

АРХЕТИП ВНУТРЕННЕГО ГЕРОЯ



образы коллективного бессознательного,
которые определяют вашу жизнь



КЭРОЛ С. ПИРСОН

Язык архетипов. Психология универсальных образов

Кэрол Пирсон

**Архетип внутреннего героя.
Образы коллективного
бессознательного, которые
определяют вашу жизнь**

«ЭКСМО»

1986, 1989, 1998

УДК 159.9
ББК 88.3

Пирсон К.

Архетип внутреннего героя. Образы коллективного бессознательного, которые определяют вашу жизнь / К. Пирсон — «Эксмо», 1986, 1989, 1998 — (Язык архетипов. Психология универсальных образов)

ISBN 978-5-04-254802-4

Начните героическое путешествие к себе и измените представление о том, кто вы. Попробуйте оригинальный подход психолога с мировым именем Кэрол С. Пирсон, автора международного бестселлера «Герой и бунтарь» Пирсон предлагает посмотреть на себя через призму шести архетипов, чтобы раскрыть дремлющий внутри вас потенциал и изменить свою жизнь. Под чутким руководством автора вы составите уникальную карту своего личного развития, погружаясь в литературу, антропологию и психологию. Практические упражнения и тесты помогут глубже проработать каждый архетип и стать тем героем, которым вы всегда мечтали быть. Вы узнаете:

- как освободиться от бессознательных шаблонов поведения;
- как развить внутренние ресурсы, чтобы чувствовать себя уверенно даже в сложные времена;
- как выйти на новый уровень во всех сферах жизни – отношениях, работе и личностном развитии.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-254802-4

© Пирсон К., 1986, 1989, 1998

© Эксмо, 1986, 1989, 1998

Содержание

Предисловие	7
Как менялась книга	8
Отличия от второго издания	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Кэрол С. Пирсон

Архетип внутреннего героя. Образы коллективного бессознательного, которые определяют вашу жизнь

Carol S. Pearson

THE HERO WITHIN: SIX ARCHETYPES WE LIVE BY.

Copyright © 1986, 1989, 1998 by Carol S. Pearson

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Сайфуллина А. Д., перевод на русский язык, 2026

© Светлана Кучер, иллюстрация на обложке, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Амалии Франк

Предисловие

Знакомый программист как-то поделился: люди, впервые купив компьютер, звонят на горячую линию с возмущением – «почему он не работает?!» – хотя на самом деле с компьютером все в порядке, просто они не умеют им пользоваться. То же самое с машиной: мы же не ждем, что она поедет сама, – сначала учимся водить. С психикой история ровно та же. Внутри нас скрыты огромные богатства – но как до них добраться и как использовать? «Внутренний герой» – это и карта вашего внутреннего мира, и инструкция к нему.

Многие уверены: самопознание – удел тех, у кого что-то сломано. Такие люди идут к психологу, психиатру или священнику – искать поломку, ошибку или грех. Но, возможно, нас не нужно чинить. Возможно, нам нужно понять, на что мы способны и как этим распорядиться. Именно поэтому сегодня так популярны книги по саморазвитию – но большинство из них указывают на недостатки и учат их исправлять. «Внутренний герой» предлагает другой путь.

Эта книга – путеводитель по собственному сознанию. Шесть архетипов, описанных здесь, – это глубинные установки психики, которые поддерживают нас в развитии. Они помогают преодолевать трудности – а развитие продолжается всю жизнь. Если вы умеете опираться на этих внутренних союзников, будущее перестает пугать. Силы справиться с любыми испытаниями – внутри каждого.

В мире, где жизнь слишком усложнилась, знание о внутренней опоре не может оставаться уделом психологов. Чтобы преуспеть, нужно разбираться в устройстве собственной души. Архетипы помогают понять не только себя, но и других – будь то коллеги, близкие или целые сообщества.

Первым архетипы начал изучать Карл Юнг. Он ввел понятия индивидуации и синхроничности, переосмыслил перенос и проекцию, выводил архетипы из снов пациентов, из мифологии и литературы. Все это было направлено на лечение тяжелых душевных болезней. «Внутренний герой» использует юнгианский подход, но с другой целью: не лечить болезни, а помочь вам преуспеть.

Раньше жизнь человека определялась происхождением и положением в обществе: кто ты, что тебе позволено, как себя вести. Сегодня границы размыты. Экономика меняется так быстро, что многие меняют профессию по несколько раз. Чтобы справиться, нужно уметь отвечать на главный вопрос: кто я и как хочу жить? Большинство из нас этому не учили. Мы не знаем себя – пока депрессия или беда не загонят нас к психотерапевту.

Это уже не новость, что каждый сам отвечает за состояние своего тела: важно не только лечить болезни, но и предупреждать их. То же самое относится к душе. В книге «Внутренний герой» сложные понятия переведены на простой язык, чтобы читатель легко научился ориентироваться в пространстве своей психики. Предложенный подход помогает строить искренние и глубокие связи, не вдаваясь в чужие тайны или прошлое, – и одинаково полезен людям самых разных убеждений. Он помогает исследовать себя в поисках не поломок, а сокровищ. А это закономерно меняет жизнь к лучшему.

Как менялась книга

Это третье издание «Внутреннего героя», и оно опирается на предыдущие два. Изначально меня вдохновила мысль: люди, которые убеждены, что спасение – это дело «кого-то там» и «где-то там», не справятся с великими политическими, общественными и философскими задачами современности. Я решила написать книгу, которая стала бы «зовом к странствиям» – приглашением обнаружить героя в себе и отправиться в путь. Она не про то, чтобы стать влиятельнее, лучше или важнее других – каждый ценен по-своему. Каждый способен внести значимый вклад – но только если решится быть самим собой.

Сегодня многие отчаянно гонятся за деньгами, властью, влиянием, наслаждениями; повсюду мы видим одержимость чем-то и навязчивые состояния. Но за всем этим скрывается пустота и тоска по подлинному смыслу. Когда я писала «Внутреннего героя», я исходила из того, что каждому важно – если не постичь смысл жизни вообще, то хотя бы найти свое призвание, которое откроет путь к жизни полной, настоящей, богатой возможностями.

Меня приятно удивило, какой широкий отклик получило интервью Джозефа Кэмпбелла с Биллом Мойерсом в передаче «Сила мифа» на канале PBS. И как горячо читатели встретили «Внутреннего героя». Я и представить не могла, что столько людей готовы – и даже жаждут – восторженно ответить «Да!» на зов к героическому путешествию.

Первое издание расхodziлось почти исключительно благодаря сарафанному радио. У меня дух захватывало, когда читатели покупали по несколько экземпляров, чтобы подарить друзьям и коллегам. Так зов к странствиям распространялся дальше, и новые герои создавали свой круг единомышленников. Читатели часто жаловались, что книга удивительным образом исчезала, стоило забыть ее на рабочем месте или дома в общей комнате. Думаю, это происходило по воле друзей, любимых, родных, клиентов и коллег.

Многие рассказывали мне, как «Внутренний герой» помог кому-то наконец описать свой опыт, а кому-то – обрести больше власти над своей жизнью. Особенно тронул меня мужчина, который три раза звонил мне из австралийского города Перт, чтобы поблагодарить за книгу – и каждый раз попадал на автоответчик. Но больше всего меня впечатляли истории о внутреннем преображении. Один молодой человек с северо-запада Америки признался, что потерял все из-за пагубной зависимости. Он жил один в лесу, прочел книгу, поверил в себя – и все изменилось. Потрепанный, зачитанный до дыр экземпляр он принес мне на подпись, уже будучи руководителем небольшой компании, у которого в целом все сложилось. Вот она – сила мифа.

Второе издание появилось главным образом благодаря вопросу, который читатели задавали чаще всего: «Можно ли как-то намеренно пробудить в своей жизни тот или иной архетип?» Оказалось, можно – и во втором издании я добавила упражнения, которые помогут это сделать.

Третье издание появилось потому, что я поняла: мир заметно изменился после выхода первого. Название книги и предложенный в ней подход оказались настолько цепляющими, что породили множество работ, посвященных развитию «внутреннего кого бы то ни было». А еще хлынула целая волна книг и мастер-классов о поиске и использовании внутренних богатств. За какую-то пару десятилетий обилие информации заметно повысило грамотность людей в вопросах личностного роста. Даже президенты США теперь говорят о «пути» народа. В книгах для руководителей расписывают, как важно в сегодняшней конкурентной среде отправляться в героические странствия. Все уже видят: грядут времена, когда качества, прежде бывшие уделом избранных, потребуются каждому.

Спасибо издательству Harper San Francisco за предложение полностью пересмотреть и расширить книгу. Работая над третьим изданием, я не только развила свои прежние идеи, но и яснее поняла, как менялось и продолжает меняться общественное сознание. Теперь книга,

смею надеяться, сможет еще благотворнее повлиять и на отдельных людей, и на общество в целом. Семена посеяны, первые побеги уже появились. Оросить их может наше внимание. Ведь обычно растет и крепнет то, за чем мы следим особенно пристально.

Отличия от второго издания

Пересматривая «Внутреннего героя», я прежде всего стремилась сделать его доступнее для широкого читателя. Слишком многие говорили мне, как эта книга меняет жизнь. Чтобы объяснить ключевые понятия как можно доходчивее, я значительно переписала и расширила введение (в третьем издании его заменили две первые главы). А в конец добавила три главы, которые помогают читателю применять архетипический подход в повседневной жизни. За десять лет, прошедших с первого издания, накопилось много идей, как сознательно использовать путь героя в качестве практического руководства.

Мои знания во многом основаны на опыте, подробности которого я не могу раскрывать. В главах со второй по седьмую (где описаны архетипы) я чаще привожу примеры из литературы, дополняя их случаями из моей практики. В главах, посвященных осознанию архетипического измерения жизни (первая и с восьмой по десятую), примеров из чужого опыта больше. Но, чтобы сохранить конфиденциальность, я либо объединяю разные случаи, либо творчески их переосмысливаю, замечая следы. В книге также есть истории из моей жизни.

Я пересматривала книгу и потому, что некоторые примеры устарели – изменились представления о роли мужчин и женщин и о том, как архетипы влияют на них. В первом издании отразилось то, что женщины редко видели себя героинями: общество отводило им роль «других». Поэтому в книге даже не было слова «героиня». Путь героини порой отличается от пути героя – и по сути, и по последовательности шагов. Но в целом у мужчин и женщин он один. За последние десять лет жизнь женщины перестала так сильно отличаться от жизни мужчины. В третьем издании я это учла.

Раньше пол во многом определял судьбу человека. Мужчина обязан был быть мужественным и ужасно боялся прослыть «неженкой». Женщина должна была быть женственной, хранительницей очага – и никак не «мужеподобной». Сегодня мужчины все чаще сидят с детьми, помогают по хозяйству, делятся переживаниями с любимыми и даже с друзьями. Женщины все чаще зарабатывают, занимаются спортом и проявляют твердость, когда нужно.

Многие из перемен, к которым я призывала в книге раньше, уже произошли – по крайней мере среди молодежи. В первом издании я говорила женщинам: будьте «воительницами», а мужчинам – не бойтесь традиционно женского самопожертвования. Ведь именно на бескорыстной заботе женщин о других долгое время держалась целостность семей и общества. Женщины осваиваются в ролях, которые раньше считались мужскими, быстрее, чем мужчины – в изначально женских. Главным образом потому, что мужское поведение до сих пор считается более достойным, чем женское.

Архетип Волшебника в книге стоит последним не только потому, что он преобразует царство, но и потому, что он по умолчанию бесполой – соединяет в себе лучшие черты мужского и женского. Я убеждена, что проявление этого архетипа неизбежно приведет людей к равновесию, в котором и мужественность, и женственность будут одинаково уважаемы – и в отдельном человеке, и в обществе в целом.

Главным испытанием для меня стало то, насколько иначе за десять лет стали проявляться архетипы. Пришлось заметно изменить структуру повествования – названия архетипов, их порядок и описания.

Когда я работала над первым изданием, меня пугало, что архетип Воина – того, кто стремится покорять, – уничтожит мир. Холодная война накаляла обстановку, запасы ядерного оружия росли, межрасовая вражда усиливалась, а окружающая среда, казалось, гибла под натиском соревновательного духа. С тех пор пала Берлинская стена, закончился апартеид в ЮАР, о защите природы заговорили гораздо больше, и возникло целое движение за то, чтобы изменить образ мужчины как «воина без сердца».

Архетипы вечны, но проявляются по-разному – в зависимости от того, насколько сознательно общество в ту или иную эпоху. Мужчины испокон веков проявляли себя в бою. Но после Вьетнамской войны они начали сомневаться. С появлением ядерного оружия война стала слишком опасной и больше не могла служить обрядом посвящения во взрослую мужскую жизнь. Пришлось искать для архетипа более высокий уровень проявления. Сегодня мы посылаем молодых людей в корпоративные «джунгли» с напутствием: прояви себя. Рвение Воина теперь в основном уходит на достижения – в спорте, учебе, работе.

Примерно такой же сдвиг произошел и с архетипом Благодетеля. В 1980-е я называла его «мучеником» – подчеркивая, что от женщин ждут самоотречения ради мужей и детей. С тех пор представления о женщинах заметно изменились, а мужчины обнаружили, что жертвенность заложена в них с древности. Тем временем литература о созависимости связала мученичество с патологией. Теперь быть «мучеником» неприемлемо. Слово насквозь пропиталось негативными смыслами, и в новом издании я назвала этот архетип иначе – Благодетель. И это не просто игра слов. Благодетель подчеркивает, как сильно изменилось проявление архетипа за последние десять лет. Бескорыстно заботиться о других – и не жертвовать собой – трудно. А клеймо «мученика» заставляет подавлять этот архетип. Сегодня же «благодетели» нужны как никогда. Достаточно посмотреть, сколько на улицах бездомных, а в семьях – несчастных детей. И какой огромный разрыв в доходах – не только между богатыми и бедными, но и между богатыми и людьми со средним достатком.

Преобразился и архетип Ребенка. Когда я работала над первым изданием, духовность в обществе только начинала возрождаться. У тех, кто ее подавляет, Ребенок проявляется через безответственность, себялюбивое самокопание, бездумное потребление и нежелание брать на себя ответственность – за экологию, за социальную несправедливость, за то, что происходит вокруг. Но когда духовность приходит в его жизнь, Ребенок превращается в тайновидца, способного постичь изначальное добро, лежащее в основе мироздания. Когда духовность в обществе возрождается, Ребенок – хотя иногда еще является в образе «проказника» – все чаще проявляется как возвращение в Эдем. Именно это и вдохновило меня сделать главу о Ребенке предпоследней – поместив ее между Благодетелем и Волшебником. Работа с Ребенком на новом уровне позволила мне также разграничить его высокое проявление и архетип Волшебника. Герой находит сокровище, возвращает себе детскую невинность и затем, уже как Волшебник, преображает царство. Получается, что не нужно преображать мир, чтобы стать счастливым. Сначала надо стать счастливым – и уже потом преображать мир.

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.