

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Как я пришла к написанию этой книги..... 7

Глава 1

Что такое работа с Тенью? Как начать с ней работать?..... 15

Глава 2

Путеводитель по эмоциям..... 37

Глава 3

Работа с Тенью и духовные практики..... 67

Глава 4

Зов самопознания..... 95

Глава 5

Тень в любви..... 131

Глава 6

Социальная Тень..... 161

Глава 7

Тень в цифровом пространстве..... 197

Глава 8

Интеграция Тени..... 229

Благодарности..... 259

Примечания..... 261

Об авторе..... 267

ВВЕДЕНИЕ

КАК Я ПРИШЛА К НАПИСАНИЮ ЭТОЙ КНИГИ



Мы с мужем живем в Техасе. Я часто сижу на полу своего кабинета в нашем старом доме, перебирая стопки старых дневников. Так мое нынешнее «я» сверяется с прошлым, и я вижу, откуда пришла и чего достигла. За этим неизбежно следует вопрос: куда дальше?

В одном из дневников, в 22 года, я написала (да, заглавными буквами): «Я ИСПЫТАЛА НИЧТОЖНОСТЬ И ВЕЛИЧИЕ, СИЛУ И БЕССИЛИЕ... Я ЗДЕСЬ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, КАКОВА МОЯ ЦЕЛЬ В ЭТОЙ ЖИЗНИ. Я ЧУВСТВУЮ ВНУТРИ СЕБЯ ЧТО-ТО ОЧЕНЬ БОЛЬШОЕ. Я ДАЖЕ НЕ МОГУ ЕГО УВИДЕТЬ, НО МОГУ ОЩУТИТЬ... ОНО СПОСОБНО ИЗМЕНИТЬ МИР».

Эти слова родились у меня после приступа депрессии, когда я размышляла о своем предназначении и задавалась вопросом, вернется ли ко мне искра жизни.

Вы когда-нибудь чувствовали, что сама суть вашего бытия потускнела? Как будто вы призрак, а все остальные реальны? Дни слились в замкнутый круг выживания. В буддизме это называют «самскаррой» — привычками или душевными ранами, которые формируются через повторяющийся опыт. Когда вы страдаете от укоренившихся самскар, внешняя сторона жизни может совершенно не соответствовать силе внутренних переживаний.

Со мной было именно так. Нет, внешне все выглядело прекрасно: после свадьбы я переехала и получила работу в технологической компании. Но восторг сменился тревогой. То, что казалось прорывом, на деле ощущалось как ошибка. На совещаниях ко мне вернулся детский страх публичных выступлений, и я не могла выдавить из себя ни слова. Я чувствовала себя слабой и жалкой — точно так же, как когда-то в школе. Тогда у меня не было друзей, а каждая плохая оценка воспринималась как удар под дых, особенно когда я старалась изо всех сил. К этому прибавилось ощущение, что я не слеую своему призванию (хоть я тогда и не понимала, в чем оно состоит).

Труднее всего было объяснить свои переживания мужу. Я привыкла быть сильной. Я должна была держаться ради семьи. Я была для нее миротворцем, голосом разума. Я радовалась, что кто-то родной наконец начал спрашивать меня о моем состоянии, но задыхалась под тяжестью нахлынувших эмоций, не находя слов. Просить кого-то о помощи — даже мужа, самого близкого человека, — казалось невозможным.

Когда наблюдаешь со стороны, все кажется простым и понятным. Но когда пробуешь разобраться в себе, часто словно пытаешься увидеть свое отражение без зеркала. Именно поэтому так легко помочь другим и так сложно — самому себе.

Я наконец решилась на онлайн-консультацию с психотерапевтом. Я собрала о ней сведения, и мне показалось, что она сможет понять интроверта вроде меня (я INFJ по Майерс-Бриггс: Интроверсия-Интуиция-Чувствование-Суждение). Но из-за технических проблем я подключилась к сессии с опозданием на пять минут. Этого оказалось достаточно, чтобы терапевт, никак не обсудив это со мной, отказалась от сотрудничества, прислав мне письмо с упреками. Я была раздавлена: ведь я наконец решилась открыться миру, а он словно отвернулся от меня, оставив с грузом невысказанного и тяжестью на душе.

Моя печаль переросла в гнев. Мы живем в мире, который панически боится женской ярости, — но она может стать превосходным катализатором. Это гнев, который появляется, когда вы больше не можете терпеть. Гнев, который выстраивает границы. Гнев, который превращает пассивность в перемены.

Тот мой гнев превратился в страсть. Я решила, что найду себя сама. Я начала вставать в четыре утра, чтобы изучать книги о духовных практиках, медитировать и заниматься йогой. Я искала способ встретиться с болью лицом к лицу. Удивительно, но я стала относиться к себе с почтением и состраданием, словно во тьме зажегся свет, указывая мне дорогу вперед.

Я начала задавать себе вопросы: «Как бы поступил тот, кто по-настоящему любит себя? Как бы поступило мое высшее “я”?» И ко мне пришел ответ: надо обратиться к письменным практикам.

Я начала переносить свои страхи на бумагу, добираясь до их первопричин. Эта работа стала не просто самоанализом, а энергетическим очищением. В процессе своих поисков я натолкнулась на термин «работа с Тенью» и труды

швейцарского психоаналитика Карла Густава Юнга. Словосочетание «работа с Тенью» звучало загадочно и даже мрачно — но именно этот процесс оказался недостающим фрагментом пазла.

Юнг был психотерапевтом и мыслителем, который помог сформировать современное представление о психике. Из-за явного интереса к оккультным практикам — его завораживали шаманы, астрология и «И-цзин» — многие считают Юнга основоположником движения нью-эйдж. Он смотрел на людей непредвзято и с тревогой наблюдал за современной ему общественной динамикой, которая, по его мнению, мешала подлинному проявлению индивидуальности. Он не боялся погружаться в исследование собственной внутренней и личной жизни и писать об этом; по-моему, это было невероятно смело для его времени.

Именно Юнг определил Тень как бессознательный аспект нашей личности — то, что мы вытесняем из-за неодобрения, собственного или общественного. Меня захватила мысль, что для достижения целостности мне нужна и моя Тень тоже. Работа с Тенью — это не попытка совладать с частями себя, которые мне не нравятся, а более глубокое понимание себя, включая потенциальные сильные стороны, которые я тоже могу прятать.

Юнг описывал Тень как нечто, что тихо следует за вами и развивается вместе с вами. Она проявляется в каждом саркастическом высказывании, в каждом бессмысленно измучившем вас решении, в каждой необъяснимой смене настроения, в каждом уколе зависти или ревности. Ирония судьбы: чтобы что-то *изжить*, нужно сначала его по-настоящему *прожить*.

Центральная идея Юнга: через принятие Тени мы можем собрать воедино разрозненные части себя, превратиться

в более целостную и подлинную личность. Нужно не убежать от Тени, не пытаться ее уничтожить, а полюбить ее — как часть себя.

Эта мысль указала мне путь к освобождению из тюрьмы самоотрицания. Я увидела в Юнге родственную душу. При всей его тревоге об отдалении общества от природы он никогда не терял веры в человеческий потенциал. Его работы отозвались во мне на глубинном уровне.

Я начала работу с Тенью в своем дневнике, бесстрашно описывая страхи и комплексы. Именно тогда я поняла, что моя мечта о работе в маркетинге была чужой мечтой. В стремлении стать ответственным взрослым я перестала заботиться о живущем во мне ребенке.

Вы наверняка слышали о «внутреннем ребенке». Возможно, у вас даже есть четкое представление о своем: это «маленький вы», о котором вы, возможно, забыли или которому не хватало внимания в детстве. Но он до сих пор зовет вас из глубин души. Создав концепцию «внутреннего ребенка», сам Юнг считал, что наш долг — встретиться с ним, выслушать и исцелить его. Только тогда мы сможем обрести свое подлинное «я». Он писал: «В каждом взрослом таится ребенок... он требует неустанной заботы, внимания и воспитания. Это та часть личности, которая хочет развиваться и стать целостной»¹.

Значительная часть работы с Тенью должна быть нацелена на то, чтобы впустить своего раненого внутреннего ребенка во взрослую жизнь, отбросив общепринятые представления о том, «как надо». Чего ему не хватает, к чему он стремится? Я задала себе вопрос: «Какие увлечения я оставила в прошлом?» И вспомнила, что почти забросила игру на флейте. Когда-то она придавала мне сил, но потом я решила, что пора «взрослеть»... Я снова начала ходить

в походы, искать окаменелости, как в детстве, снова взяла в руки флейту и открыла для себя звукотерапию. Я заново училась быть любопытной и отпускать контроль всякий раз, когда чувствовала, что замыкаюсь и сдерживаюсь.

В 2021 г. я задалась вопросом: «Почему так мало людей знают о работе с Тенью?» Я решила составить простую рабочую тетрадь с четкими указаниями, написанную понятным языком. Я вдохновилась миссией, которую Юнг избрал себе на старости лет, — сделать его учение доступным для широкой аудитории. Незадолго до смерти он написал книгу, рассчитанную на массового читателя, — «Человек и его символы»².

Я не юнгианский аналитик, у меня нет ученой степени, и моя работа не замена психотерапии. Но я знаю, что консультации специалиста многим недоступны — и при этом каждый из нас способен сделать немало для собственного исцеления.

Идея создать рабочую тетрадь зажгла во мне внутренний огонь и стала моим спасательным кругом. Она вернула меня к целостности, позволила вновь обрести внутреннюю подлинность и собрать себя воедино.

Я и представить не могла, какой будет резонанс. «Дневник Тени» вышел в свет в конце 2021 г., и его успех превзошел все мои ожидания. Только за 2023 г. было продано более 1 млн экземпляров. Дневник четыре раза становился бестселлером номер один на Amazon. Он получил более 40 000 отзывов «пять звезд», о нем рассказывали в телепередаче «Доброе утро, Америка!» и писали в *The New York Times*. Психотерапевты начали рассказывать мне, что используют его в работе с клиентами.

Широкое признание «Дневника Тени» показало, насколько универсальны человеческие страдания и как сильно мы нуждаемся в осмысленности в этом фальшивом

мире. Самые разные люди начинают осознавать, как важно по-настоящему понимать себя — и что инструменты для этого понимания в их руках.

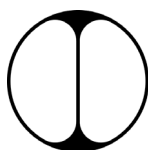
«Дневник Тени» был отправной точкой. Книга, которую вы держите в руках, — это, возможно, отправная точка для чего-то гораздо большего. Это фундаментальное пособие, из которого вы узнаете, что можно сделать, чтобы лучше познакомиться и наладить контакт со своей Тенью. Здесь больше контекста и материалов, мудрых наблюдений от экспертов, здесь же советы и истории людей, впервые рискнувших погрузиться в работу с Тенью, и расширенный набор техник и ресурсов. «Книга работы с Тенью» показывает, как Тень и работа с ней присутствовали в религии, литературе и ритуалах на протяжении всей истории человечества. Я хотела, чтобы читатели поняли причины глобального распространения работы с Тенью. Эта книга объединяет нас в коллективном стремлении к осознанности и поиску истины. Это книга-исследование, а я ваш проводник.

Мое самое большое желание — чтобы чтение этой книги стало преобразующим опытом для каждого, кто отнесется к ней всерьез. Надеюсь, закончив чтение, вы не только лучше поймете, что такое работа с Тенью, но и обретете силы играть и танцевать со своим внутренним «я», переживете трансформацию там, где раньше, возможно, чувствовали полную потерю контроля. Когда вы начинаете жить подлинной жизнью, говорить и действовать в гармонии со своим истинным «я», ваша жизнь меняется. Люди, которые предназначены для вас, начнут это замечать. Ваше уверенное, не нуждающееся в оправданиях «я» — это не только ваше право; это маяк для других.

Как начать? Переверните страницу с открытым сердцем и открытым разумом. Осторожно, слой за слоем, счищайте с себя все лишнее. Вселенная на вашей стороне. И я тоже.

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ РАБОТА С ТЕНЬЮ? КАК НАЧАТЬ С НЕЙ РАБОТАТЬ?



Каждый носит с собой тень, и чем меньше она подключена к индивидуальной сознательной жизни, тем она темнее и гуще. Если плохое качество осознано, то всегда есть шанс его исправить... Но если теневая сторона подавлена и изолирована от сознания, то она никогда не будет исправлена.

К. Г. Юнг. Психология и западная религия¹

Порой то, что разбивает сердце, в конце концов проясняет взгляд.

UNKONFINED, МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬ

Слово «Тень» звучит пугающе, не правда ли? Темная, злове- щая, бесформенная, внушающая тревогу, нечистая, неуло- вимая, жуткая, даже порочная. Когда мы говорим о Тени

в понимании Юнга — части нашего бессознательного, содержащей то, что мы отвергаем и от чего прячемся, — сама мысль о ее существовании может вызывать дискомфорт: оно подразумевает, что мы не властны над собой. Мы словно таскаем с собой пакет токсичного мусора, который тянет нас вниз. Но, по Юнгу, Тень всегда будет с нами — и у нее есть своя четкая цель. Это не мусор, а компост.

Я всегда, еще до знакомства с Юнгом, знала, что детские переживания формируют фундамент нашей эмоциональной структуры. Травмы оставляют следы. Они определяют наши реакции, страхи и радости, а по мере взросления бывают скрыты красивым фасадом ответственной взрослой жизни. Но стоит задеть эти старые раны — и реакция часто оказывается настолько мощной, несоразмерной текущей ситуации, что мы остаемся в растерянности или потрясении. Разобраться в слоях своего психического опыта и понять, что наше настоящее «я» ведет постоянный диалог с Тенями прошлого и настоящего, — это долгий путь. Признать его необходимость — значит проявить не слабость, а мужество, сделать шаг к исцелению не только настоящего, но и прошлого, которое неслышно направляет нас.

Можете представить себя маленьким беспомощным ребенком, родившимся в семье с собственной динамикой и системой ценностей? Вы знали, даже в младенчестве, что для выживания нужно приспособиться к существующим правилам. Начав понимать, какое поведение или настроение вознаграждается, а какое порицается, вы научились подстраиваться, упорядочили свой внутренний мир и проявляли себя соответственно. Ваш характер и поведение окружающие называли слишком шумными? Требующими слишком много внимания? Слишком напористыми? Слишком грустными? Слишком жадными? Слишком неуравновешенными?

Слишком чувствительными? Слишком застенчивыми? Вы поняли, что родители всего этого не одобряют. Общество всего этого не одобряет. Тревога! ...И вы начали носить маску — даже наедине с собой.

Именно та часть нас, которая отвечает за самосохранение и безопасность, отторгает все, что семья и общество считают недостойным любви, неприемлемым и опасным. Когда мы взрослеем, этот спасительный рефлекс превращается в важный навык выживания. «Успешные» элементы нашей натуры выходят на передний план. А все остальное — что не вписывается, что вызывает стыд, злость, или выводит из равновесия, или даже кажется слишком ярким и прогрессивным — отправляется в Тень.

*Именно та часть нас, которая
отвечает за самосохранение
и безопасность, отторгает
все, что семья и общество
считают недостойным любви,
неприемлемым и опасным.*

Хотя Тень в основном обитает за пределами повседневного сознания, она никогда не остается полностью скрытой. Она влияет на наши убеждения на границе осознанности, прорываясь в реальность в самые неподходящие моменты. Она проявляется — порой с ошеломляющей силой, — когда мы потрясены, задеты за живое, убиты горем, напуганы, разгневаны, ревнуем или находимся в кризисе. Она управляет навязчивыми состояниями и зависимостями, иррациональными на первый взгляд страхами и неисцеленными

травмами. Иногда Тень вмешивается в нашу жизнь, когда дела идут настолько хорошо, что мы не можем в это поверить. Она приходит, чтобы помочь нам саботировать себя ради сохранения безопасного равновесия, каким бы унылым и пустым оно ни было.

Юнг считал, что эта динамика свойственна всем людям с момента зарождения нашего вида. Но если у всех нас всегда была Тень, как может наличие Тени быть неправильным? Юнг отказывался переводить этот вопрос в моральную плоскость. Напротив, он полагал, что свойственная современному миру и западным религиям тенденция настаивать на жестком разделении добра и зла лишь усиливает разрушительный потенциал Тени, отодвигая ее еще дальше от сознательного восприятия. Чем сильнее мы пытаемся отрицать свои Тени, чем больше демонизируем их, отделяем от себя и провозглашаем себя выше всего этого, тем сильнее они становятся.

«В детстве у меня никогда не было безопасного пространства для выражения эмоций, — рассказывает 30-летняя Вайолет, блогер из Сиэтла. — На меня кричали из-за малейшего проступка. Я не имела права плакать, возражать, ничего не имела права делать». Вынужденная жизнь в молчании, когда ты ребенок — воплощение естественной спонтанности, живости и любопытства, — не может не вызывать внутреннего возмущения. Из-за правил ее семьи сильный гнев от такого жесткого подавления, который Вайолет носила в себе большую часть жизни, был вытеснен в Тень. Там он тлел на границе сознания, часто неуместно прорываясь, особенно когда она стала взрослой. Как работающая мать-одиночка — и в этом нет ничего удивительного — она быстро выходила из себя: «Было проще отмахнуться от детей и избежать гнева, чтобы не быть переполненной им».

Избегание гнева лишило детей Вайолет настоящей близости с самым важным человеком в их жизни и усилило ее чувство вины за поведение, истоки которого она до конца не понимала. Сформировался порочный круг, которому она в итоге решила положить конец. Вайолет много лет работала со специалистами по психическому здоровью, у нее продуктивная история когнитивно-поведенческой и диалектической поведенческой терапии. Эти подходы имеют огромную клинически доказанную ценность, но они в основном сосредоточены на адаптивной структуре сознательного разума и эго — тех частях нас, которые ближе всего и которые нам легче всего корректировать и менять, переформатируя мыслительные паттерны и поведение. Это важнейшие области для процессов прояснения и исцеления, и они также играют роль в работе с Тенью — когда мы собираем себя заново и интегрируем после того, как разобрали на части. Но этих видов терапии было недостаточно, чтобы справиться с тем, что звало Вайолет откуда-то из глубины. Она знала, что нужно смотреть дальше, не ограничивая анализ своим поведением и взрослыми копинг-механизмами. Ей нужно было добраться до истоков того, что душило ее внутреннего ребенка. Именно тогда она начала работу с Тенью и осознала, насколько воспитание сдерживало ее в работе, отношениях и общении с детьми.

Юнг определял Тень не просто как вместилище так называемых негативных эмоций и комплексов, а как богатую смыслом часть самости, которая взывает к тому, чтобы ее осознанно признали и интегрировали, создав более здоровое, живое целое. Интеграция через работу с Тенью может пугать, но это не наказание. Это поиск сокровищ. К тому же любое развитие требует раздвигать границы возможного. Для человека это означает встречу с самыми темными уголками своей психики.

В начале 1990-х ученые провели в аризонской пустыне эксперимент под названием «Биосфера-2». Целью проекта было воссоздать экосистемы Земли внутри герметичной структуры, чтобы исследовать возможности поддержания жизни на другой планете. Общая площадь составляла около полутора гектаров и содержала различные живые организмы планеты.

Ученые прожили внутри этой закрытой экологической системы два года и в какой-то момент заметили озадачивший их факт: деревья внутри «Биосферы-2» росли интенсивнее, чем их дикие собратья, но ломались и падали, не достигнув зрелости. Как могли деревья расти так быстро, но неожиданно погибать? Ученые глубже изучили этот феномен и пришли к удивительному выводу: чтобы деревья могли развиваться в полную силу, им нужен ветер. Поскольку «Биосфера-2» была изолирована и защищена от внешних воздействий, в ней отсутствовали как благоприятные, так и суровые условия, которые присутствуют в реальном мире. Стресс от ветра, давящего на стволы деревьев, заставляет их корневую систему расти глубже и крепче, а ствол — становиться прочнее. Стресс от природных стихий необходим для их роста и выживания.

Те из нас, кто отчаянно пытается укрыться от ветров жизни, от трений и невзгод бытия, подобны деревьям из «Биосферы-2». Как им был нужен ветер, чтобы вырасти сильными и стойкими, так и нам необходимы испытания и перемены для развития психологической и эмоциональной прочности и приближения к реализации нашего безграничного потенциала.

Подобно деревьям, пытающимся укрыться от ветра, человечество изобрело множество способов избегать дискомфорта от жизненных стрессов: мы яростно подавляем

эмоции, бесконечно скроллим ленту соцсетей или одержимо пытаемся мыслить позитивно, чтобы притупить свои переживания и замаскировать истинные чувства.

И наоборот, иногда мы слишком отождествляем себя со своими ранами. Поскольку сегодня мы лучше понимаем природу травмы и страдания, некоторые из нас могут воспринимать их как неизлечимые, парализующие состояния и принимать травму за всю свою личность, рассматривая болезненный диагноз или эпизод как конец истории, а не новую главу с потенциалом для невероятной эволюции. Это заблуждение может заставить нас укрыться в свою раковину, в одиночестве лелея то, что причиняет нам боль, и веря, что показать свои шрамы — значит показать слабость. А быть слабым — значит быть зависимым, навлекать на себя эксплуатацию и отвержение. Большинство из нас слышали о посттравматическом стрессовом расстройстве. Но многие ли слышали о его реально существующей противоположности — посттравматическом стрессовом росте?

Эскапизм приносит временное облегчение, но страдание — неотъемлемая часть человеческого существования. Взгляд на Тень как на часть здоровой экосистемы, предложенный Юнгом, выводит нас из позиции жертвы. Мы сами создали свои Тени, и мы же обладаем способностью вернуть их к свету, в поле нашего зрения, чтобы встретиться со своими глубочайшими страхами, подвергнуть сомнению созданные нами представления о своей личности и ценности и заново выстроить отношения с собой и окружающим миром. Нас определяет не наличие боли, а то, как мы встречаем ее и что делаем с ней. Работа с Тенью часто помогает убедиться: то, что нас не убивает, действительно делает нас сильнее.

*Эскапизм приносит временное
облегчение, но страдание —
неотъемлемая часть
человеческого существования.*

Чтобы снять пелену с того, что не одобряют ваше сознательное мышление и эго, и дать этой темной, отвергнутой части себя пространство, чтобы говорить, дышать и сиять, нужно мужество.

В отличие от многих других практик саморазвития, работа с Тенью требует больше отпускать, чем приобретать. Вы освободитесь от ложных идентичностей и ролей, которые играли ради одобрения других, сорвете маску, заглянете за Персоны, скрывающие ваше истинное «я». В то время как эго поддерживает существующий порядок, Тень создает дискомфорт, стимулирующий изменения и трансформации. Эго строит — а Тень разрушает. Чтобы узнать, кто вы есть на самом деле, нужно разучиться быть тем, кем вас учили быть.

*В отличие от многих других
практик саморазвития,
работа с Тенью требует больше
отпускать, чем приобретать.*

Многие психологические практики призваны исправлять так называемые слабости, подспудно ставя клеймо на «проблемные» части личности. Иногда такой подход очень удобен для нашего эго, ведь его цели — это постоянное счастье,

поддержание привлекательного внешнего вида, повышение продуктивности, ощущение успешности и контроля. Но Тени, как бы она ни противоречила этим целям, тоже нужны и голос, и пространство для существования. Да, работа с Тенью не потакает желаниям и потребностям эго. При работе с Тенью вам может быть немного некомфортно, особенно поначалу. Но по мере того как вы будете продвигаться вперед и начнете ощущать преимущества раскрытия своей подлинности и более здоровых и глубоких связей, вам станет легче полюбить плодородную почву вашей души. Не бойтесь запачкаться: именно там вы обнаружите скрытое золото.

Работа с Тенью выманивает наружу ваши потенциально разрушительные паттерны поведения — и предлагает исследовать их с любопытством, а не со страхом, в конечном итоге принимая как ценные части себя. Это глубоко личное, терапевтическое путешествие, в котором вы, самостоятельно или с поддержкой, создаете безопасное контейнирующее пространство, позволяющее наблюдать за собой, вести диалог — и в итоге интегрировать свои открытия и стать внутренне богаче, здоровее и целостнее. Цель этой работы не в том, чтобы погрязнуть в боли, а в том, чтобы понять ее причины в свете самопринятия и понимания. Смысл не в том, чтобы изгнать тьму, а в том, чтобы принять ее, осознавая, что то, что вы когда-то стремились сделать невидимым, является такой же важной частью вас, как и общественно приемлемая маска, которую вы создали, чтобы выжить.

Учитывая удивительное разнообразие доступных сегодня вариантов психологической помощи, напрашивается вопрос: как понять, что вам нужна именно работа с Тенью, а не какой-то другой вид терапии или практики саморазвития? Я считаю, что, поскольку Тень всегда является частью

нас, глубокая и регулярная работа с ней никогда не будет лишней.

Бенджамин Бернстайн, шаман, астролог и автор книги «Мгновенная божественная помощь» (Instant Divine Assistance)², рассматривает показания к работе с Тенью еще более широко: «Если ваша жизнь идеально яркая, блестящая и счастливая, то, вероятно, вам можно не думать об этом, — говорит он. — Но если хоть что-то беспокоит вас — эмоционально или даже физически, на любом уровне, если есть что-то, что не ощущается абсолютно прекрасным, — значит, там есть работа с Тенью, которую стоит проделать». Бернстайн ведет частную практику в Ашвилле (штат Северная Каролина). Он рассматривает индивидуальную работу с Тенью как важнейшую часть духовной эволюции планеты.

Каждый раз, когда вас раздражают в других людях качества, отражающие ваши собственные подавленные черты, можете быть уверены: это говорит ваша Тень. Когда вы испытываете необъяснимую ревность или зависть к чужому успеху или счастью, это может указывать на отражение ваших неосуществленных желаний или нереализованного потенциала, которые вы вытеснили в свою Тень. Когда ваш внутренний критик гораздо жестче любого внешнего осуждения, поищите причины в Тени. Сделайте то же самое, если вас преследуют повторяющиеся сны — или вы постоянно возвращаетесь к одним и тем же приводящим в ярость, пугающим или глубоко печальным воспоминаниям, которые не теряют своего эмоционального заряда, — или вы просто чувствуете себя застрявшими в навязчивом паттерне поведения, от которого, кажется, невозможно избавиться, как бы прекрасно ни выглядела внешняя реальность. Тень наполняет повседневность болезненными парадоксами: возможно, вы испытываете

глубокую отстраненность или одиночество, находясь в окружении друзей.

Существует множество видов работы с Тенью и множество ресурсов, которые могут в ней помочь. Я решила написать эту книгу в том числе затем, чтобы представить это разнообразие ресурсов во всей полноте. Но сначала несколько важных предостережений, к которым стоит прислушаться. Если у вас когда-либо диагностировали шизофрению или были эпизоды мании с галлюцинациями или бредом, не пытайтесь заниматься этой работой без сопровождения надежного специалиста по психическому здоровью, поскольку работа с Тенью требует погружения в бессознательное — а оно безгранично и непредсказуемо. Если вы начали работу с Тенью через ведение дневника, анализ сновидений, направленную медитацию или любые другие техники, о которых мы поговорим ниже, и у вас появились саморазрушающие мысли, остановитесь и обратитесь за помощью. Работа с Тенью может пошатнуть эмоциональный фундамент большинства людей, но она никогда не должна подвергать вас опасности.

Я создала «Дневник Тени», но не считаю описанные в нем процессы и упражнения единственным способом добраться до Тени. В детстве я не называла работой с Тенью посещение церкви, хотя эта практика имела с ней поразительное сходство. Каждый раз, готовясь к исповеди в местной часовне, я записывала в маленький блокнотик все, что тяготило мое сердце, — по сути, составляла список своих детских прегрешений. Этот ритуал не назывался работой с Тенью, но фактически стал ранним опытом признания наличия у меня темной стороны — и противостояния ей.

В дни перед исповедью я размышляла о прошедших месяцах и записывала все случаи, когда действовала в гневе, слишком сурово кого-то осуждала или позволяла эгоистичным мыслям

руководить собой. «Грехи» маленькой девочки часто были тривиальны. Один из них — тревоугодие: я тайком таскала конфеты из кладовой и прятала их. Еще я излишне резко отвечала брату. Несмотря на кажущуюся незначительность проступков, их перечисление всегда вызывало во мне беспокойство — ощущение, которое многие испытывают, сталкиваясь со своей теневой стороной. Для маленькой Кейлы сам акт исповеди, особенно когда он встречал сострадание, а не осуждение со стороны приходского священника, был освобождающим. Словно, называя эти скрытые части себя, движимые примитивными, почти первобытными устремлениями к удовольствию или бунту, я освобождалась от их тяжести.

Работа с Тенью совершается повсюду вокруг нас — в большом и в малом, днем и ночью. Люди самыми разными путями находят способ вступить в контакт со своим подсознательным — и понять и простить то, что обретают в нем, давая в своей личности место не только свету, но и тьме.

Многие начинают работу с Тенью в кабинете терапевта, занимаясь анализом сновидений, гипнозом, дыхательными практиками или даже неврологически ориентированными техниками работы с травмой, такими как EMDR-терапия или брейнспоттинг. Работа с Тенью происходит и в неклинических условиях. Джулианна Рис — преподаватель драматического искусства и соавтор учебной программы театральной консерватории школы Тамалпаис в Милл-Вэлли (штат Калифорния). После того как в середине XX в. в театре была внедрена система Станиславского, изучающие драматическое искусство, как объясняет Рис, научились соприкасаться с собственными болезненными эмоциями и воспоминаниями, чтобы по максимуму наполнить жизнью своих персонажей. Цель актеров — особенно студентов-актеров, с которыми в основном и занимается Рис, — не в том, чтобы

всякий раз, выходя на сцену, заново переживать собственные травмы. Это было бы опасно для их психического здоровья. Цель — научиться выражению эмоций: многократно, в нужный момент, в ответ на действия коллег и правдиво. А для этого молодые актеры должны пройти зону дискомфорта, которая обычно включает их собственный опыт. Рис создала упражнения, помогающие им безопасно исследовать эти эмоции, чтобы они могли их переосмыслить, не переживая заново каждый раз, когда это требуется. В процессе происходит неизбежный рост.

Многие люди, с которыми я говорила при написании этой книги, рассказывали мне, что почувствовали призыв к внутренней работе в момент страданий. Некоторые из них действительно достигли дна, переживая то, что Карл Густав Юнг называл «темной ночью души»: момент, когда все рухнуло и единственный способ сделать шаг вперед сквозь трагедию — это восстановить и радикально изменить отношения с самим собой. Юнг пережил свою собственную темную ночь души в молодости как психоаналитик после болезненного разрыва со своим наставником Зигмундом Фрейдом. Самостоятельная работа, которую Юнг проделал для исцеления от этого разрушительного опыта, включая глубинное столкновение со своей Тенью, стала основой его самых радикальных прорывов.

Порой ситуация настолько безвыходна, что откликнуться на внутренний зов к саморазвитию — единственное, что в ваших силах. 40-летний Джонни, бывший военный и механик из Бразории (штат Техас), почти одновременно ушел с высокооплачиваемой работы и расторг токсичный брак, а также столкнулся с угрозой потери дома и совместной опеки над двумя детьми. Именно в этот момент он по-настоящему погрузился в самоанализ.

Его первым опытом работы с Тенью стало прохождение «глубокой и бесстрашной оценки себя и своей жизни с нравственной точки зрения» — четвертого из 12 шагов в программе «Анонимных алкоголиков». Это тот самый печально известный «страшный шаг», когда людей, страдающих зависимостью, призывают выявить негативные эмоции и модели поведения, способствовавшие их зависимости, включая причинение вреда и предательство по отношению к самым близким. Все это хранится в их Тени. Они сталкиваются с этим личным багажом в поддерживающем сообществе, в атмосфере как беспощадной честности, так и радикального прощения самих себя. Это ключ к пересмотру и интеграции теневых триггеров и травм без усугубления их в настоящем через стыд и самообвинение. Джонни месяцами посещал ежедневные собрания «Анонимных алкоголиков», затем постепенно сократил частоту встреч до одного раза в неделю, параллельно развивая дополнительные практики работы с Тенью — ежедневное ведение дневника и медитацию. По мере того как он наблюдал свою темную сторону и создавал внутри себя пространство любви, принимая ее, его вспыльчивость и эмоциональная реактивность угасали. Джонни научился слушать и слышать людей — в том числе собственных детей. «Я снова влюбляюсь в жизнь», — говорит он.

Николь Де Мартин, практик нетрадиционных методов медицины из Литтл-Ферри (штат Нью-Джерси) с докторской степенью, впервые столкнулась с работой с Тенью более двух десятилетий назад, после того как узнала о своей семье нечто такое, что заставило ее исследовать свои корни. То, что она обнаружила, подсказало Николь путь к более глубоким и содержательным способам работы с собственной болью. «В девять лет я поняла, что мой настоящий отец

не тот, о ком мне рассказывали, а в 16 наконец встретилась с ним, — вспоминает она. — Его бабушка была чистокровной индианкой чокто из Оклахомы. Тогда я начала изучать историю и духовные практики коренных американцев». В ходе этого исследования Де Мартин увидела проблески той себя, какой она могла бы быть без тяжелого материнского влияния, и открыла для себя практики, связанные с истинными корнями девушки. Это дало ей эмоциональную свободу. Она начала посещать шаманские семинары и участвовать в ритуалах — то есть пошла в исцелении своей Тени путями коренных народов, которые мы подробнее рассмотрим в следующей главе.

Что делает ту или иную практику работой с Тенью? Прежде всего готовность пойти глубже когнитивного и поведенческого анализа, чтобы достичь бессознательного разума. Там, где Фрейд по большей части видел вместилище неврозов и расстройств, Юнг был более любопытным и снисходительным, более принимающим и смелым, потому что он нашел там и человеческую гениальность — даже в пространстве, где современная мораль и хорошее поведение теряют главенство.

Другое принципиальное отличие работы с Тенью — в стремлении по-настоящему принять этот темный материал как часть вас, вместо того чтобы осудить или попытаться обойти, словно часть личности можно просто забыть, переучить или «преодолеть».

Разным людям близки разные техники работы с Тенью. Джош, 33-летний преподаватель английского, живущий в Батуми (Грузия), сделал свой первый шаг в работе с Тенью творчески, самостоятельно: он начал составлять аффирмации после ухода из жестко контролирующей религии. Не все практики аффирмаций одинаковы. Джош погружался в свое

реальное несчастье и в то, что мотивировало его жизненный выбор, чтобы изнутри понять, чего ему не хватает. «У меня была очень низкая самооценка, и я чувствовал себя уродливым во всех смыслах, — говорит он. — Я завел блокнот, куда записывал негативные мысли, которые меня беспокоили, а потом превращал их в позитивные». Только после того как он действительно понял тьму — то, насколько его религия заставляла его чувствовать вину за самые простые вещи, и то, насколько закрытым он стал, пытаясь соответствовать правилам, — он смог написать для себя новую историю, которую сумел воспринять как свою личную правду.

Благодаря этому опыту, который он подкрепил регулярными письменными практиками, Джош заново открыл свой голос: «Взаимодействие с моей Тенью поначалу было очень некомфортным, потому что я воссоединился с той частью себя, которую потерял и по которой так скучал. Когда-то я был эмоциональным, чувствующим человеком. Моя жена сказала мне, что последние 10 лет я почти все время молчал, хотя раньше был общительным, уверенным в себе и веселым. Сейчас я заново встречаюсь с прежним собой и учусь отпускать, наслаждаться жизнью и не привязывать себя к чувству вины или совершенству».

Когда я впервые погрузилась в работу с Тенью уже во взрослом возрасте, я экспериментировала с совершенно новыми для меня практиками, например сидела перед зеркалом и вела честный диалог с собой. Дело было не в оценке того, хорошо ли я выгляжу или хорошая ли я *по сути*, а в том, чтобы заглянуть за ширму и позволить увиденному там существовать. Я изливала свое сердце, говорила о своих разочарованиях и просто слушала себя. В собственных глазах я нашла чертог истины, где сомнения и печаль жили без масок. Когда я смогла увидеть это в себе в реальном времени,

я почувствовала к себе сострадание. Во время этих сессий перед зеркалом и бесед с глубинными частями себя возникали моменты чрезвычайной честности и уязвимости, которые показали мне, что я могу доверять себе, потому что мои собственные глаза не лгут.

Что важно, я, как и Джош, завершала эмоциональные эпизоды столкновения с самой собой позитивными словами аффирмации. Казалось, я вплетала нити света в собственную энергию. Каждое позитивное утверждение было нарочно созданным противовесом сомнениям и страхам, которые я теперь более полно понимала и принимала. Оно было напоминанием о моей силе, ценности и способности расти. Эта часть моей набирающей силу практики помогла восстановить чувство собственного достоинства и устойчивость, привнесла больше легкости и радости в процесс работы с Тенью. Она также показала мне, что я была не просто голосом в своей голове. Я была и слушателем этого голоса, и наблюдателем, и мудрой, утешающей женщиной, которая отвечала ему. Работа с Тенью может быть интенсивной и сложной, она способна срывать маски и лишать иллюзий. Но без позитивного подкрепления она неполна — и к ней труднее возвращаться. Более обстоятельно мы обсудим интегративный аспект работы с Тенью в восьмой главе.

Учитывая высокую вероятность дискомфорта и интенсивного высвобождения эмоций при работе с Тенью, как понять, где пора остановиться? «Иные могут захотеть делать хоть что-нибудь ежедневно, — говорит Де Мартин, которая включает работу с Тенью в свои клиентские практики, в том числе кундалини-йогу, рейки и квантовый хилинг — методику, соотносящую эмоциональные триггеры с различными точками на теле. — Некоторые выполняют практики

раз в неделю. А людям с СДВГ вроде меня сложно придерживаться какого-либо распорядка. Я думаю, очень полезно начать с ведения дневника, потому что это отличный способ разговаривать с собственным бессознательным. Но в конечном счете найдите то, что лучше всего работает именно для вас, и придерживайтесь этого».

Если для работы с Тенью вы решили обратиться к специалисту по психическому здоровью, прислушивайтесь к себе. Важно, чтобы человек, который берется проводить людей через такую глубокую и часто провоцирующую острые эмоциональные реакции территорию, продолжал работать и над собственными Тенями. Работа с Тенью — процесс, предполагающий трансформацию и уязвимость как специалиста, так и клиента. «У меня было довольно тяжелое детство, — говорит Де Мартин. — Моя мама боролась с зависимостями и имела психические проблемы, и когда я росла, то много наблюдала за ее страданиями. Вероятно, именно так многие люди в целительстве находят свой путь, ведь мы сами приходим из травмы, правда?»

Прислушивайтесь к себе, если чувствуете, что доверительное общение с консультантом превращается в эксплуатацию или он начинает упиваться своей властью над вами. Энн Уитакер, астролог из Глазго (Шотландия) 77 лет, понимает, как сильно искушение казаться всезнающей — и тем самым поощрять нездоровую зависимость у клиентов. Стремясь продемонстрировать свои навыки, специалист может грубо вторгнуться в ситуацию, требующую гораздо большей деликатности и заботы. Как астролог с опытом в преподавании, социальной работе и психологии, читая карты клиентов, Энн действует максимально мягко, когда видит потенциальные признаки травмы. Она вспоминает одну клиентку, женщину намного старше ее, чья карта

показывала признаки возможного сексуального насилия в семилетнем возрасте.

«Если бы я, просто чтобы показать, какая я умная, взяла и сказала ей: “Я думаю, что вы подверглись сексуальному насилию в семь лет”, — это было бы равносильно повторной травматизации женщины, — объясняет Уитакер. — Но я уже много работала над собственной способностью быть жестокой. Если вы можете признать что-то в себе, то сможете и осуществлять над ним моральный контроль, видеть, когда оно проявляется, и решать, как направить его в конструктивное русло».

Настаивайте на правилах и границах согласия и помните, что иногда только медленное продвижение вперед позволяет выстроить доверительные отношения со специалистом.

Это не то же самое, что обычное сопротивление. Испытывать дискомфорт при исследовании своей темной стороны — как в одиночку, так и с проводником — совершенно нормально, особенно в начале процесса, когда вы заполняете первые страницы своего дневника или впервые делитесь неприятным сном. Вы можете косо поглядывать на свой дневник, пропускать сеансы терапии или решать, что сегодня вряд ли найдете время для медитации. Это случается со всеми, и это не то же самое, что чувствовать себя плохо, когда вас просят выйти за пределы ваших здоровых границ.

Создайте себе буферные зоны. Какой бы метод вы ни выбрали, обязательно включите в него осознанное самоуважение и время для отдыха. Прислушивайтесь к себе, когда прорабатывание эмоций утомляет вас, как любая активная деятельность. Выделите несколько часов или, если есть возможность, целый день, чтобы расслабиться и восстановиться после того, как вы сняли с себя очередной слой. Целеустремленно заботьтесь о себе. Пейте больше воды. Делайте

все возможное, чтобы лучше высыпаться. (Скорее всего, ваши сны сейчас в любом случае будут особенно запоминающимися.) Обращайтесь к группе поддержки из доверенных членов семьи, друзей и окружения, чтобы чувствовать их тепло и любовь во время вашего путешествия, даже если вы решите не делиться с ними всем тем, что делаете. Я обнаружила, что работа с Тенью усиливает мою способность любить и устанавливать связи. Возможно, вы обнаружите себя купающимся в любви на таком уровне, о существовании которого раньше не подозревали.

Отношение к своей Тени с почтением и уважением, без постоянного бегства от нее или попыток заглушить ее голос пренебрежением, окупится десятки тысяч раз. Вы сможете не только достичь ощущения целостности и принятия себя и укрепить их, но и открыть пути к исцелению и самопознанию, которые раньше были скрыты за страхами или предубеждениями. Оживают скрытые таланты. Появляются и остаются увлечения. Радость становится глубже. Сострадание — сильнее. Усиливается близость и связь с другими. Вы обретаете цель и жизнестойкость. Проявление желаний происходит более естественно. Мы попросту больше находимся в состоянии потока.

В конечном счете работа с Тенью, как бы часто или редко вы ею ни занимались, — это путь длиною в жизнь, который приносит тем больше наград, чем дальше вы по нему идете. Где бы вы ни находились в этом процессе, знайте, что, погрузившись в океан своего бессознательного, вы выйдете на поверхность другим человеком.

Разве не в этом суть? Люди не созданы для того, чтобы жить в стагнации, день за днем проигрывая старые сценарии, воспроизводя их в каждом аспекте существования. Как сильные деревья, мы призваны перерастать привычное. Быть

человеком означает никогда не находиться в окончательном состоянии. Мы постоянно находимся в процессе становления, раскрытия, обучения, роста и трансформации. Никогда не возникнет «полностью исцеленная» версия вас, которой больше не над чем работать. Исцеление, как и само бытие, — это всегда процесс. Работа с Тенью помогает сбросить старые напластования, позволяя начать новый этап. В какую новую версию себя вы шагнете? Какие более подлинные проявления своей личности начнете воплощать в жизнь?