

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ «LYDIA JACOB STORY»:**КЛЮЧ К ПОЗНАНИЮ АРХЕТИПА *ТЕНЬ*****Светлана ТОЛСТАЯ***Молдавский государственный университет*

По словам швейцарского психолога и психиатра К.Г. Юнга, архетип *Тень* является темной стороной личности. *Тень* – часть нашей психики, которая по тем или иным причинам не вошла в наш *Образ Себя*. Одним из инструментов работы психологов с архетипами являются метафорические ассоциативные карты. В статье представлены стенограммы психотерапевтических сеансов с использованием колоды метафорических карт «Lydia Jacob story» для исследования бессознательного архетипа *Тень*.

Ключевые слова: метафорические карты, архетип *Тень*, бессознательное, проекция.

CARDURI METAFORICE „LYDIA JACOB STORY”:**CHEIA PENTRU CUNOAȘTEREA ARHETIPULUI *UMBRA***

După cum susține psihologul și psihiatrul elvețian Carl Jung, arhetipul *Umbra* este partea întunecată a personalității. *Umbra* reprezintă acele calități și caracteristici personale care nu sunt acceptate de *ego*. *Umbra*, pe care o purtăm cu toții în adâncul ființei noastre, este partea din noi care trebuie prelucrată, materialul brut care trebuie supus procesului de analiză și transformare. Una dintre cele mai eficiente metode folosite de către psihoterapeuți sunt cărțile metaforice. Articolul prezintă o transcriere a ședințelor de psihoterapie în cadrul cărora sunt utilizate carduri metaforice «Lydia Jacob story» pentru a explora inconștientul, arhetipul *Umbra*.

Cuvinte-cheie: carduri metaforice, arhetip *Umbra*, inconștient, proiecție.

LES CARTES MÉTAPHORIQUE "LYDIA JACOB STORY":**LA CLE DE LA CONNAISSANCE DE L'ARCHÉTYPE *OMBRE***

Selon Jungar le type *Ombre* est le côté sombre de la personnalité. *L'Ombre* représente les qualités et les caractéristiques personnelles non prises en charge par *l'ego*. *L'ombre*, que nous portons tous au plus profond de notre être, est la partie de nous, la matière première devant être soumise à l'analyse et la transformation. Une des méthodes les plus efficaces utilisées par les psychothérapeutes sont les cartes métaphoriques. L'article présente une transcription des séances de psychothérapie qui illustrent l'utilisation des cartes métaphoriques "Lydia Jacob story" pour explorer l'inconscient, l'archétype *Ombre*.

Mots-clés: cartes métaphoriques, s'archétype *Ombre*, inconscient, projection.

«С того времени, как Дельфийский оракул возвестил вопрошающему: «Человек, познай себя», – мир не знал более высокой и важной истины».

Е.П. Блаватская

Аналитическая теория личности близка к теории классического психоанализа, так как у них много общего. Многие представители этого направления были учениками З.Фрейда. Наиболее ярким представителем этого подхода является швейцарский исследователь Карл Густав Юнг (1875-1961). Главным источником развития личности К.Г. Юнг считал врожденные психологические факторы. Человек получает по наследству от родителей готовые первичные идеи – «архетипы».

Выражение «архетип» встречалось в древности у Филона Иудея по отношению к образу бога в человеке. В философии Платона под архетипом понимался умопостигаемый образец, беспредпосылочное начало (эйдос); в средневековой религиозной философии (схоластике) – природный образ, запечатленный в уме. У средневекового теолога Августина Блаженного – это исконный образ, лежащий в основе человеческого познания [2].

В аналитической психологии К.Г. Юнга архетипы – это бессознательные образы самих инстинктов или образцы инстинктивного поведения. Архетипы – системы установок, являющихся одновременно и образцами, и эмоциями. Это как бы корни, пущенные в мир в целом. По выражению К.Г. Юнга,

архетипы являются «психическими аспектами структуры мозга» [6]. Они формируют инстинктивные предубеждения и в то же время представляют собой действенные средства инстинктивного приспособления к миру. Наряду с инстинктами архетипы являются врожденными психическими структурами, находящимися в глубинах коллективного бессознательного и составляющими основу общечеловеческой символики.

Разъясняя свои представления об архетипах, К.Г. Юнг высказывал различные соображения на этот счет. Во всяком случае, архетипы, по его мнению, представляют собой [6]:

- ✓ врожденные условия интуиции, то есть те составные части всякого опыта, которые априорно (до опыта) его определяют;
- ✓ пустые, формальные элементы, выступающие в качестве априорно данной возможности определенной формы представлений;
- ✓ элементы психической структуры, являющиеся жизненно важным и необходимым компонентом жизнедеятельности;
- ✓ автономные прообразы, бессознательно существующие в универсальной предрасположенности человеческой психики;
- ✓ нерушимые элементы бессознательного, которые постоянно изменяют свою форму;
- ✓ готовность снова и снова репродуцировать те же самые или сходные мифические представления;
- ✓ многократно повторяющиеся отпечатки субъективных реакций;
- ✓ динамические образы объективной психики;
- ✓ сосуды, которые никогда нельзя ни опустошить, ни наполнить;
- ✓ непоколебимые элементы бессознательного, постоянно изменяющие свой облик;
- ✓ первобытные формы постижения внешнего мира;
- ✓ внутренние образы объективного жизненного процесса;
- ✓ психические органы, присущие всем людям;
- ✓ вневременные схемы или основания, согласно которым образуются мысли и чувства всего человечества и которые изначально включают в себя все богатство мифологических тем и сюжетов;
- ✓ коллективный осадок исторического прошлого, хранящийся в памяти людей и составляющий нечто всеобщее, изначально присущее человеческому роду.

К.Г. Юнг предполагал, что архетипы отражаются в сновидениях, фантазиях и нередко встречаются в виде символов, используемых в искусстве, литературе, архитектуре и религии [8]. Смысл жизни каждого человека, согласно К.Г. Юнгу, – наполнить врожденные архетипы конкретным содержанием [7].

По мнению К.Г. Юнга, личность формируется в течение всей жизни. В структуре личности доминирует бессознательное, основную часть которого составляет «коллективное бессознательное» – совокупность всех врожденных архетипов. Свобода воли личности ограничена. Поведение человека фактически подчинено его врожденным архетипам, или коллективному бессознательному. Внутренний мир человека, в рамках данной теории, субъективен. Раскрыть свой мир личность способна только через свои сновидения и отношения к символам культуры и искусства. Истинное содержание скрыто от постороннего наблюдателя. Основными элементами личности являются психологические свойства отдельных реализованных архетипов данного человека. Эти свойства также часто называют чертами характера. Например, свойства архетипа «Персона» (маска) – наши психологические характеристики, роли, которые мы выставляем напоказ; свойства архетипа «Тень» – это наши истинные психологические чувства, которые мы прячем от людей; свойства архетипа «Анимус» (дух) – быть мужественным, смелым, защищать, охранять, охотиться и т. д.; свойства архетипа «Анима» – нежность, мягкость, заботливость [6].

С точки зрения К.Г. Юнга, архетипы всегда были и по-прежнему остаются «живыми психическими силами», которые требуют, чтобы их воспринимали всерьез. Они всегда несли защиту и спасение, а их разрушение приводит к потере души. Более того, архетипы неизменно являются «причинами невротических и даже психотических расстройств». Так, архетип *Ребенка*, воображаемого младенца, является распространенным явлением среди женщин с психическими расстройствами, а множественность младенцев (лилипутов, карликов) репрезентует продукты распада личности и диссоциацию, характерные для шизофрении. Архетип *Матери* может символизировать расстройство детской психики,

предрасположенность к неврозу, если, например, дети очень заботливой матери постоянно видят ее во сне в образах ведьмы или ужасного животного [7].

Терапевтическая задача состоит не в том, чтобы отрицать архетипы, а в том, чтобы, по словам К.Г. Юнга, «разрушить их проекции и вернуть их содержание личности, которая невольно утратила их в силу этой проекции архетипов вовне» [7].

Одним из инструментов работы психологов с архетипами являются метафорические ассоциативные карты. Эти карты имеют уже более чем 20-летнюю историю. Первая колода карт была создана в 1975 году Эли Раманом, канадским профессором искусствоведения. Он хотел вынести искусство из галерей и приблизить его к людям. Колода карт получила название «ОН» (междометие в английском языке, обозначающее удивление). Совместно с психотерапевтом Джо Шлихтером были разработаны правила и принципы использования карт как психологического инструмента [10].

Метафорические ассоциативные карты в психологическом консультировании – это еще один инструмент, еще один ключ, открывающий доступ к бессознательному и позволяющий с достаточной четкостью выявить проблему, а также провести диагностику клиента. Причем в случае использования метафорических карт клиенту не нужно перебарывать свое первоначальное недоверие и неуверенность. Вытянуть карту гораздо легче, чем рассказать незнакомому человеку о своих сокровенных мыслях и проблемах.

Яркие образы и красочность карт помогает человеку высвободить заключенную в нем энергию, посмотреть на свою собственную жизнь или конкретную ситуацию со стороны как на иллюстрированную картинками книжку, в которой описывается вроде бы история третьего лица, просто очень похожая на его собственную.

Система знаков и символов карт создана людьми, а значит, человек может воспринять этот своеобразный код и прочесть его. Часто бывает такое, что человек не прислушивается к своей интуиции, а ведь на бессознательном уровне его мозг уже обработал мельчайшие детали сложившейся ситуации и сделал выводы. И одна из функций метафорических карт – извлечь эти выводы из бессознательного и помочь нам определить правильное направление действия.

Колода метафорических карт «Lydia Jacob story» (История Лидии Якоб) более всего подходит для работы с архетипическими образами, активизирует подсознание человека и обращается к нему напрямую. У автора колоды эльзасского художника Раймонда И. Вайделиха страстное увлечение – объединять найденные объекты с живописью для составления своих произведений искусства.

Раймонд И. Ванделих родился в 1938 году во Франции, в Страсбурге. После получения образования он путешествовал по Северной Африке, работая как фотограф. Там он «пристрастился» к археологии, которая впоследствии сопровождала его в течение всей жизни. Вайделих – неутомимый коллекционер подержанных предметов и семейных фотографий. В 1979 г. в руки художника попал портрет Лидии Якоб, которая жила в Страсбурге в конце XIX века, работала подмастерьем у портного. Он обнаружил также написанный ею в 1890 году дневник. Вздвигнутый прочитанным, Вайделих сказал: «Lydia Jacob, c'est moi»¹, – и начал пересказывать ее жизнь на художественный лад. И таким образом он извлёк из мрака неизвестности материальный и духовный мир давно умершей и забытой швеи [9].

Художник придумал богатое прошлое этой скромной женщины и иллюстрировал ее выдуманную биографию шикарными картинами, касающимися, в частности, путешествий на Крит, в Египет и Намибию, не забыв при этом о своих сказочных существах, к которым он вновь и вновь возвращался. Он создал 55 шедевров размером с обычные игральные карты, с оттенком его уникального пикантного юмора, специально для этого жанра игровых инструментов.

Будучи произведением искусства, каждая карта «Lydia Jacob Story» – это дверь в чудесный мир, мир так или иначе знакомый и в то же время удивительный и новый. Он населен людьми, животными, заводами и машинами, яркими пейзажами, любопытными текстами и таинственными картами. Карты приглашают нас фантазировать и изобретать наряду с их создателем; наше воображение может продолжить там, где остановился художник.

¹«Лидия Якоб – это я», перевод с французского языка

У карт имеется четкая художественная задача. Игра света и теней – светлого и темного – вызывает у нас ощущение динамики, которая в прямом смысле слова «бьет в глаза». В переносном смысле – это «мир теней», мир ушедших эпох, которые автор возвращает к бытию, выносит на свет божий средствами своеобразной художественной археологии. Взгляд художника, подобно лучу фонаря археолога, высвечивает темные глубины таящегося в каждом из нас прошлого. Эта художественная задача находит свое отражение и в нас самих. Внутри нас есть и свет, и тень. *Тень* – часть нашей психики, которая по тем или иным причинам не вошла в наш *Образ Себя*.

«Из множества понятий, сформулированных К.Г. Юнгом, пожалуй, не найдется другого, столь же емкого, как его идея *Тени*. Если описывать ее функционально, то *Тень* состоит из всех тех аспектов нашего существа, которые работают на то, чтобы заставлять нас ощущать дискомфорт от самих себя. *Тень* – это не просто бессознательное, *Тень* – то, что нарушает ощущение самости, которое мы хотели бы удержать» [4].

В смысле коллективного бессознательного, *Тень* – это природный, инстинктивный человек, и она почти не изменилась с тех времен, когда возникло человеческое общество, когда человек стал человеком разумным. *Тень* – это подсознательные желания, несовместимые с социальными стандартами. Это те наши качества и чувства, которые отрицались культурой или семьей, за которые нас в детстве не одобряли или наказывали. *Тень* не может быть до конца преображена воспитанием, и во многом она осталась с детства, когда наши действия были сугубо импульсивными. То, что в *Тени* общего для всех, выражает себя в таких образах коллективного сознания, как властитель скрытого, невидимого, подземного мира, из которого современному человеку лучше всего известен *Дьявол*. Для иллюстрации образа *Тени* К.Г. Юнг нашел также мифологический образ обманщика-трикстера (трюкача), который в сказках выступает не тем, кем он является на самом деле, выставляя на всеобщее обозрение свои самые худшие качества, соответствующие более низкому уровню развития сознания человечества [6].

Называя этот аспект бессознательного *Тенью*, К.Г. Юнг хотел не только обозначить его как нечто темное и зыбкое. Нет тени без солнца, и нет *Тени* бессознательного без света сознания. *Тень* – «нижняя», наиболее внутренняя функция человека – неизбежна, и человек без нее нецелостен. Образуя противовес сознанию, она служит толчком внутреннего развития. Как отмечал мифолог Дж. Фрезер, дикари, как правило, считают свою тень, как и отражение в воде или зеркале, своей душой или жизненно важной частью себя. Суеверия гласят, что человек, не отражающийся в зеркале – это вампир, а человек без тени – это сам черт, отчего мы всегда подозрительны к тому, кто кажется «слишком хорош, чтобы это было правдой» [3].

Древний китайский мудрец Чжуан-цзы (369–286 до н. э.) описывает подход к установлению контакта с тенью, который заметно похож на юнгианский:

«Жил человек, который был так обеспокоен видом своей собственной тени и так недоволен своими собственными следами, что решил избавиться от одного и от другого. Метод, который он нашел, – убежать от них. Так он встал и побежал. Но он все время ставил ноги (на землю) и оставлял другой след, пока тень держалась возле него без единого затруднения. Он приписал свою неудачу тому, что бежал недостаточно быстро. Так он бежал все быстрее и быстрее, не останавливаясь, пока, наконец, его не настигла смерть. Ему не удалось понять, что, если бы он просто остановился в тени, его тень исчезла бы, а если бы он сел и оставался спокойным, не было бы больше следов» [5].

Личность, претендующая на то, чтобы не иметь тени, оказывается не сложным человеком, а двумерной карикатурой, отрицающей смесь хорошего и плохого, неизбежно присутствующую во всех нас.

Люди не обязательно отрицают *Тень*: порой теневые качества личности спокойно сосуществуют с ней. Если над индивидом не слишком довлеет социальный идеал *Персоны*, он склонен разрешить себе иметь недостатки, которые заполняют его внутренний досуг и в то же время позволяют расслабиться и уйти от внешней жизни, которая требует постоянных усилий воли. Эти внутренние тенденции могут незаметно взять верх над внешними требованиями, что может спровоцировать утрату *Персоны* (роль которой – адаптация индивида к миру), а следовательно – неадекватное поведение в обществе, порой неявное для него самого. Поэтому, как пишет К.Г. Юнг, человек, которым владеет *Тень*, всегда стоит у себя на пути [7]. Бросая тень отрицания на всё своё существование, он производит на других небла-

гоприятное впечатление и сам отвергает свои реальные жизненные перспективы. Удача проходит мимо него, заставляя его жить ниже уровня своих возможностей, в вечном недовольстве и борьбе за жизнь.

Как аналитический психолог К.Г. Юнг пришел к выводу, что бесполезно отрицать *Тень* или пытаться ее подавить. Человек должен найти способы жить темной стороной своей личности – от этого часто зависит его психическое и ментальное здоровье. Принятие *Тени* требует значительных моральных усилий и часто разрушает милые сердцу идеалы, но только потому, что они слишком завышены или основаны на иллюзии. Опасность полного подавления *Тени* в том, что тогда она вырастает в бессознательном до чудовищных размеров и только ждет случая, чтобы прорваться наружу, возобладав над остальной личностью, по пословице «В тихом омуте черти водятся». Но и выявление *Тени* также уводит человека внутрь себя, и с ней связаны опасности сугубо внутренней жизни (прежде всего социальная неадекватность и потеря интереса к миру). Поэтому *Тень* для К.Г. Юнга – это «моральная проблема, которая затрагивает «Я» целиком», проблема огромной важности, которую не следует недооценивать [7].

Проблемы с тенью – черта нашего времени. Социум требует безупречности и успешности, и чем ярче наша персона, тем чернее тень неприемлемого. Чем сильнее становится наша персона, тем более мы идентифицируемся с ней и тем больше отвергаем другие части самих себя. *Тень* представляет собой то, что мы намереваемся сделать подчиненным в нашей личности, и даже то, чем мы пренебрегаем и чего никогда не развиваем в себе. *Тень* наиболее опасна, когда неизвестна. В этом случае человек проецирует свои нежелательные черты на других или подавляется *Тенью*, не понимая ее. Образы врага, дьявола или понятие первородного греха являются аспектами архетипа *Тень*.

Когда большая часть материала тени становится осознанной, меньшая не может доминировать. Но тень является интегральной частью нашей природы и никогда не может быть полностью уничтожена. Каждая подавленная частица тени представляет часть нас самих. Довольно часто в изгнание отправляются жизненно важные и очень полезные способности. Например, девочка, привыкшая считать себя некрасивой, – в ее тени заперта ее красота. Или женщина, привыкшая все решать сама и все тащить на себе, – в тени скрыта ее слабость и умение принимать поддержку и заботу. А вот мужчина, привыкший отвечать за всех и за все, – в его тени спрятана его беззаботность, а также способность ставить под сомнение, так ли уж он всем обязан. Таких примеров очень много вокруг.

И пока мы храним этот бессознательный материал, мы сами себя ограничиваем. По мере того как тень становится все более осознанной, мы получаем обратно подавленные части самих себя. *Тень* – это невидимая часть психики, оборотная сторона нашей луны. Очень часто именно в тени спрятаны ключи к решению «нерешаемых» в рамках наших привычных паттернов поведения задач. Когда мы строим отношения, ведем наши дела, реализуем свои идеи – мы находимся в наших привычных Эго-паттернах, внутри некоторого набора качеств, которые для нас привычны. И когда у нас возникает вопрос или проблема – мы обращаемся за ответами в область известного нам, так сказать, «ищем ключи под фонарем». Но ключи не обязательно лежат под фонарем, мы ищем там просто потому, что там светло.

Колода «Lydia Jacob story» предлагает пойти поискать ключи в темноте. Карты помогают найти новое понимание своих вопросов, новые способы их решения и не известные пока ресурсы психики.

Встреча с *Тенью* – это всегда удивление.

Тень всегда не такая, какой она казалась.

Ярость и страх, стыд и вина, ревность, зависть, жадность, успешность и ущербность, депрессия и одержимость – это всё наши тени. Карты «Lydia Jacob story» позволяют, как пазл, собрать портрет персональной тени человека, и каждый кусочек станет дверью к новым возможностям и ресурсам.

Колода «Lydia Jacob story» – идеальные карты для исследования бессознательного, *Тени*.

Алгоритм работы с *Тенью* с использованием колоды «Lydia Jacob story»:

- Карты выбирают вслепую.
- Клиент должен ответить на вопрос: «Что НЕ нравится на картинке?»
- В ответ предложить фразу, метафору, конфронтирующую с высказываниями клиента.

Когда клиент говорит о том, что ему не нравится, он раскрывает то, что отрицает в себе, свою *Тень*. А наша конфронтация нужна, чтобы помочь клиенту увидеть еще одну грань себя и найти в этом ресурс для дальнейшей жизни.

Разберем на примерах.



Клиентский пример 2. Описание карты, данное молодым человеком 22-х лет: «Зачем она так высоко вынырнула? Рыба живет в воде, там ей место. Мне не нравится, что она так высовывается и прет туда, где ей явно не место».

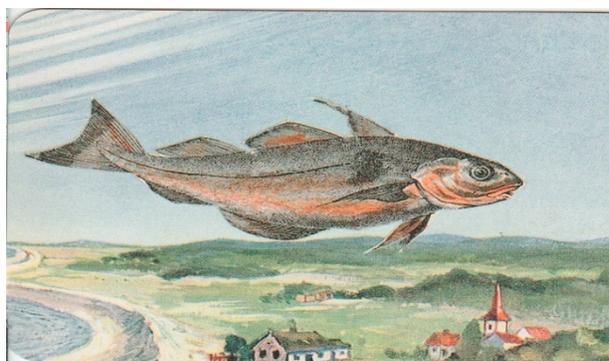
Комментарий. Явный запрет самому себе: не высовывайся!

Фраза для конфронтации: Высунув нос, можно почувствовать много запахов.

Клиентский пример 1. Описание карты клиентом (девушка 23-х лет): «Мне все здесь не нравится. Здесь все неправильно. Так не должно быть. Это не рыбы и не животные, они едят себе подобных. Справа в картинке вообще бардак. Это неправильно».

Комментарий. Клиентка явно избегает неправильностей. Явное стремление быть послушной и все делать правильно и отказываться себе в непослушании, в приключениях, в игре.

Фраза для конфронтации: «Хорошие девочки попадают в рай, а плохие – куда захотят».



заниженная самооценка. Другие люди оценивают ее гораздо выше.

Фраза для конфронтации: Очень вредно не ездить на бал, когда ты этого заслуживаешь.

Таким образом, *Тень* представляет собой моральную проблему, бросающую вызов личностному эго в целом, ибо ни один человек не в состоянии осознать свою тень, не приложив серьезных усилий морального характера. Ее осознание предполагает признание реального присутствия темных аспектов личности. Акт подобного признания – существеннейшее условие самопознания любого рода; и, как правило, для совершения его нужно преодолеть немалое сопротивление. В самом деле, самопознание как психотерапевтическая процедура зачастую требует большого, тяжелого труда, растянутого на весьма долгое время.

Можно до бесконечности рассказывать об этом чудесном мире, в котором мы оказываемся благодаря метафорическим ассоциативным картам. На практических примерах, представленных в данной статье, можно убедиться, что карты позволяют получить доступ к целостной картине собственного «Я» клиента, к его личностному мифу о мире и о себе в нем, а также о субъективном образе ситуации с точки зрения клиента. Карты очень быстро помогают прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы.

В заключение стоит обратить внимание читателей на то, что работа с *Тенью* – это всегда динамика, и *Тень* постоянно меняется. Поэтому в личной проработке или в процессе психотерапии полезно периодически задаваться вопросом: «А где у меня *Тень* сейчас и какая она?». Искренне отвечая на этот вопрос, осознавать ее, принимать, интегрировать, любить, учитывая, что «будучи частью нас самих, *Тень* не покинет нас, повинувшись одним лишь уговорам нашей воли, и «правила хорошего поведения» не устоят перед ее влиянием на повседневную жизнь. *Тень* проникает во все наши будничные дела, присутствует во всех наших начинаниях, неважно, какими бы возвышенными ни казались их замысел или тональность» [4].

Литература:

1. Блаватская Е.П. Письма друзьям и сотрудникам: Сборник. - Москва, 2002. - 784 с.
2. Философский энциклопедический словарь / Ред.-сост.Е.Ф.Губский и др. - Москва: Инфра, 2003. - 576 с.
3. Фрэзер, Дж.Дж. Золотая ветвь. Исследование магии и религии. / Пер. с англ. М.К. Рыклина. - Москва: Политиздат, 1980. - 831 с.
4. Холлис Дж. Почему хорошие люди совершают плохие поступки: Понимание темных сторон нашей души. - Москва: Когито-центр, 2011. - 308 с.
5. Щепановская Е.М. Мифологические архетипы как ядро ментальности национальных культур (на примере Индии и Китая). - СПб., 2010, с.382-395.
6. Юнг К.Г. Структура психики и архетипы. - Москва: Академический проект, 2007. - 303 с.
7. Юнг К. Г. Человек и его символы. - Москва, 1997. - 368 с.
8. Юнг К. Г. Алхимия основ. - СПб, 1997. - 350 с.
9. Kirschke Waltraud. Les fraises derrière la fenêtre, translated to French by C. Gatineau, OH Verlag, Germany, 2008.
10. Lawrence Joan & Raman Ely. The Little Book About The OH Cards, Eos Interactive Cards, 1993, 2005.

Prezentat la 13.11.2012