

Содержание

1. ОСНОВЫ РАБОТЫ С ТЕНЬЮ

Что такое работа с Тенью?	8
Почему работа с Тенью важна?	10
Карл Густав Юнг — первооткрыватель работы с Тенью	11
Что такое психика	12
Как работать с Тенью	15
Установка на самосострадание	17
Заземление до и после работы с Тенью	18
Как обнаружить свою Тень	20
Интеграция Тени	22
Понимание эмоций и триггеров	24

2. ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТЕНЬЮ

Обнаружение травм	34
Упражнение «Заполните пропуски»	36
Список благодарности	58
Письмо самому себе в прошлое	60
Практика смотра в зеркало	62
Упражнение «Заполните ячейки»	64
Техника EFT (простукивание)	70

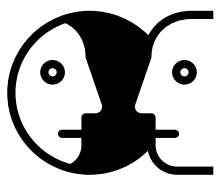
3. ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА

4. ПОИСК ПЕРВОПРИЧИН ТЕНИ

Упражнение «Первопричины вашей Тени»	194
Дополнительные ресурсы	220

**ПОКА ВЫ НЕ НАУЧИТЕСЬ СМОТРЕТЬ В ЛИЦО
СОБСТВЕННЫМ ТЕНЯМ, ВЫ ТАК И БУДЕТЕ
ВИДЕТЬ ИХ В ДРУГИХ, ПОТОМУ ЧТО
ВНЕШНИЙ МИР — ЛИШЬ ОТРАЖЕНИЕ МИРА
ВНУТРИ ВАС.**

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ



1

ОСНОВЫ РАБОТЫ С ТЕНЬЮ



Что такое работа с Тенью?

Работа с Тенью — это открытие в себе непознанного. Тень — это бессознательный аспект вашей личности, с которым эго не отождествляется. Вы можете встретиться со своей Тенью в ситуациях, которые вызывают у вас острую реакцию: в общении, в отношениях, в переживаниях тревоги или грусти.

Бессознательное хранит вытесненные эмоции, которые вызвали болезненные переживания. Именно подавленные чувства становятся причиной импульсивного поведения и нежелательных повторяющихся сценариев, формирующих вашу «темную сторону». Иными словами, Тень состоит из тех частей вашей личности, которые вы забыли, отвергли или вытеснили, стремясь развиваться и вписываться в рамки, навязанные обществом.

Вернитесь мысленно в детство и вспомните моменты, когда вы выражали свои чувства и желания, но вас не понимали и не принимали. Возможно, вы заплакали, а вам велели

перестать. Или же вы безудержно рассмеялись в классе, а учителя или сверстники косо посмотрели на вас.

Наверняка вас в самых разных ситуациях ругали за то, что считалось «плохим», и хвалили за то, что воспринималось как «хорошее». В ответ вы учились подстраивать свое поведение под общепринятые нормы. Но вытесненные части вашей личности не исчезали навсегда. Они оставались и остаются запертыми в глубинах бессознательного. Работа с Тенью — это процесс раскрытия, принятия и интеграции тех сторон вашей личности, которые были вытеснены и отвергнуты. Техники, описанные в «**Дневнике Тени**», помогут вам погрузиться в бессознательные области, где скрываются подавленные эмоции, и преодолеть их негативное влияние на ваше благополучие.



Цель работы с Тенью — превратить бессознательное в осознанное, чтобы вы могли исследовать эти стороны себя и принять их через саморефлексию. Хотя заниматься этим можно и самостоятельно, полезно заручиться поддержкой дипломированного специалиста в области психического здоровья — особенно если вы пережили травму или насилие.

Прежде чем приступить к работе с Тенью, важно сформировать намерение открыто замечать и анализировать собственные реакции. Тень проявляется в сильных чувствах и в ощущении неудовлетворенности. Старайтесь мысленно отмечать такие состояния, чтобы яснее увидеть, где повторяются одни и те же сценарии, и используйте этот дневник как инструмент для понимания их причин. **Страницы раздела «Поиск первопричин Тени»** помогут отследить проявления Тени и понять, откуда они берут начало.

Почему работа с Тенью важна?

Работа с Тенью способна изменить жизнь к лучшему. Ваши болевые точки — ключ к пониманию того, что для вас по-настоящему важно. Они помогут приблизить вас к осознанию вашего жизненного предназначения. С другой стороны, вы научитесь распознавать токсичные жизненные паттерны — и полностью их изменять.

Еще одно преимущество работы с Тенью — вы обретете смелость и уверенность для встречи с непознанным и **раскрытия своей целостности**.

Вы сможете глубже полюбить, понять и принять себя — отчего гармонизируются и отношения с другими. Практика работы с Тенью избавляет от эгоистичных мыслей и усиливает эмпатию и сострадание к людям. Сострадание, в свою очередь, помогает развивать другие формы положительных эмоций, например благодарность, что может улучшить ваше психическое и физическое здоровье.

В мире все время возникают конфликты — от обычных споров до катастрофических войн — из-за того, что отдельным людям или группам не удается заявить о себе, найти точки соприкосновения с окружающими и выстроить доверительные отношения. Зачастую корень зла именно в нашей неспособности встретиться лицом к лицу с элементами Тени и проработать их. Признание Тени — неотъемлемая часть становления разумной личности, способной на сострадание.



*Карл Густав Юнг —
первооткрыватель работы с Тенью*

Впервые концепция Тени была разработана швейцарским психиатром и психоаналитиком Карлом Густавом Юнгом. Юнг считал, что исследование Тени необходимо для личностного роста и индивидуации — процесса становления своего подлинного «я». Тень относится к бессознательной области нашей психики, содержащей подавленные мысли, чувства и импульсы. Это та сторона нас самих, которую мы отвергаем или скрываем от других, а часто и от самих себя. Однако эти подавленные аспекты нашей личности по-прежнему могут влиять на наше поведение и эмоциональные состояния.

Что такое психика

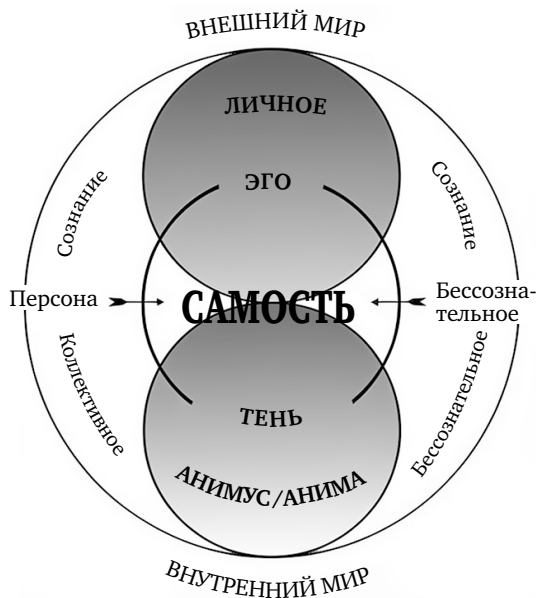
Психика — это термин, используемый для описания внутреннего мира наших мыслей, чувств и эмоций. Она является источником нашего опыта, мотивации и поведения и постоянно развивается и меняется на протяжении всей нашей жизни. Понимание психики является ключом к пониманию себя и окружающего мира.



Юнг считал, что психика состоит из нескольких отдельных, но взаимосвязанных частей, включая сознание (эго), личное бессознательное и коллективное бессознательное.

Сознание — часть психики, которая осознает наши мысли и переживания. Бессознательное же содержит мысли, чувства и опыт, находящиеся за пределами сознательного восприятия. Личное бессознательное — это часть психики, содержащая подавленные мысли, чувства и переживания, в то время как коллективное бессознательное — часть психики, содержащая архетипы, универсальные символы и темы, общие для всех людей. Разобравшись в своей психике, вы больше узнаете о самих себе, что всегда полезно.

Когда мы лучше понимаем наши мысли, чувства и эмоции, мы можем делать более осознанный выбор, совершенствовать отношения с другими, снижать тревогу и эмоциональный дистресс.



Карл Густав Юнг считал, что изучение психики необходимо для личностного роста и индивидуации — процесса становления подлинной *самости* человека. Он верил, что, исследуя подсознание, мы можем глубже понять свои мотивы, реакции и поведение и изменить их, чтобы жить более подлинной жизнью. Теории Юнга оказали большое влияние на психологию как науку и были в дальнейшем развиты другими теоретиками психоанализа. Сегодня изучение психики является междисциплинарной областью, которая включает в себя психологию, неврологию, философию и духовные практики.



Встреча двух личностей подобна контакту двух химических веществ: если есть хоть малейшая реакция, изменяются оба элемента.

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

ЛОВУШКИ МЫШЛЕНИЯ



ЭФФЕКТ ПРИВЯЗКИ

То, что мы оцениваем первым, влияет на нашу оценку всего последующего.

ПРЕДВЗЯТОСТЬ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ

Мы отдаем предпочтение тому, что подтверждает наши существующие убеждения.

РЕАКТИВНОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Мы склонны делать противоположное тому, к чему нас пытаются принудить.

ЛОВУШКА НЕВОЗВРАТНЫХ ЗАТРАТ

Мы иррационально цепляемся за то, во что уже вложились.

ЭФФЕКТ ДАНИНГА-КРЮГЕРА

Чем больше мы знаем, тем меньше уверенности склонны испытывать.

ЭФФЕКТ ОБРАТНОГО ДЕЙСТВИЯ

Когда наши базовые убеждения подвергаются сомнению, это может заставить нас верить в них еще сильнее.

ДЕКЛИНИЗМ

Мы помним прошлое лучшим, чем оно было на самом деле, а в будущее смотрим с неоправданным пессимизмом.

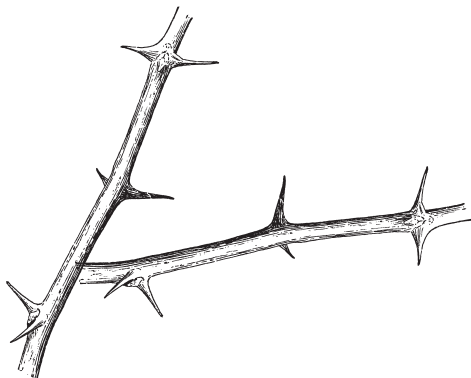
ЭФФЕКТ ОБРАМЛЕНИЯ

Мы позволяем контексту и способу подачи информации влиять на нас.

НЕГАТИВНОЕ ИСКАЖЕНИЕ

Мы позволяем негативным явлениям непропорционально сильно влиять на наше мышление.





Как работать с Тенью

Работа с Тенью предполагает исследование бессознательных аспектов нашей личности в безопасной и контролируемой обстановке. Это могут быть, например, письменная практика, медитация, терапия или работа с духовным учителем или проводником (таким проводником может служить этот «**Дневник Тени**»). Цель работы с Тенью — вывести бессознательное в сознание и интегрировать его в нашу жизнь. Благодаря такой работе мы можем лучше понять мотивы своих поступков, причины реакций и паттернов поведения — и при необходимости скорректировать их, став честнее с самим собой. В каждом из нас есть множество частей. Если мы не примем все аспекты нашего существа, то не сможем жить целостной и аутентичной жизнью. Процесс интеграции Тени ведет к принятию себя, прощению и безусловной любви.

Чтобы исследовать свою Тень, необходимо быть готовым **подмечать** моменты, когда в вас поднимаются негативные чувства, и спрашивать себя, каков их источник. Как только заметите, что ваше сердце заполняют раздражение, тревога, гнев или печаль, обратитесь к страницам раздела «**Поиск**

первопричин Тени». Глядя в глаза собственной Тени, важно делать пусть маленькие, но последовательные шаги в сторону улучшения своего физического и психологического состояния. Пейте чуть больше воды, чем привыкли. Чаще носите нарядную одежду. Не забывайте принимать душ и умываться. Питайте свой организм легкой и полезной едой. Делайте дыхательные упражнения. Слушайте любимую музыку. Помните: неприятные переживания пройдут, и вы вновь ощутите себя — собой.

*Знать тьму внутри себя — лучший способ
справиться с тьмой в других.*

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

Тень содержит все то, что мы в себе не любим и не хотим знать. Человеку важно признать наличие у него Тени и увязать ее с сознательной частью своей личности — даже если это будет трудно и болезненно. Не учитывая существование Тени, практически невозможно развивать самосознание и исцелять травмы. Работая с **дневником**, не забывайте проявлять к скрытым элементам своей самости безусловную любовь.



Установка на самосострадание

Один из ключевых аспектов работы с Тенью — самосострадание. Когда мы начинаем исследовать Тень, нам может быть непросто встретиться лицом к лицу с теми аспектами себя, которые мы отвергаем или скрываем. Важно подходить к работе с Тенью непредвзято и без осуждения — и относиться к себе с той же добротой и состраданием, которые вы проявили бы к другу. Так вы сможете создать безопасное и поддерживающее пространство для исследования и роста. Самосострадание исключает жесткую самокритику и самоосуждение и позволяет признать и принять наши человеческие ограничения, неудачи и мучительные переживания.

Наша культура часто заостряет внимание на перфекционизме и индивидуальных достижениях. Это может приводить к чувству неполноценности и самокритике — ведь мы часто недо-тягиваем до завышенных стандартов.

Самосострадание — это основа осмысленной жизни, поскольку только через призму доброты и понимания по отношению к себе мы можем по-настоящему видеть и принимать других.

Заземление до и после работы с Тенью

Другой важный аспект работы с Тенью — это заземление. Работа с Тенью может быть напряженной и эмоционально сложной, и важно предпринимать шаги, чтобы оставаться в безопасном и стабильном состоянии и до, и после процесса. Вы можете прибегнуть к медитации, глубокому дыханию или другим практикам, которые помогают вам почувствовать сосредоточенность и заземление. Если понадобится, откройте страницу с техниками заземления, которую вы найдете далее в этом дневнике. Заземление — это техника, которая помогает нам почувствовать себя здесь и сейчас, соединиться с телом и обрести стабильность и равновесие в хаотичном мире. Заземление означает полное присутствие в моменте и в нашем теле. Оно помогает уменьшить стресс и тревогу, возвращая нас из абстрактных треволений в конкретику реальности.

Заземление также может помочь улучшить сфокусированность и концентрацию.



Важно заземляться до и после работы с **дневником**.

Вот несколько простых способов заземления.

1. Простое осознание. Признайте, что всем нам свойственны общие человеческие особенности. Вспомните, что каждый переживает неудачи, проблемы и страдания. Вы не одиноки, и ваш опыт — это естественная часть жизни.

2. Забота о себе. Займитесь тем, что приносит вам радость, помогает расслабиться и ощутить гармонию жизни. Это могут быть физические упражнения, хобби, общение с близкими или полноценный сон.

3. Аффирмации. Произнесение позитивных утверждений способно смягчить переживания и усилить ощущение благополучия.

4. Сенсорная стимуляция. Чтобы вернуться в настоящий момент, задействуйте все органы чувств. Погуляйте на природе, вдохните пары эфирных масел, насладитесь вкусной и питательной трапезой.

5. Глубокое дыхание. Медленные, глубокие вдохи и выдохи помогут вам успокоиться и снизить стресс.

Как обнаружить свою Тень

Поиск теневого «я» часто начинается с отслеживания триггеров, распознавания повторяющихся сценариев в вашем поведении и жизненном опыте, а также анализа психологических проекций.

1. Отслеживайте триггеры.

Триггеры — это эмоциональные реакции, которые часто бывают слишком сильными, непропорциональными текущей ситуации. Они указывают на то, что какая-то часть вас — часто теневой аспект — чувствует угрозу или боль. Когда вас что-то «триггерит», может показаться, что вы реагируете автоматически, без сознательного выбора. Эти триггеры — полезные подсказки, указывающие на ваши нерешенные внутренние проблемы или Тени. Чтобы обнаружить свои триггеры, сделайте шаг назад и объективно взгляните на ситуации, которые вызывают у вас сильную реакцию. Есть ли у них нечто общее? Это может быть слово, действие, тип человека или даже место, которое постоянно вызывает у вас острый эмоциональный ответ.

2. Распознавайте паттерны.

Паттерны — это повторяющиеся модели поведения: они бывают бесполезны и даже вредны, но от них не так-то просто избавиться. Они часто проявляются в общении, выборе, реакциях или привычках. Эти модели могут быть признаком теневого «я», которое пытается заявить о себе. Распознавание паттернов требует саморефлексии. Попробуйте выявить общие закономерности в вашем прошлом опыте, отношениях и реакциях. Вас постоянно тянет к одному и тому же типу взаимодействия с людьми, в вашей жизни происходят аналогичные ситуации — и в результате вы получаете одинаковые результаты? Вы часто реагируете на происходящее схожим образом — даже если потом жалеете об этом? Подобные паттерны могут указывать на области, где работа с Тенью может оказаться для вас особенно полезной.

3. Анализируйте проекции.

Проекции — это те аспекты нас самих, которые мы бессознательно переносим на других. Это могут быть как качества, вызывающие у вас обожание, так и черты, ненавистные вам. Когда у нас возникает сильная эмоциональная реакция на поведение или особенности другого человека, это часто указывает на отвергнутую часть нас самих — теневой аспект. Чтобы понять свои проекции, подумайте, какие черты характера вас максимально раздражают или, наоборот, чрезмерно восхищают в других. Затем спросите себя, могут ли эти черты быть вашими собственными характеристиками, которые вы отказались признавать своими — или же идеализировали.

4. Обращайте внимание на сны.

Ваши сны — это богатый источник символов и хранилище бессознательных образов. Старайтесь вспоминать и записывать свои сны сразу после пробуждения. Анализируйте аллегории, эмоции и темы, присутствующие в ваших снах. Они могут предоставить ценные сведения о ваших Тенях, страхах, желаниях и не нашедших пока выражения частях вас самих.

5. Присмотритесь к вашему детству и прошлому опыту.

Подумайте о своем детстве, динамике отношений в семье и значимых жизненных событиях. Обращайте внимание на любые нерешенные проблемы, травмы или неудовлетворенные потребности, которые могли способствовать развитию ваших Теней. Исследование этих переживаний с должным состраданием и любопытством может привести к исцелению на глубинном уровне и интеграции Тени в вашу личность.

Интеграция Тени

Техника эмоциональной свободы (EFT)^{*}, иначе п(р)остукивание или таппинг, — это мощный терапевтический инструмент, который сочетает в себе элементы когнитивной терапии и акупунктуры. Этот метод может стать ценным подспорьем для интеграции вашего теневого «я» и облегчения глубокого эмоционального исцеления. Сочетая определенную последовательность простукивания точек, расположенных на энергетических меридианах тела человека, с сосредоточенным вниманием на неразрешенных эмоциях и убеждениях, EFT может помочь разблокировать энергию, принять себя и интегрировать теневые аспекты. Это руководство научит вас использовать EFT-простукивание для интеграции Тени и поддержки исцеления на холистическом уровне.

Определите теневые аспекты, которые вы хотите интегрировать. Поразмышляйте над эмоциями, убеждениями или воспоминаниями, которые возникают, когда вы думаете об этих аспектах. Ознакомьтесь с основными точками, используемыми в EFT. Они находятся на макушке, у бровей, в уголках глаз, в области под глазами и под носом, на подбородке, в области ключицы и под мышкой. Мягко простукивайте каждую точку двумя или тремя пальцами, повторяя важное для вас утверждение или фокусируясь на связанной с ним эмоции.

Другая техника — использование affirmаций для внутреннего ребенка. Придумайте affirmации, обращенные

^{*} Упоминание «Техники эмоциональной свободы» (EFT, ТЭС) носит исключительно ознакомительный и образовательный характер. Техника эмоциональной свободы не признана официальной медициной и доказательной психологией в качестве метода, подтвержденного строгими научными исследованиями. Данное описание не является рекомендацией к самолечению, медицинской консультацией или заменой профессиональной помощи психолога, психотерапевта или врача.

непосредственно к выявленным Теням. Аффирмации должны представлять собой положительные утверждения в настоящем времени, отражающие самопринятие, исцеление и интеграцию.

Постоянная осознанность — это мощный инструмент для интеграции Теней и содействия личностному росту. Становясь «сачком» для отлавливания своих триггеров и негативных мыслей, вы можете активно участвовать в процессе выявления, понимания и интеграции ваших Теней. Эта практика развивает самосознание, дает вам силы реагировать на происходящее осознанно и открывает дверь к трансформации и исцелению.

Понимание эмоций и триггеров

Стыд. Интенсивная эмоция, которая возникает, когда вы верите, что с вами как с личностью что-то изначально не так. Это глубоко болезненное и изолирующее человека от общества переживание, которое может происходить из чувства собственной никчемности, неполноценности или униженности. Стыд способен проявляться как тяжелое бремя, которое давит на нас, заставляя чувствовать себя незначительными и недостойными любви и принятия. Он часто возникает из-за общественных ожиданий, прошлых травм или интернализированных (т.е. полученных извне и встроенных в свою внутреннюю систему) убеждений. Преодоление стыда требует сострадания, самопринятия и признания нашей безусловной врожденной ценности как человеческих существ.

Вина. Эта эмоция заполняет нас, когда мы считаем, что сделали нечто неправильное или нарушили собственный моральный кодекс. Самоосуждение и обвинение сочетаются в ней с чувством сожаления. Вина может быть и конструктивной эмоцией: она раскрывает ваши ценности и помогает учиться на ошибках. Это чувство сигнализирует о необходимости ответственности и побуждает нас исправлять ошибки или менять свое поведение.

Гнев. Мощная и сложная эмоция, которая поднимается в нас в ответ на то, что мы воспринимаем как угрозу, несправедливость или обман ожиданий. Гнев может варьироваться от легкого до весьма сильного — и проявляться как на психологическом, так и на физическом уровне. Это естественная и важная эмоция, которая указывает на необходимость перемен или установления границ.

Неконтролируемый или чрезмерный гнев, однако, способен привести к разрушительному поведению и чреват причинением вреда себе и другим.

Печаль. Глубокая, острая эмоция, которая возникает в ответ на утрату, разочарование или неисполненные желания. Печаль может быть вызвана различными переживаниями, такими как потеря любимого человека, конец отношений или несбывшиеся ожидания. Это естественная и необходимая часть человеческого опыта.

Смущение. Эта эмоция коренится в чувстве неловкости, неуклюжести или униженности, возникающем в социальных ситуациях. Мы смущаемся, когда полагаем, что нарушили социальные нормы. Длительное смущение может привести к чувству стыда и желанию спрятаться.

Зависть. Это маскирующая эмоция. Она маскируется под гнев или осуждение, в то время как под ними скрывается грусть и неудовлетворенность собой. Они побуждают вас сравнивать себя с другими и защищать то, что у вас есть.

Сожаление. Возникает, когда вы чувствуете печаль по поводу прошлых действий или решений. Большинство людей сожалеют скорее о том, чего они не сделали, чем о том, что сделали.

Страх. Древняя сильная эмоция, которая возникает в ответ на воспринимаемые угрозы или опасности. Страх запускает цепочку физиологических и эмоциональных реакций, чтобы обеспечить вам «безопасность». Он может служить защитным механизмом — но иррациональный страх способен ограничивать наш опыт и рост. Чтобы преодолеть

страх, нужно понять его первопричины, подвергнуть сомнению свои иррациональные убеждения и постепенно, в безопасной обстановке при наличии поддержки, начать открываться пугающим ситуациям.

*Путь к познанию себя требует готовности исследовать
как глубины наших Теней, так и вершины нашего
потенциала.*

**ПРОЦЕСС ИНТЕГРАЦИИ ТЕНЕЙ
ПОДОБЕН АЛХИМИИ. ЭТО ВНУТРЕННЯЯ
ТРАНСМУТАЦИЯ, ГДЕ МЫ ПРЕВРАЩАЕМ
НАШИ РАНЫ В МУДРОСТЬ, НАШИ СТРАХИ —
В ХРАБРОСТЬ, А НАШИ ОГРАНИЧЕНИЯ —
В БЕЗГРАНИЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ.**

ДНЕВНИК ТЕНИ

**ЕСЛИ МЫ НЕ РАБОТАЕМ С НЕЙ ОСОЗНАННО,
ТЕНЬ ПОЧТИ ВСЕГДА ПРОЕЦИРУЕТСЯ, ТО ЕСТЬ
АККУРАТНО ПЕРЕКЛАДЫВАЕТСЯ НА КОГО-ТО
ИЛИ ЧТО-ТО ЕЩЕ, ЧТОБЫ НАМ НЕ ПРИШЛОСЬ
БРАТЬ ЗА НЕЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

РОБЕРТ ДЖОНСОН



БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Привычки + паттерны

Эмоции

Защиты

Контроль над функциями тела

Убеждения

Желания

Обвинение, отрицание, ложь

Привязанность к вещам, мыслям, чувствам

