



Дэвид Ричо

# ТАНЦУЮЩИЕ С Т Е Н Ь Ю

Архетип тени для трансформации  
внутренних демонов в силу и свободу

Перевод Оксаны Медведь

МИОО

*МИФ. Психология архетипов*

Дэвид Ричо

# **Танцующие с тенью**

Архетип тени для трансформации  
внутренних демонов в силу и свободу

Перевод с английского  
Оксаны Медведь

Москва  
МИФ  
2025

УДК 159.964.28

ББК 53.573

P56

**David Richo**  
**Shadow Dance. Liberating the Power  
and Creativity of Your Dark Side**

*На русском языке публикуется впервые*

**Ричо, Дэвид**

P56 Танцующие с тенью. Архетип тени для трансформации внутренних демонов в силу и свободу / Дэвид Ричо ; пер. с англ. О. Медведь. — Москва : МИФ, 2025. — 368 с. — (МИФ. Психология архетипов).

ISBN 978-5-00250-350-6

Юнгианский аналитик Дэвид Ричо — автор бестселлера «Эмоциональные триггеры» — дает инструменты для работы с теневой стороной личности и ее проявлениями.

Словно ведя свою тень в танце, вы научитесь позволять ей раскрывать свои лучшие стороны, при этом не давая взять верх над вашей жизнью.

УДК 159.964.28

ББК 53.573

Книга не пропагандирует употребление алкоголя, табака, наркотических или любых других запрещенных средств. Согласно закону РФ приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, а также культивирование психотропных растений являются уголовным преступлением. Употребление алкоголя, табака, наркотических или любых других запрещенных веществ вредит вашему здоровью.

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-350-6

© 1999 by David Richo Trust

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc. (USA) via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia).

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2025

# Оглавление

Вступление .....	7
Глава 1. Наше определение тени .....	17
Глава 2. Тень эго .....	46
Глава 3. Тайна Самости и ее тени .....	94
Глава 4. Остальная часть меня, которую никому не видно .....	116
Глава 5. Тень, которую мы отрицаем .....	161
Глава 6. Тень, которую мы предъявляем миру .....	189
Глава 7. Ложная тень истинного «я» .....	231
Глава 8. Тень, с которой мы подружились .....	264
Глава 9. Сдвиги, которые происходят: блага дружбы с тенью .....	314
Эпилог. Лестница Иакова .....	362

*Посвящается моим отцам*

*Отчиму Джо Слубовски, дедушке Филиппу Гарибальди,  
дяде Майку Перилло, папе Доминику Ричо,  
Гарри Гонту, Роджеру Расетту, преподобному Элу Джаквинто,  
Эду Мюррею, С. Дж., раввину Роберту Голдбергу, Бертю Бигелю,  
Дону Мисену, Армандо Киросу  
и дяде Солу Гарибальди*

*Как бы сложилась моя жизнь без вашей любви?*

Под пустыми осенними небесами  
Раскинулась бескрайняя пустошь,  
Куда никто не ходит.  
Кто же тот всадник, что скачет туда с запада?

*Ван Чанлин, буддист VIII века, поэт*