в себе Эго, Душу и Самость. При этом здоровое Эго является важной предпосылкой безопасного путешествия.

Эго — опора сознания, которая подтверждает существование Я, отдельного от матери и остального мира и способного влиять на мир. Зрелое, взрослое Эго призвано удовлетворять все наши потребности — не только основные (выживание, безопасность, любовь и принадлежность), но и высшие (самоуважение, самоактуализация и даже трансцендентность). Кроме того, Эго отвечает за баланс между нашими индивидуальными потребностями и нуждами других людей. Это способствует выживанию и развитию личности, семьи, общества, нации и человеческого вида.

Однако в начале жизни Эго еще не сформировано. Мы приходим в этот мир маленькими, хрупкими и беспомощными. Мы практически не контролируем свое окружение, только способны плакать от боли или внушать любовь тем, кто заботится о нас, своей милоткой, уязвимостью и невинностью. Мы полностью зависим от родителей или других взрослых, которые, как бы они ни старались, не всегда догадываются о том, что именно нам нужно. Научившись постепенно контролировать собственные движения, звуки и действия, мы начинаем понимать, что наши поступки способны влиять на происходящее с нами. Благодаря этому осознанию и рождается Эго.

Какими бы опытными, мудрыми и зрелыми мы ни были, в каждом из нас есть тот самый уязвимый маленький ребенок со своими шрамами, маленькими или большими, полученными в первые годы жизни. И первая задача

Эго — защитить его. Еще в детском возрасте Эго начинает брать на себя часть защитных родительских функций, и по мере взросления эта задача полностью переходит к нему.

Следующая задача Эго и его основная функция — посредничество в наших отношениях с внешним миром. Прежде всего для Эго важно наше выживание, а уже потом достижение успеха. В здоровой ситуации родители или другие значимые взрослые заботятся о безопасности детей, и между поколениями складываются доверительные отношения. В таких условиях дети могут сосредоточиться на познании мира и учатся эффективно взаимодействовать с ним. Однако в дисфункциональных семьях развитие Эго ребенка часто бывает затруднено, так как детям слишком рано приходится брать на себя ответственность за выживание и собственную безопасность. Тем не менее столкновение с определенными преградами на своем пути имеет решающее значение для развития силы Эго. Независимо от тяжести внешних обстоятельств, период подготовки к путешествию часто кажется довольно сложным — хотя бы потому, что у нас еще нет навыков, которые бы облегчили жизнь.

## Эго и путешествие героя

На протяжении последних ста лет человечество интересовало главным образом только развитие Эго. Поэтому сюжеты, которые мы часто отождествляем с героем, — это истории о развитии Эго. Рыцарь на белом коне, который убивает дракона и спасает деву, или тот, кто приходит на помощь деде и вызволяет ее из беды, — вот классика жанра.

Будь герой рыцарем, ковбоем, исследователем, святым или политическим активистом — история, по сути, одна и та же. Герою и королевству угрожает враждебная внешняя сила, и они находятся в опасности. Жертва, которую

нужно спасти, может находиться как внутри вас (фигура Внутреннего ребенка или внутренней девы, невинности и свободе которых что-то угрожает), так и во внешнем мире. Главное — мужество и готовность защитить свою территорию. Герой оберегает и защищает границы королевства, чтобы оно расцветало день ото дня.

Часто Герой (мужчина или женщина) — это еще и завоеватель, который стремится к чему-то новому — земле, славе, богатству, любви, свободе, — и добивается своего. Но способности, позволяющие получать желаемое и оборонять свои границы, не делают нас героями. Такие качества есть и у отъявленных негодяев. Благородство духа — вот что отличает подлинного героя, и проявляется оно в заботе о других и сострадании к ним. Только ведомый благородством герой спасает жертву.

В современном мире этот сюжет то и дело разворачивается перед нами, хотя мы и не сражаемся с настоящими драконами или злодеями. Да и оружие в наших руках скорее метафорическое: чаще всего это деньги, статус, имидж, власть, влияние и развитые коммуникативные способности. Но схема одна и та же.

Правильная подготовка к путешествию возможна только при должной социализации: прежде всего мы становимся эффективными в обществе, а уже затем разделяем индивидуальные и коллективные взгляды на мир и отстаиваем свои независимые ценности, мнения и желания. И даже так автономность и независимость служат не только нашим эгоистичным стремлениям, но и общему благу.

### **Влияние архетипов на развитие Эго**

Архетипы, связанные с развитием Эго, — Простодушный, Сирота, Воин и Опекун, — помогают нам учиться брать ответственность за свою жизнь, даже когда мы еще

этого не умеем. Все вместе они учат нас главным качествам характера: доверию, необходимому для овладения жизненными навыками; пониманию взаимосвязей в мире и обществе и способности вносить свою лепту; мужеству бороться за себя и других; стремлению к высшему благу, что позволяет нам отдавать и даже жертвовать ради других.

Эти архетипы также помогают наладить связь между Эго и сознанием, что очень важно. С помощью Простодушного мы создаем персону, маску, которую носим для утверждения себя в социуме. Сирота управляет теми частями нашей психики, которые мы подавляем, отрицаем или просто скрываем, чтобы создать образ, приемлемый для нас самих и других. Воин определяет само Эго, фокусируясь на защите границ и удовлетворении наших потребностей. Он также действует в интересах Суперэго, или идеального Эго<sup>1</sup>, подавляя или пресекая проявления, которые считает неэтичными, саморазрушительными или вредными для других. Опекун отвечает за истинный зов души, чтобы нашу доброту питало подлинное сострадание к себе и другим. Вместе эти четыре архетипа помогают сформировать своеобразный контейнер, чтобы поток энергии не прерывался в Душе ни на миг.

## Простодушный

Простодушный помогает обрести персону — маску, которую мы носим в мире, нашу личность и социальную роль. Хотя этому внешнему образу может не хватать глубины и сложности, он дает нам и другим людям представление о том, кто мы и чего можно ожидать от нас.

Потребность в персоне возникает в нашей жизни очень рано. Все начинается с хорошо знакомого нам вопроса: «Кем ты собираешься стать, когда вырастешь?» Подростки могут искать идентичность через музыку,

моду и любимые занятия. Взрослые идентифицируют себя с работой и образом жизни. Персона необходима нам для того, чтобы вписаться в общество, — любому Простодушному это хорошо известно.

Довольно рано Простодушный в каждом из нас выбирает себе персону. Этот архетип хочет быть любимым и причастным к происходящему. Ему важно, чтобы общество нас принимало, чтобы мы вписывались в него, чтобы значимые другие любили и гордились нами. Подобно ребенку, Простодушный не особенно критично относится к группе, к которой хочет принадлежать. В лучшем случае он выберет позитивную и социально адаптированную персону. В худшем — это может быть персона преступника, позволяющая ему встроиться в соответствующую среду. Каким бы ни был этот выбор, цель персоны всегда в том, чтобы помочь нам занять некую нишу в обществе или семье, а в идеале — добиться восхищения и любви. И до тех пор, пока этого не случится, мы не сможем адекватно взаимодействовать с окружающим миром.

### Сирота

Как только Простодушный выбирает маску, внутренний Сирота, который умеет выживать и немного циничен, оценивает ситуацию. Он решает, какими из качеств придется пожертвовать, чтобы воплотить новую персону. Если это образ консервативного человека, надо поступиться яркостью, а если образ преступника — тогда не остается места заботе о других. Или же Сирота может рассудить так: «Моя старшая сестра самая умная, а брат талантливый. Тогда я буду самым общительным», — тем самым подавляя интеллект и талант в угоду обаянию и харизме.

Также Сирота учится распознавать и, таким образом, избегать ситуаций и людей, способных причинить

боль, — от хулигана до потенциального похитителя на улице или абьюзивного члена семьи. Он пытается прийти на помощь, чтобы нас не бросили, не ранили или не сделали жертвой. Для этого он может использовать знания, о существовании которых персона порой даже не догадывается. Таким образом, Сирота становится тайным и важным, но при этом скрытым помощником.

У всех нас есть множество осиротевших или изгнанных Я, живущих в личном бессознательном. Многие из них могут быть осознанно интегрированы с помощью анализа\* и других форм терапии и значительно обогатить наш внутренний мир. Другие так и останутся в области бессознательного или в пограничной зоне. Мы можем знать об их существовании, но, если мы не одобряем их (порой справедливо), они не получают свободы действий. Мы также можем редко проявлять их из-за принятых культурных норм.

## Воин

Ид\*\* — это примитивная инстинктивная часть психики, которая содержит сексуальные и агрессивные влечения, скрытые воспоминания. Это «великий резервуар либидо» — энергии желания, обычно воспринимаемой как сексуальная по своей природе, — а также жизненных инстинктов, которые постоянно стремятся к обновлению жизни. Это

---

\* Здесь и далее — сокращенная форма от «психоанализ». Имеется в виду психоаналитическая работа и/или работа с архетипами.

\*\* Одна из структур личности в психоаналитической модели Зигмунда Фрейда (1856–1939) — австрийского психиатра и психолога, основоположника психоанализа. Всего таких структур три: Ид (в некоторых переводах Оно) — бессознательная импульсивная часть, подчинена принципу удовольствия; Эго (также Я) — предсознательная рациональная, руководствуется принципом реальности; Суперэго (также Сверх-Я) — сознательная моральная, опирается на совесть и стремление к совершенству.

## 2. Эго: защита Внутреннего ребенка

отделено от Ид, и его задача — осуществлять контроль. На самом деле, его цели не так уж сильно отличаются. Эго хочет удовлетворить свои потребности, но заботится и о том, как они будут удовлетворены. Оно выступает посредником между Ид и внешним миром, обеспечивая рациональное ограничение, позволяющее сосредоточиться и обуздать желания Ид. Именно Воин помогает справиться с этой задачей.

У Воина есть меч, чтобы отсечь все, что, как ему кажется, угрожает телу, зарождению Эго, целостности и, в конце концов, истинной Самости.

Когда Воин действует строго в наших интересах, это помогает развивать силу Эго. Когда он побуждает нас поступать высоконравственно или помогать другим, это способствует развитию Суперэго. На более низких уровнях Суперэго определяется ценностями родителей и общества, а также их представлениями о том, что может быть правильно для других. Их мнения формируют идеальное Эго. Этот идеал может быть репрессивным для нас, потому что мы склонны подавлять или отрицать те элементы собственной природы, которые ему не соответствуют. Принимая эти установки, Суперэго может наказывать нас, когда мы их нарушаем. Например, если мы состоим в отношениях, которые Суперэго не одобряет, мы можем заболеть или бессознательно саботировать отношения, чтобы наказать себя за отклонение от идеала Эго. На более высоком уровне Суперэго отражает наши собственные ценности, а не только ценности родителей или культуры, и по сути очень напоминает совесть.

### Опекун

Опекун ассоциируется с более добрыми аспектами Суперэго и помогает развивать чувство нравственности

и заботы о других. Собственное и общественное благо может иметь для него равную ценность. Этот архетип вполне может быть формой Эго, которое заботится о выживании не только отдельного человека, но и семьи, племени, сообщества или вида. Суперэго будет подталкивать нас жертвовать собственным благом ради других, чтобы в конечном счете могла выжить группа. По мере взросления мы учимся находить баланс между нашим собственным благом и благом других, поэтому между Эго и Суперэго становится все меньше и меньше конфликтов.

Опекун заботится не только о наших собственных детях и людях, с которыми мы так или иначе связаны, но и о благе всего человечества. Он испытывает сострадание к планете, ему небезразличен тот вред, который человек наносит ей. Таким образом, он готов пожертвовать собой, чтобы залечить эти раны. Ему больно видеть горечь и страдания других людей, и он призывает нас активно помогать обездоленным. Способность Опекуна жертвовать личным ради общего блага, а также поддерживать и обучать других имеет решающее значение для развития психики, в которой есть место и для Эго, и для Души.

## **Готовность к путешествию**

Простодушный и Сирота готовят нас к путешествию тем, что учат отличать помощников от искусителей. Воин готовится к битве, развивая мужество, а Опекун учит человечности и состраданию. Пока мы совершенствуем эти качества, мы часто проходим «путь испытаний». Обычно мы не воспринимаем эту роль как героическое посвящение: просто понимаем, что жизнь — суровая штука!

Когда мы слышим «зов» и начинаем странствие в качестве Искателя, мы обычно проходим проверку на готовность. Например, хорошо ли мы усвоили уроки

Простодушного и Сироты, то есть можем ли мы отличить искусителей от проводников: знаем ли, от кого бежать, а за кем, напротив, следовать. Нам почти всегда приходится доказывать собственную храбрость, встретившись лицом к лицу с драконом (какой-то вещью, человеком или ситуацией, которые нас сильно пугают). И почти всегда у нас есть возможность продемонстрировать сострадание. Например, в сказках герой часто встречается нищего старика (или старуху) и делится с ним последним куском хлеба. В конце именно от этого персонажа герой получает некий волшебный дар или объект, помогающий успешно завершить путешествие. В обычной жизни это выражается в отказе от конкуренции или в искреннем стремлении кому-то помочь, даже если от нас требуются значительные жертвы, или в проявлении доброты и сострадания к тем, кого мы встречаем на пути.

Как правило, мы не можем продвинуться дальше до тех пор, пока не продемонстрируем готовность к испытаниям. И только пройдя их, мы будем готовы к трансформации — умиранию нашего прежнего Я и его перерождению на новом уровне развития.

### **Эго — сосуд для Души**

Хотя Эго часто считается врагом Души, на самом деле именно оно помогает нам создавать и поддерживать наши границы. Эта сила позволяет нам открыться духовному опыту. Сформировавшееся Эго впоследствии опустошает себя, становясь контейнером, который может вместить Душу без угрозы ментального, эмоционального или физического краха. Без надежного контейнера не может быть настоящего психологического или духовного развития, потому что нет такого безопасного места, куда можно будет поместить плоды нашего роста.

Соприкосновение с бессознательным или трансперсональным может расколоть недостаточно развитое Эго и привести к психозу.

Почему же тогда об Эго сказано столько всего негативного? Почему его часто связывают с нездоровым эгоизмом? Почему столько мудрых мужчин и женщин утверждают, что мы должны отказаться от Эго, дабы найти свое истинное Я или обрести духовное просветление?

Ответ в том, что мы неправильно понимаем природу Эго. Во-первых, большинство Эго, с которыми мы сталкиваемся, не очень развиты. Они чувствуют угрозу от перспективы индивидуации, встречи с ранее вытесненным материалом или единения с другим человеком. Прimitивное Эго просто боится. В первом случае, что возникшие новые качества доставят нам неприятности во внешнем мире, а во втором и третьем — что они поглотят нас. Прimitивное Эго также крайне эгоистично. Оно хочет приписать себе все достижения нашего глубинного Я или, напротив, отрицать существование чего-либо за пределами Я. Тогда Эго может отвернуться от психики. Поскольку работа Эго — защищать психику, оно знает все ее уязвимые места. Следовательно, если Эго хочет остановить процесс, оно точно знает, на какую кнопку нажать.

Самый простой способ справиться со страхами недоразвитого Эго к переменам — это наблюдать за ними отстраненно. Однако наиболее эффективный способ — помнить, что Эго — наш союзник, поэтому мы должны действовать с ним сообща, чтобы оно работало на удовлетворение новых потребностей, а не против них. Возможно, Эго также требуется поддержка для укрепления контейнера, развития более четкой структуры и самоощущения. Ему необходимо стать достаточно сильным, чтобы обеспечить подлинную близость, духовное прозрение, аутентичность и цельность. Путь к этому

## 2. Эго: защита Внутреннего ребенка

лежит через укрепление границ: осознание того, где заканчиваемся мы и начинается кто-то другой, или где наш сознательный разум утратил контроль и жизнью управляет бессознательное.

Вторая причина, по которой Эго может восприниматься неверно, заключается в том, что зрелое Эго угрожает многим социальным институтам. Большинство людей от беспрекословной зависимости от родителей или других взрослых сразу же переходят к зависимости от социальных институтов, органов здравоохранения, СМИ, правительства, религиозных организаций или харизматичных лидеров. Зачастую Эго вообще не рассматривается как индивидуальный контейнер. Главным образом институты служат этой цели для большинства людей. Путь к Душе и Духу всегда лежал через институт религии, путь к истине — через школы, университеты или политические организации и так далее.

Мысль о том, что человек должен взять на себя ответственность за принятие собственных решений, достаточно нова. Это связано с развитием демократии и идей индивидуализма в философии, а также акцентом на развитии индивидуальности в психологии. Зрелость требует, чтобы мы перестали зависеть от родителей, а полагались на самих себя. Точно так же мы должны научиться выносить самостоятельные суждения независимо от главных социальных институтов.

Безусловно, это вовсе не значит, что мы должны пренебрегать законами, нарушая их, сжигать книги, вести себя неэтично или причинять вред своему здоровью. Зрелость требует способности сочетать независимость с постоянной заботой о своих родителях и признавать тот факт, что между людьми существует глубокая связь. Мы также должны поддерживать социальные институты, которые отвечают за нашу безопасность, обучение

и информирование или помогают нам вести добродетельную жизнь. Но то, что от нас совсем не требуется, — это бездумное подчинение.

При всей важности этих институтов для развития способности откликаться на зов, героическая жизнь требует выхода за пределы зависимости. Для кого-то это может означать уход из этих институтов. Но для большинства это просто изменение своего отношения к ним, переход от детской зависимости к взрослой ответственности и взаимозависимости.

Следующая глава познакомит нас с миром Души. Пусть она станет своего рода приглашением проникнуть в его тайны. Однако, прежде чем вы отправитесь в это путешествие, не стоит забывать о важности Эго. Наиболее очевидный культурный кризис нашего времени — в том, что от людей, чье Эго недостаточно развито, ожидают или даже принуждают их быть автономными и независимыми. В отсутствие институциональной поддержки, способной котейнировать это развитие, они безрезультатно мечутся, становятся жертвами харизматичных лидеров или попадают в зависимость.

Требования к личности в наше время непомерно велики<sup>2</sup>. Цель этой книги — помочь вам в личном путешествии. Что касается группового путешествия — то это уже другая задача. Прежде чем вы сможете отправиться в путешествие героя, ваше рациональное Эго должно сказать «да». Душе не нужны книги; она и так знает путь. Но ей необходимо, чтобы Эго сопровождало ее. Ведь именно практичное, заземленное Эго позаботится о том, чтобы странствие Души не превратило жизнь в хаос.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

