

УДК 159.964.2

ББК 88.8

Д28

А

**Джонсон, Р., Рул, Дж.**

Д28      **Удовлетворенность. Путь к истинному счастью [Электронный ресурс] / Р. Джонсон, Дж. Рул ; пер. с англ. А. Багрянцевой. — Эл. изд. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 145 с.). — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. — (Современная психология: теория и практика). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".**

ISBN 978-5-94193-837-7

Современная жизнь и общество не дают нам почувствовать удовлетворение, постоянно заставляют нас покорять все новые вершины и гнаться за недостижимым счастьем. Всемирно известный юнгианский аналитик Роберт А. Джонсон и психотерапевт Джерри М. Рул призывают нас заглянуть внутрь себя, чтобы глубже понять подлинное, не мимолетное счастье.

Мы склонны откладывать радость и удовлетворение, мы считаем, что будем счастливы в другое время, в другом месте, в лучших условиях. Мы все время говорим себе: «Вот только закончу этот проект/устроюсь на идеальную работу/заведу новые отношения — и все будет хорошо». Джонсон и Рул предлагают нам принять «то, что уже есть». Эта книга может стать помощником и проводником на пути к подлинному удовлетворению и счастью — в ней содержатся истории-примеры, мифы, стихи и практические упражнения.

УДК 159.964.2

ББК 88.8

**Деривативное электронное издание на основе печатного издания:** Удовлетворенность. Путь к истинному счастью / Р. Джонсон, Дж. Рул ; пер. с англ. А. Багрянцевой. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-88230-567-2.

**В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.**

ISBN 978-5-94193-837-7

© Перевод, редакция, оформление, ИОИ, 2016

А

# Содержание

## ЧАСТЬ I. ТРАГЕДИЯ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ..... 9

### Глава 1. И как только..... 11

Что же способствует нашей неудовлетворенности..... 13

### Глава 2. В поисках удовлетворенности..... 16

Арузакумар, продавец кокосовых орехов..... 17

Оторванные от собственных корней..... 19

Восстанавливая связь с единым целым..... 20

Возвращение на землю..... 22

### Глава 3. Покидая Эдем..... 24

Оглядываясь назад – в поисках утопии..... 25

Заново открывая утраченные идеалы..... 26

Вы можете упростить..... 27

...Но простота – это вовсе не удовлетворенность..... 28

Стремясь к целостности..... 29

Сила мифа и истории..... 31

## ЧАСТЬ II. ИСТОРИЯ НА ВСЕ ВРЕМЕНА.....35

### Глава 4. Король Лир.....37

Законнорожденные и незаконнорожденные дети.....40

Темная сторона души.....42

Трансформации я и сознание.....43

## ЧАСТЬ III. ПСИХОЛОГИЯ

### УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ.....45

### Глава 5. Удовлетворенность не может быть где-то «вовне» — это внутри вас.....47

Проекция: что может привести к неразберихе .....48

Возвращая собственную тень.....52

Светофор. Возможно это тайный сговор против вас?.....53

Стремление понять – «что у нас есть?».....55

Особый вид проекции – романтическая любовь.....56

Дифференцируя реальность внутреннюю и внешнюю.....58

Опасности коллективной проекции.....60

### Глава 6. Удовлетворенность требует от человека быть самим собой.....62

Король Лир: корни разочарования.....64

Ценность безрассудной мудрости.....65

Роль страданий.....68

Трансформация через жертвы .....73

Соединяя мир божественный и земной.....75

На острие бритвы.....	77
-----------------------	----

## **Глава 7. Быть удовлетворенным означает не только получать то, что вы хотите, но и хотеть то, что вы**

<b>получаете.....</b>	<b>79</b>
Выходя за пределы эгоизма.....	81
Кому служит Король?.....	82
Петь как птица к клетке.....	83
Восхитительная грациозность.....	86
Открывая божественный потенциал .....	88
Брак как духовная идентичность.....	89
Принимая противоположные стороны, существующие в нас самих.....	90
Танец, который мы исполняем в обыденной жизни.....	93

## **Глава 8. Когда источник страданий иссяк.....96**

## **ЧАСТЬ 4. ПРОСТЫ ДАРЫ**

## **УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ.....99**

Дар энергии.....	101
Дар верности моменту.....	104
Дар вовремя остановиться.....	105
Дар страстно желать .....	106
Дар отношения к природе.....	109
Дар чувства дома.....	110
Дар предаваться мечтам.....	113

Дар скрытой цели.....	115
Дар отпускать.....	118
Дар замешательства.....	119
Дар парадоксальности.....	121
Дар заурядности.....	122
Дар мифа.....	124
Дар таланта.....	126
Дар путешествий.....	127
Дар спонтанности.....	129
Дар прощения.....	131
Дар компенсации.....	132
Дар сострадания.....	133
Дар отстраненности.....	135