

АКТИВНОТО ВЪОБРАЖЕНИЕ КАТО МЕТОД ЗА СЕБЕПОЗНАНИЕ И СЕБЕИЗМЕНЕНИЕ

Красимира Байчинска*

Методът на активното въображение в различни модификации се използва от много съвременни психотерапевтични школи, което свидетелства за неговия целителен потенциал. Този метод се разработва и използва от К. Г. Юнг през 1912 г. – първоначално като метод за самопознание, а по-късно като метод за психотерапевтична работа с клиенти. Целта на тази статия е да запознае читателя с метода на активното въображение, като фокусира върху същността на отделните етапи на метода и неговата крайна цел – самопознание чрез сливане в колективното несъзнавано и интеграция на съзнаваното и несъзнаваното с помощта на трансцендентната функция. Подчертава се, че методът цели не само познание на личното несъзнавано, въплътено в максимата на Фройд: „На мястото на „То“, трябва да дойде „Аз“. Юнг отрича водещата роля на съзнанието и подчертава ролята на диалога между съзнаваното и несъзнаваното и разрешаване на тяхното противоречие в рамките на символната реалност. Специално внимание се отделя на внедряването на символите в ежедневието и моралната нагласа на съзнанието към колективното несъзнавано.

Активното въображение като метод за самопознание

Ние всички знаем добре, че сънищата са царският път към несъзнаваното. Много по-малко се знае за другия метод, който използва Юнг в работата си с несъзнаваното – този на активното въображение. Юнг създава и използва този метод за връзка с несъзнаваното след разрива си с Фройд през 1912 г. и с неговата помощ успява да преодолее личната и творческа криза. (Юнг 1994) Той го описва за първи път през 1916 г. в есето си „Транс-

* Ст.н.с. д-р Красимира Байчинска – Институт по психология при БАН.
Адрес за контакти: krassy@bas.bg

цендентната функция“ (Юнг 2001а), което бива публикувано много по-късно. Едва през 1935 г. този метод бива наречен „активно въображение“. Независимо от това, алузии на метода можем да открием във всичките му работи, а и той самият го счита за толкова важен, колкото и сънищата.

Днес този метод в различни модификации, се използва от много психотерапевтични школи – най-често, без да се споменава неговото име, което потвърждава неговата значимост не само за аналитичната психология и психотерапия, но за съвременната психотерапия като цяло. Ето защо днес е наложително да му отдадем нужното внимание, за да можем да разберем по-добре креативния му потенциал.

Целта на тази статия е:

- 1) да запознае читателя с метода на активното въображение, като фокусира върху същността на отделните етапи на метода и неговата крайна цел – себепознание чрез слизване в колективното несъзнавано и интеграция на съзнаваното и несъзнаваното с помощта на трансцендентната функция;
- 2) да разкрие необходимостта от морално отношение към продуктите на активното въображение и
- 3) да покаже значението на метода за развитието на идеите на Юнг за взаимовръзката между съзнаваното и несъзнаваното и тяхната интеграция.

Трите процедури на активното въображение

Активното въображение се базира на преднамерено моделиране на процеса на разгръщане на сънищата, който отразява спонтанния процес на индивидуация. „Естественният процес на обединяване на противоположностите, аз избрах за модел и за основа на един метод, състоящ се в главната си част в умишлено предизвикване на това, което по природа се случва несъзнавано и спонтанно, и интегрирането му в съзнанието и в неговото разбиране“. (Юнг 2004, с.104) Активното въображение като метод може да бъде описано като процедура, включваща следните крачки (Юнг 1994, 2001а):

Първата процедура е *geschehenlassen* (остави да се случи). Това е първата процедура, еквивалентна на отваряне на вратата към несъзнаваното. Съвременният човек не прави това лесно, точно обратното, той горещо се съпротивлява. Несъзнаваното най-често идва при нас неканено – чрез съня (който бързо забравяме или изгонваме като ненужен спомен), чрез **неврозата** – когато потокът на живота като че ли повтаря едни и същи модели или чрез жизнената криза, или чрез преживяването на клинична смърт. Сънят отваря вратата към несъзнаваното не принудено, по естествен начин, за сравнително кратко време, но затова пък често, всяка нощ. Неврозата, кризата или срещата със смъртта също са път към несъзнаваното – те привличат нашето внимание към несъзнаваното, като ни извеждат принудително от нашия прекален рационализъм. Те сякаш казват: „Ти не си това, което искаш да бъдеш!“ И кризата, и неврозата имат своя негативна