

АРХЕТИП ВНУТРЕННЕГО ГЕРОЯ



образы коллективного бессознательного,
которые определяют вашу жизнь



КЭРОЛ С. ПИРСОН

Кэрол Пирсон
Архетип внутреннего героя.
Образы коллективного
бессознательного, которые
определяют вашу жизнь
Серия «Язык архетипов. Психология
универсальных образов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74531881

*Архетип внутреннего героя. Образы коллективного бессознательного,
которые определяют вашу жизнь: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-254802-4*

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	7
Как менялась книга	10
Отличия от второго издания	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

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 нескольку 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 расходилось 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 Благотетеля. 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 – Благотетель. И это не просто игра слов. Благотетель 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 «благотетели» 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 проявляет-

ся 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.