Юнг и йога: встреча востока и запада

В 1936 году была издана работа К.Юнга «Йога и запад». Основная идея этой книги вдохновить западных почитателей йоги на то, чтобы ее понять, а не практиковать, в силу разницы устройства мировосприятия западного и восточного человека. Возможно, у вас появится внутреннее неприятие его теории. Поэтому на наш взгляд рассмотрение «Йоги Юнга» заслуживает отдельного внимания. Ниже мы предлагаем рассмотреть, как это может относиться непосредственно к нам.

Йога и запад

«Моя критика направлена лишь против применения йоги западными народами. Духовное развитие Запада шло совсем иными путями, чем на Востоке, а потому оно создало, пожалуй, самые неблагоприятные условия для применения йоги. Западная цивилизация едва достигла возраста одного тысячелетия, она должна прежде избавиться от своей варварской односторонности. Это означает в первую очередь более глубокое видение человеческой природы. Посредством подавления и контроля над бессознательным никакого видения не добьешься – и, тем не менее, путем имитации методов, взращенных совсем иными психологическими условиями. Со временем Запад изобретет собственную йогу, она будет опираться на заложенный христианством фундамент.»[1]
Приведенная выше цитата дает очень ценное знакомство с миром Карла Густава Юнга (1875-1961), учитывая психологические и духовные точки соприкосновения между Востоком и Западом. С присущей ему пылкой убежденностью, он был ярым противником применения йоги западными народами. В свете этого, цель данной статьи состоит в том, чтобы сформулировать взгляды Юнга для обсуждения, ставя две четкие цели. Во-первых, изучить причины его неодобрения. А во-вторых, увидеть, насколько релевантны могут быть его взгляды для западного человека, практикующего йогу в 21 веке, тем самым приглашая вас задуматься над тем, что эти поиски могут означать лично для вас.

Немного о самом К.Юнге

К.Юнг был глубоко уважаемым и признанным на Западе психиатром и психотерапевтом (и создателем аналитической психологии). Из его лекций и трудов ясно, что он сам находился на пути долгого и бурного духовного путешествия, в поисках истины и смысла. Его 20-томное собрание сочинений[2] содержит разнообразные размышления о «внутреннем паломничестве» (наряду с его многочисленными тяжелыми переживаниями), и последующие теории, которые он выдвигал в течение своей трудовой жизни.

Швейцарец и кальвинистский протестант, он, кажется, был преданным искателем знаний, истины и понимания, которые проистекали из трудного детства, при этом обладая довольно чувствительным характером. Он трудился в качестве психиатра в психиатрической лечебнице Burghölzli, где лечили пациентов, страдающих от психозов. Юнг хотел разобраться в душевных страданиях, которые он наблюдал, и должен был лечить. Его семилетнее сотрудничество с Зигмундом Фрейдом привело к новой роли в психотерапии и к развитию его основной концепции «индивидуализации». Его поиски продолжились в понимании развития человеческого сознания и духовной эволюции; карта психики; бессознательное; персона; типы личности; архетипы; комплексы; анализ сновидений; интроверсия и экстраверсия; алхимия, Анима/Анимус; синхронность; алхимия. Все это описано в 20-томном сборнике, известном как «Собрание сочинений К. Г. Юнга».

Важность бессознательного

Основной движущей силой работы Юнга было расширение его понимания бессознательной (личной и коллективной) части ‘я’, обширного психического вместилища, который он считал ключом к индивидуализации человека. Психея (душа) рассматривалась как совокупность бытия и существовала как саморегулирующаяся сущность, постоянно приспосабливающаяся к влияниям для поддержания своего гомеостаза. Это было актом движения между противоположными частями, что и позволило возникнуть этому механизму саморегуляции. И бессознательное было частью этого процесса. Поэтому, если бы у человека была тендеция к чрезмерной занятости, то психика бы создала способы предупредить человека о необходимости восстановления баланса, поощряя способы расслабиться и просто «быть». Если бы ненавязчивые сигналы не были услышаны, то могли бы быть созданы и более явные сценарии. С точки зрения бессознательного, Юнг считал, что оно состоит из двух граней. Во-первых, из подавленной, скрытой части, а во-вторых, из творческого потенциала, существующего в человеке. С точки зрения вытесненных частей "я", они, по мнению Юнга, состояли из всех жизненных переживаний, которые считались слишком подавляющими, болезненными или мучительными и перенаправлялись из сознательного в бессознательное. Юнгианское путешествие (в форме анализа) к индивидуализации включало много шагов, изначально выводя бессознательное на уровень сознания. Осмысление этой «информации» и значения для индивида могло бы привести к внутреннему пониманию. Его возможная интеграция в качестве части психики могла бы способствовать растущему чувству целостности, в то же время, обеспечивая механизм для исправления любой психологической фрагментации.

Отношение Юнга к йоге

«Йога Юнга» не ограничивалась классической парадигмой Индии (как одна из шести Даршан Индийского философского мышления) или систематизированной моделью Аштанги Патанджали. Вместо этого он смотрел через разные призмы, принадлежащие Западному эмпирику и ученому, основа которого базировалась на наблюдениях и экспериментах. Работа Юнга включала в себя углубление понимания бессознательной части себя, где бессознательное было предметом наблюдения. Он стал рассматривать это исследование, как если бы это был научный эксперимент, полагая, что для того, чтобы иметь возможность наблюдать другого, наблюдатель должен быть полностью осведомлен о своей собственной природе и личности: «Понятие бессознательного для меня является исключительно психологическим понятием, а не философской концепцией метафизической природы... существование бессознательных процессов... происходит просто и исключительно из опыта.»[3]

Самоисследование Юнга привело к различным психическим переживаниям, и, пытаясь найти объяснения, используя логику и рациональное мышление, он обратился к восточной философии (в частности, к йоге) для проверки и поиска ответов. Ковард[4] говорит о том, что йога позволяет "расширить и усилить опыт сознания, стимулируя его к повышению осознанности".[4] Тем не менее, Юнг очень четко предупреждал западных исследователей о том, что, когда дело доходит до йоги, чрезвычайно важно сохранять объективную позицию. Это важно во избежание возможных психических недоразумений через усвоение культурно и мировоззренчески чуждых концепций. Не проходя никакого сознательного «интеллектуального переваривания», просто копируя восточные практики, могло бы привести к тому, что стало бы простой имитацией, просто копией без какой-либо глубины. Он предупреждал, что отказываться от западного научного уклона было бы неразумно, особенно когда речь идет о таких абстрактных восточных концепциях. Ковард[4] предполагает, что для Юнга контакт с Востоком может обеспечить способ устранения гомеостатического дисбаланса в Западной психике. По мнению Юнга, доступ к восточным концепциям мог бы дать искателю ценный стимул искать ответы в своем собственном культурном контексте. Юнг наблюдал за развитием научного мировоззрения Востока за счет практики и уважения к интуитивному, так же как Запад развил сильный внешний интеллект за счет собственных интуитивных корней и духовного Я. Оба могли учиться друг у друга. Ковард подчеркивает, что для Юнга, «Запад не должен просто пытаться копировать Восточную духовную йогу, так же, как и Восток не должен слепо принимать западную науку. Каждый должен изучать другого и черпать вдохновение из его примера, но каждый должен продолжать свое собственное развитие в ключе собственного исторического сознания.»[4]

Таким образом, две причины объясняют, почему Юнг считал важным изучать йогу. Во-первых, именно в индийской философии он нашел смысл и подтверждение своих собственных психических переживаний. Во-вторых,

йога предложила современному западному человеку углубить и расширить сознание. Это помогло изменить мнение о связи с интуитивной чувствительностью и влиянии психики на гомеостатический баланс. Тем не менее, Юнг по-прежнему яро выступал против принятия европейцами практики и философии йоги.

Западная йога и ее ограничения восприятия

Юнг[1] знал, что западное мышление, через влияние Ренессанса 15-го века, было ограничено наукой и философией/религией. Рост научных и мировых открытий подчеркнул важность волеизъявления, интеллекта и доказательств, тем самым превалируя над некогда влиятельным «субъективным духовным и религиозным опытом». Это еще больше способствовало психическому расколу в рамках человеческой реальности. Рационально обработанные переживания оценивались и удерживались в сознательном, в то время как отвергнутый психический материал скрывался в бессознательном. Ковард подчеркивает важность предположения Юнга о том, что игнорирование западным человеком своего собственного бессознательного может возникнуть при встрече с незнакомыми понятиями. Юнг считал, что изучение восточных философских конструкций может спровоцировать два сценария. Во-первых, любые концепции, считающиеся ‘странными’ или ‘необычными’, на самом деле могут быть проецируемыми страхами, которые нельзя легко признать и принять. Во-вторых, когда человек «перенимает целиком» восточный способ бытия, за счет отключения от собственного культурного наследия, это может привести к внутреннему психическому хаосу. Пренебрежение рациональным осмыслением опыта может привести только к имитации, особенно, когда нет глубокого понимания психических изменений. Для обоих сценариев последствия могут привести к акценту внимания на волевых усилиях, усугубить раскол между сознательным и бессознательным, что потенциально приведет к неврозу.

Тем не менее, Юнг также признавал, что связи с Востоком могут быть очень полезны для западных искателей. Параллельные связи с собственной культурой не только могут быть полезными, но и могут дать столь необходимый импульс для того, чтобы вновь оценить важность своей внутренней жизни и интуитивной функции. Ковард, ссылаясь на Юнга, отмечает: «Научное, также, как и художественное, и религиозное творчество может напрямую зависеть от чувствительности к интуитивному процессу бессознательного».

В свою очередь Борелли[5] высказывает предположения, о том, как Юнг критиковал практикующих йогу европейцев, постоянно упоминая об этом в своих работах. Они включали его наблюдения за людьми и мнение о том, что отказ от личного наследия раскрывал уровень самоотрицания; как использование архетипов обеспечивало взаимодействие между сознательным и бессознательным; как йога была эквивалентна индивидуализации;

рассматривал, как психика западных искателей восточных религий и практик пыталась компенсировать духовный дисбаланс.

Обсуждение

Итак, очевидно, что Юнг был непреклонен в том, что западным людям не следует практиковать йогу, и его доводы кажутся правдоподобными. Однако, людям, живущим, например, в двух культурах, необходимо учитывать три момента:

Сохранение собственного культурного контекста: Юнг предупреждал[4], что принятие Восточного образа жизни может включать внутреннее психическое расщепление себя, приводящее к отрицанию и избеганию частей, которые больше не «соответствуют модели йога». Но как насчет инклюзивности и возможности психики иметь больше возможностей, чем в рамках одной структуры? Не стоит забывать, что Юнг был человеком своего времени, и его теории стоит принимать в контексте того, когда и где они были написаны. Он был рожден в конце 19 века в строгой кальвинистской семье, и на его воспитание оказала влияние жесткая немецкая патриархальная культура. Его теории были написаны в то время, когда в нестабильной Европе нарастали беспорядки. 1930-е годы были временем роста нацистской идеологии и сохранения высшей арийской расы. Может быть, это повлияло на его желание и потребность защитить свою собственную культуру? Ирония заключается в том, что в брахманической культуре существует такая же идеология кастовой системы, и она предполагает, что кастовые слои не должны смешиваться во избежание загрязнения.

Отличия между восточной и западной психологией: идея о том, что Восточная и Западная психики различны, кажется вполне правдоподобной, особенно если учесть, что первая ориентирована на интровертность, а вторая сидит на противоположном ‘экстравертном " полюсе, и как отражается в отличиях философских ориентиров. В Индии бессознательное, интуитивные способности и физическое тело ценятся и интегрируются, как часть установленных духовно-психических рамок, что значительно облегчает усвоение психических переживаний. Такие рамки также обеспечивают большую способность удерживать «созданное напряжение», когда противоположности борются за господство. В то время как западный человек сосредоточен на внешнем осознании (через левополушарное мышление и развитие воли), и только опыт, подкрепленный доказательствами, считается действительным, что может указать на разницу во ‘внутренней проводке’. Юнг также предположил, что меньшее воздействие Запада на устоявшиеся духовные рамки может объяснить, почему существует меньшее почтение к телу или психическому бессознательному по сравнению с Востоком. Следовательно, западная психическая система менее подготовлена к тому, что вытекает из психических практик йоги. С «тенденцией думать» и меньшим осознанием интуитивных способностей обработка этих

переживаний может стать трудной и потенциально дестабилизирующей для умственной деятельности.

Есть ли какие-либо доказательства этой теории? В исследованиях доктора Дэнни Хинтона[6] из Астонского университета основное внимание уделяется тому, как этнические меньшинства выполняют тесты на когнитивные способности. Имеются данные, свидетельствующие о том, что на показатели негативно влияют культурные отличия из-за различия в значениях слов, и это влияет на способность выбирать правильный ответ.

Признание западного подхода к йоге: глядя на то, как стремительно развивается йога в наши дни, можно увидеть, как применима здесь теория Юнга о необходимости коллективной психики постоянно восстанавливать баланс. Увлеченность Запада «мыслящим я» наносила ущерб своей психике и физическому телу – как на личном, так и на коллективном уровне. Таким образом, совершенно понятно, как в течение последних 50 лет и в ходе тысяч занятий практика йоги была сосредоточена главным образом на позах и практике медитации. Ее растущая популярность может быть объяснена как ответ на растущий духовный голод и нищету. Может быть, пришло время подумать о дальнейшем развитии этой уже устоявшейся системы, признать существование богатейшего бессознательного. В ходе терапии доступ к бессознательному может быть поистине волшебным и преобразующим процессом к целостности. Тем не менее, человек должен быть хорошо подготовлен, ориентирован и поддержан в ходе такого расследования. Без сознательного подхода и понимания это может быть контрпродуктивно и неразумно. Вот почему в Индии гуру ищут во времена духовного развития.

Мы пригласили вас на исследование богатого, красочного и сложного мира Карла Юнга через его взгляды на психику и его размышления относительно этой чуждой духовной основы, называемой йогой. Надеемся, вам захотелось отыскать, может даже исследовать побочные реакции, которые могли у вас появиться в ходе чтения этой статьи. Каждое ощущение требует внимания и возможного действия. В свете мнения Юнга, о том, что «в течение столетий Запад будет создавать свою собственную йогу»[2], насколько мы можем судить, дискуссия только началась

Литература:

1. Jung CG. Yoga and the West. In: Collected works. London: Routledge Kegan Paul; 1969.
2. Jung CG. Collected works. London: Routledge Kegan Paul; 1969.
3. Jung CG. Collected works. Volume 6: psychological types. Adler A, Hull RFC (eds and trans). Princeton: Princeton University Press; 1976.
4. Coward HC. Jung and Eastern thought. New Delhi: Sri Satguru Publications; 1985.
5. Borrelli J. Jung's criticism of yoga. In Coward HC. Jung and Eastern thought. New Delhi: Sri Satguru Publications; 1985.
6. Hinton D. Towards the development of a new model of ethnic bias in cognitive ability tests used for selection, Doctoral research presentation; 2013.

Сайт: http://психблог.рф
Оригинальная статья: Lina Mookerjee - Jung and Yoga: a meeting of East and West, Summer 2014
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович
Ключевые слова: Юнг, йога, осознанность, бессознательное, самоисследование, западная йога