

ДЖЕЙМС ХОЛИС

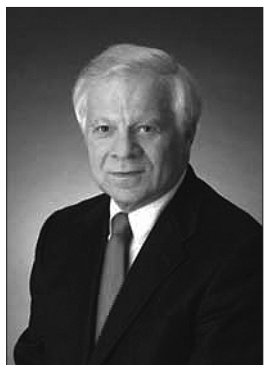


Да разбираме
сянката си

*Защо добрите хора
вършат лоши неща*



*Да разбираме
сянката си*



За книгата

Д-р ДЖЕЙМС ХОЛИС

притежава диплома на бакалавър от колежа в Манчестър и докторска степен от университета „Дру“. Преподавал е хуманитарни науки в различни колежи и университети в продължение на двадесет и шест години. Впоследствие става психоаналитик в Юнгианския институт в Цюрих, Швейцария, откъдето получава диплома по аналитична психология. Холис живее в Хюстън, Тексас, със съпругата си, занимава се с частна аналитична практика и е изпълнителен директор на Юнгианския образователен център в Хюстън.

За книгата

Тази книга се опира на една централна теза, относително неизвестна на широката публика, но тривиална от гледна точка на дълбинната психология, а именно, че човешката душа не е едно-единствено, единно или обединено нещо, както егото би искало да вярва. Тя е различна, многообразна и раздвоена, ... винаги раздвоена.

Онези хора, които не разглеждат последствията на разделената човешка душа, ще си останат несъзнаващи и затова са опасни за себе си и другите.

Книгата „Да разбираме сянката си. Защо добрите хора вършат лоши неща“ ни приканва да водим един по-безпокоителен диалог със себе си и с нашия свят, диалог, който обещава по-голяма, а не по-малка сложност, но от който не може да не прорастват разбирането за себе си и за света.

Говори се, че тайната на вселената някога е била съобщена на Хермес Трисмегист („Трижди велик“) в древен Египет.

Тази тайна, разкрита тук без допълнителни разноски за читателя, е, че „нещата горе са копия на нещата долу, а нещата долу са копия на нещата горе“ и „пътят нагоре и пътят надолу са еднакви“.

Джеймс Холмс

Автор и на
*Откриване на смисъла през
втората половина от живота*

Консултант д-р Владимир Бостанджиев

Превод от английски Капка Герганова



ДА РАЗБИРАМЕ СЯНКАТА СИ

*Защо добрите хора
вършат лоши неща*

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

James Hollis, PH.D.

WHY GOOD PEOPLE DO BAD THINGS

Understanding Our Darker Selves

Copyright © 2007 by James Hollis

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2014

© Капка Герганова, превод, 2013

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2014

ISBN 978-954-474-663-6

*На Джил
и на нашите четири деца:
Тейрин, Тим, Джоуна, Сиа
и на Роб, който искаше да види името си
в тази книга.*

*И на хората
от Юнгианския център в Хюстън, Тексас.*

*Специалните ми благодарности
на Готам Букс/Пенгуин,
с които с радост се асоциирам:
Уилям Шинкър, директор и издател,
Лорън Марино, изпълнителен редактор,
Хилъри Терел, помощник-редактор,
Сара Райди, публицист.*

*И на Лиз Уилямс,
amie et agent provocateur et extraordinaire¹.*

Съдържание

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ВЪВЕДЕНИЕ	
СРЕЩИ СЪС СЯНКАТА	17

ПЪРВА ГЛАВА

РАЗЛИЧНИ СЕНКИ НА ДУШАТА	
Четири прояви на Сянката	25

ВТОРА ГЛАВА

ЗАТРУДНЕНИЕТО НА ПАВЕЛ	
„Макар да зная Доброто...“	47

ТРЕТА ГЛАВА

НАТЪКВАЙКИ СЕ НА СЕБЕ СИ	
Личната Сянка	66

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

ПАТОС	
Нашествия на Сянката	
във всекидневния живот	92

ПЕТА ГЛАВА

СКРИТИ МОТИВАЦИИ	
Сянката в интимните	
взаимоотношения	124

Ш Е С Т А Г Л А В А

МУЛТИПЛИЦИРАНЕ НА ЕГОТО

Колективната Сянка 155

С Е Д М А Г Л А В А

НАЙ-МАЛКИЯТ ОБЩ ЗНАМЕНАТЕЛ

Институционалните Сенки 183

О С М А Г Л А В А

ТЪМНАТА ПЕРИФЕРИЯ НА ПРОГРЕСА

Сянката на модернизма 209

Д Е В Е Т А Г Л А В А

ТЪМНА БОЖЕСТВЕННОСТ

Сенчестата страна на Бога 234

Д Е С Е Т А Г Л А В А

СИЯЙНА ТЪМНИНА

Положителната Сянка 254

Е Д И Н А Д Е С Е Т А Г Л А В А

СЯНКА/РАБОТА

Да срещнем нашия *по-тъмен* аз 279

Nota Bene:

Въпреки че се основавам на историите на действително съществуващи хора, всички имена, които съм включил тук, са измислени, като полът и професиите им са променени, а свързаните с тях места – разместени. Всички сънища са точно цитирани и са използвани с изричното позволение на сънувалите ги, на които благодаря. Препратките към Collected Works на К. Г. Юнг са обозначени в книгата със съкращението CW, като следват томът и номерът на параграфа.

Предисловие

*Всеки човек е един свят, населен
от слепи същества в смътен бунт
срещу аза, краля, който ги управлява.*

Гунар Екелъф

Азът, който аз познавам, не знае достатъчно, за да знае, че не знае достатъчно. Той мисли себе си за луминесцентен кристал, но всъщност най-вече сивее, предимно в неясни, несиметрични форми, а понякога – напомня ступен, непрозрачен обсидиан. Този, който мисля, че съм *аз*, е само говорещото его, крехка мембрана върху огромно вътрешно море. Езикът ни е наш предател. Когато казвам *аз*, кое аз говори? Коя част от цялото в момента е доминираща? Когато казвам *себе си*, кое себе си говори? Как мога да кажа, че *аз* познавам себе си във всеки,... или в който и да е момент?

Как става така, че добри хора вършат лоши неща? Защо личната ни история, обществената ни история е толкова кървава, така повтаряща се, така вредяща на самите нас и на другите хора, така саморазрушителна? Тази книга се опира на една централна теза, относително неизвестна на широката публика, но тривиална от гледна точка на дълбинната психология, а именно, че

човешката душа не е едно-единствено, единно или обединено нещо, както егото би искало да вярва. Тя е различна, многообразна и раздвоена,... винаги раздвоена.

Измама на егото е – понякога необходима измама – че този агрегат от отломъчни азове е под наш контрол, обуздан в пределите на съзнанието, или дори познаваем. Тези отломъчни азове, тези по-тъмни присъствия са фрактални енергийни системи и затова *притежават способността да действат независимо от съзнателното ни намерение*. Всъщност те са доста активни, в почти всички моменти и имат силата да отхвърлят съзнанието, узурпират свободата и задействат свои собствени програми, независимо дали знаем за това или не. Ако погледнем на тази идея в хумористична светлина, ще трябва да кажем, че определени части от нас никога не са били запознавани с другите части, а ако са били, не са общували добре помежду си.

Този автономен свят вътре в нас е царството на онова, което Юнг нарича *Сянката*. Сама по себе си тя не е нещо зло, макар да е възможно да прави неща, които ние или другите по-късно да окажем като лоши. В крайна сметка ние сме изцяло отговорни за действията на Сянката и техните последици, дори на времето да не сме съзнавали участието ѝ.

Дейностите на тези по-тъмни азове, тези сенчести силови полета, се разкриват в нещо по-широкообхватно от личния ни живот. Те се разкриват в социалната ни система, в политиката ни, в междуличностните ни отношения и дори в технологиите ни. Защо да не може безкрайната сложност на човешката душа да се проявява в безкрайната сложност на света, който сме създали, или на света, така както си го въобразяваме? Говори се, че тайната на вселената някога е била съобщена на

Хермес Трисмегист („Трижди велик“)* в древен Египет. Тази тайна, разкрита тук без допълнителни разности за читателя, е, че „нещата горе са копия на нещата долу, а нещата долу са копия на нещата горе“ и „пътят нагоре и пътят надолу са еднакви“.

Всъщност, едно истинско изследване на сложността на всекидневния ни живот ще изисква от нас да свидетелстваме също така и за разнообразната човешка душа. Изследванията на индивидуалната човешка душа по необходимост ще разкрият нейните дейности навсякъде в групите и дори в представите, които тя има за вселената. Много хора в днешно време не си правят труда да изследват къде се поражда ежедневието им живот; много хора не разглеждат връзката между индивидуалната душа и социалните и политическите мрежи, които сме изплели; много хора не си дават сметка как собствената ни душа тълкува и дори присажда своя образ върху космоса. Затова в изследването на тази тема ние трябва да сортираме как нашата сложна, многообразна човешка душа действа на толкова много нива — лично, обществено, космическо. Организацията на тази книга, логиката на нейната последователност е да се започне с личното и непосредственото и след това да се придвижи в разширяващите се кръгове от личното към социалното, после към историческото, после към космическото, и отново към много лично, тъй като поне частично именно от личната Сянка произхождат всички тези други нива на нашата действителност. Накрая, нашата работа с личната ни Сянка до голяма степен определя ангажираността ни със Сян-

* Неговото египетско име е Том, за него се твърди, че е изобретил писмеността и, подобно на Прометей от древногръцката история, носи тайно знание, тайни сили от боговете на хората.

ката на всички други нива. Това, което сме пренебрегнали вътре в себе си, рано или късно ще ни връхлети отвън... като камион, насочен срещу нас в погрешното платно на улицата.

Онези хора, които не разглеждат последствията на разделената човешка душа, ще си останат несъзнаващи и затова са опасни за себе си и за другите. А онези, които си направят труда да спрат и да вникнат, и да се запитат *защо*, ще се настройват все повече към сложността на техните психологически процеси, животът им ще става все по-интересен за тях, а те ще стават все по-малко опасни за себе си и за другите. Именно за тази втора група е написана тази книга. Наоколо изобилстват така наречените книги за самопомощ, които предлагат банални програми за бърза трансформация. Повечето от тях се провалят, тъй като не вземат предвид сложностите на човешката психика. Те рядко разглеждат факта, че голяма част от това, което ръководи живота ни, действа извън сферата на съзнателното, нито пък признават, че ние се гънем вътре в себе си от противоположни мотиви, че някоя част от нас не желае да действа според дневния ред, приет от друга част, че зад всички постижения на егосъзнанието има по-тъмни „азове“, които действат по обратния начин. Книгата *Да разбираме сянката си. Защо добрите хора вършат лоши неща* ни приканва да водим един по-обезпокоителен диалог със себе си и с нашия свят, диалог, който обещава по-голяма, а не по-малка, сложност, но от който не може да не прорасте разбирането за себе си и за света.

Джеймс Холмс,
Хюстън, Тексас, 2006

*Човек не постига просветление, като си
представя фигури от светлина,
а като осъзнава тъмнината.
Втората процедура обаче е неприятна
и затова не е популярна.*

К. Г. Ю н г
CW, параграф 335



ВЪВЕДЕНИЕ

Срещи със Сянката

Разгледайте следните действителни явления:

- Една уважавана счетоводителка открива начин да насочва парични средства от сметката на благотворителна непечеливша организация към собствената си сметка. В продължение на години тя казва на съпруга си, че получава бонуси за добрата си работа. Едва когато двамата отиват на продължителна почивка и друг човек я замества, тя бива разкрита.
- Един политик, хулещ правата на гейовете, сам се оказва гей. Дали публичната му позиция е самоомраза или цинично експлоатиране на невежеството и фанатизма на неговите избиратели? Дали заемането на обществен пост е толкова важно за него и ако е така – защо?
- Една жена, излизайки от църквата, вижда богатата си съседка да се подхлъзва и приземява на задните си части в средата на една локва. Тя започва истерично да се смее. И не може да спре – за огорчение на съпруга си, сина си, а по-късно и за свое собствено огорчение.
- Един учител тайно ограбва спестяванията за колеж на децата си, за да подхранва страстта си към хазарта.

Едва когато първото му дете е прието в колеж делата на този страхливец излизат на бял свят.

- Обикновени хора харчат милиарди за порнография, голяма част от която се излъчва по интернет и се гледа от онези, които благочестиво порицават подобен род интереси.

- Един телевизионен евангелист съобщава на паството си, че е говорил с Бога и Бог му е казал, че те ще бъдате щастливи и ще правят дарения на Неговата църква – и това, разбира се, е в пълно съответствие с интересите на този духовник.

- Един терапевт манипулира хората, които лекува, въпреки че е подписал етичен кодекс, който конкретно забранява подобно отношение към пациентите.

- Най-богатата страна в света изразходва милиарди за въоръжаване и авантюри в чужбина и същевременно орязва здравните, правните и образователните услуги, ограбвайки правата на своите граждани, като също така намалява данъците на богатите, въпреки че както показва статистиката, един от всеки шести неин гражданин всекидневно гладува.

- Колкото и високо да ценим взаимоотношенията с другите хора, откриваме, че малко от тях не биват нарушавани. Може ли човек да обича „Другия“ – такъв, какъвто е, без да повлияе личният интерес? Няма ли да открием нарцистичен интерес, който излиза на бял свят, когато внимателно разглеждаме нашето поведение и мотивация? Дали дори нашите родители, като повечето родители, не очакват децата им да прегърнат техните ценности, а не своите собствени?

Списъкът може да продължи до безкрай, докато има човешки истории за разказване. Колкото и коренно раз-

лични да са тези примери, какво общо имат те помежду си? Всички те са проявления на *Сянката**.

Как е възможно да има толкова много несъответствия между нашите явни ценности, предполагаемите ни добродетели и множество поставящи ни в неудобно положение, често разрушителни прояви на поведението ни?

Може би най-мъдрото прозрение, изричано някога от човешко същество, принадлежи на латинския поет Теренций, който преди почти две хиляди години е написал: „Нищо човешко не ми е чуждо“. Ала възможно ли е това да е истина? Несъмнено *аз*, което аз познавам и ценя, това *аз*, което ви представям, е свободно от потъмните страни на човешкото поведение. Как бих могъл да си представя, че е възможно вътре в мен да има убиец? Как бих могъл да живея с мисълта, че е възможно да тая насилнически, похотливи, алчни мисли, насочени към другите хора?

Платон е смятал, че човешките същества са добри по природа, стига да са напълно съзнателни, или поне така твърди в *Държавата*².

Ако човек направи нещо лошо, причината е, че той или тя не разбира напълно последствията от своите действия. В притчата му за Гигес³ в *Държавата* един пастир открива пръстен, който, като се завърти на пръстта му, го прави невидим. Тъй като става невидим, той може да краде или използва съседите си на воля, защото е свободен от риска на последствията. Би ли действал някой от нас морално, ако знаем, че няма да отговаряме за действията ни? Платон твърди, по-

* В цялата книга ще пиша с главна буква думата Сянка, за да подчертая относителната ѝ автономност, дълбоката ѝ другост, която при все това е дълбока част от нас самите.

средством личността на Сократ, че ако Гигес изцяло разбере пълните последствия на своите действия – как поведението му ще повлияе върху другите хора и как впоследствие той самият ще бъде задължен да живее в общество, на което не вярва – той ще действа „подобаващо“, въпреки че е получил магически сили*.

Много наблюдатели на човешкото поведение, сред които и аз самият, смятат позицията на Платон за едно идеалистично, но наивно разбиране за нашата много по-сложна природа. При това голяма част от културата ни се основава върху погрешната идея, че можем да възпитаваме нашата младеж в социално правилно поведение. (Дори аз самият съм прекарал целия си живот в образователната сфера, търсейки какво би могло да бъде „доброто“ и съобщавайки това „добро“ на другите чрез преподаване, писане и терапия.) Нашата наказателна система заявява, че е по-малко свързана с наказанието – макар несъмнено да е свързана с него – отколкото с усилията да се реформира характерът на човека посредством публично неодобрение. Затова ние я наричаме *изправителни домове*. (Квакерите развиват идеята за *пенитенциарии*, вярвайки, че принадлежността към общността е така необходимо в духовен план, че ако човек бъде отстранен от общността, той догловка ще

* Интересно е, че този аргумент предсеща аргумента на живелия двадесет и три века по-късно Имануел Кант, който се опитва да намери основа за моралното поведение, която да не се задейства чрез страха от божествено възмездие, едно чисто рационално основание за „правилното поведение“. Той въвежда понятието „категоричен императив“, според което ние трябва да действваме, така че универсализирането на нашите действия да бъде приложимо към всички, включително към нас самите. Следователно аз не бих откраднал от друг човек не защото има един отмъстителен бог, дебнещ да ми отмъсти, а защото не ми е приятно да живея в свят, където никой не може да се довери на поведението на другия.

страда от изключването, че ще бъде склонен към разкаяние, и затова доброволно ще видоизмени поведението и нагласите си и ще бъде върнат в стадото.)

Въпреки това философите днес наричат очевидната наивност на Платон „сократическата заблуда“. Достатъчно е да погледнем заглавията във всекидневните вестници или да осъзнаем по-добре скритите подбуди, чрез които общуваме едни с други, за да придобием известна представа за по-тъмния нюанс, който оцветява съзнателните ни пътешествия.

В юдеохристиянската традиция тази по-тъмна нагласа се нарича „първороден грях“. За по-буквално мислещите решенията на Адам и Ева, като прототипи на цялото човечество, трайно са опетнили човешкия род, почти като генетичен дефект. За по-малко буквално мислещите, склонностите на съзнанието да привилегирова собствената си позиция, да не успява да види последиците, да не съзнава скритите мотиви, е „оригинално“⁴, т.е. първично, във всички нас. (Една дълбокомислеща моя колежка, невярваща в никоя религиозна традиция, веднъж отбеляза, че единственото религиозно понятие, което би могло да приеме, което обяснява безредието на XX век, е архетипът на Грехопадението.)

След като размислим, заключаваме, че това, което наричаме аз, съдържа множество фрагменти, много отломъчни азове. Някои от тези по-тъмни азове са *комплекси*, термин на Юнг за обозначаване на начина, по който душата ни се зарежда с програмирани енергии по време на нашите индивидуални преживявания. Тъй като споделяме обща човечност и до известна степен обща култура, ние често споделяме подтиквани-от-историята енергии, свързани с парите, властта, сексуалността и тем подобни. Докато нашите предци са могли да про-

ектират произхода на тези отломъчни азове външно върху Дявола или Злия, модерният човек по-вероятно би признал, че тези по-тъмни мисли и действия идват от вътрешността ни и че ние, в крайна сметка, сме отговорни за тях. При все това мисълта за „по-тъмните азове“, действащи в безнаказаност, е обезпокояваща. Разказът на Натаниъл Хоторн „Младият Гудман Браун“ описва как един младеж, който среща Сянката в гората, дотолкова бива лишен от илюзии, че се дистанцира от съпругата си (която уместно се нарича Фейт⁵) и прекарва останалата част от живота си като тревожен, депресиран човек, който избягва контактите с човечеството.

Нужно е силно усещане за аза и немалко кураж, за да бъдем способни да изследваме и да поемем отговорност за тези по-тъмни азове, когато те се появят. Много по-лесно е те да бъдат отречени, да се обвиняват за тях другите хора, да бъдат проектирани върху друго място или да бъдат погребани, а ние да продължим живота си. Именно в тези моменти на човешка крехкост ние сме най-опасни за себе си, за семействата си и за нашето общество. *Изследването на този материал не е вид задоволяване на личните желания; това е начин да се поеме отговорност за нашите избори и техните последствия. Това е акт с голяма морална важност, тъй като носи възможността да не натоварваме другите със себе си, несъмнено най-етичното и полезно действие, което можем да извършим за хората около нас.* Както Юнг отбелязва:

Сянката е морален въпрос, който проблематизира цялата егo-личност, тъй като никой не е в състояние да осъзнае Сянката без значително морално усилие.

Да я осъзнаеш означава да съзнаеш тъмните аспекти на личността като налични и действителни.*

Това, което не е било осъзнато, ще продължи да ни преследва в живота ни – и в света. През нашето кратко пребиваване на тази земя вътре във всеки от нас има повече, отколкото изобщо някога можем да осъзнаем и асимилираме. И при това качеството на живота ни е пряка функция от нивото на осъзнатост, което постигаме във всекидневните ни избори. Тази книга е напомняне и подкана за едно по-съзнателно направляване на живота ни.

Поетесата Максин Къмин е автор на едно стихотворение, озаглавено „Мармоти“, в което обрисова една нежна жена от средната класа. Откривайки дупка на мармоти в мазето си, тя изпитва раздразнение и седи дълги нощи в очакване те да се покажат, за да ги „закове“ със своя пистолет 22 калибър. Тя се оказва „натъпкана с дарвинистко благочестие“ относно вътрешно присъщото ѝ превъзходство и в края на краищата, по ирония, започва да желае тези нашественици да позволят да ги обгазят по „тихия нацистски начин“. Кой иска да открие нациста във всеки от нас? Поетът Денис Слатъри в „Стрелба по плъхове“ по подобен начин подхожда към това място вътре в себе си, припомняйки си как се стреля с неговия 22 калибров пистолет, докато „писъкът и крясъкът на живота /бягащи в шокирани купчини/ изпълва въздуха“**.

И двамата поети, чувствителни към нюансите, към телуричните дълбини, към сложностите на човешката душа, осъзнават какво се е спотайло там. А ние? Ако не

* Jung, „The Shadow“, CW 9ii, para. 14.

* Slattery, „Shooting Rats“, „Casting the Shadows: Selected Poems“, p. 9.

сме, тогава в какви външни обиталища се вкопават нашите гризачи с по-тъмни замисли? Потискаме ли това, което се таи дълбоко в нас, или проектираме тази тъмнина върху другите? И ако е така, как можем изобщо да общуваме с тях, да имаме съзнателни, етични взаимоотношения, когато сме ги напоили с нашата собствена отречена тъмнота? В това лично и колективно ангажиране със Сянката, която се крие във всеки от нас, се таи качеството на живота ни, посоката и резултатът от взаимоотношенията ни и съдбата на самата цивилизация.