

ВСТУПЛЕНИЕ





А вы точно знакомы с человеком в зеркале?

Отношения между книгой и читателем начинаются с обоюдного поиска. Книга ждет читателя, который нуждается именно в ней, а читатель ищет книгу, которая сможет ответить на его вопросы.

Эта книга написана для тебя, если...

- ты всегда чувствовал, что в тебе существуют потайные комнаты и подземелья, которые **желают быть исследованными**;
- ты хочешь найти **и принять настоящего себя**, но не знаешь, как это сделать;
- тебе сложно проявлять сочувствие к себе, выдерживать конфликты и **быть «за себя» в любых ситуациях**;
- ты часто ругаешь себя за несоответствие социальным идеалам и **страдаешь от чувства недостаточности**;
- ты **испытываешь стыд и скованность**, когда нужно озвучить и отстаивать свои потребности;

- ☑ твои взаимоотношения с людьми носят **повторяющийся характер**, заставляя тебя снова и снова проживать болезненные чувства;
- ☑ ты испытываешь проблемы с выражением **агрессии, нарциссических потребностей** или с просьбами **о помощи**;
- ☑ ты чувствуешь, что социальная тревожность и страх общественного мнения **мешают реализовать настоящий потенциал**;
- ☑ ты готов снять внутренние блокады, вернуть потерянные части своей личности и **обрести ощущение целостности**.

Я бы очень хотела прочесть эту книгу лет десять назад, но ее тогда не существовало. И мне пришлось ее написать! В ней содержится опыт сотен людей, и я благодарна каждому человеку, который приоткрыл для меня завесу своего бессознательного и позволил прогуляться по своим внутренним садам. Каждая страница соткана из чьих-то переживаний, противостояний, душевных порывов, открытий и надежд.

Долгие годы я верила, что приобрести чувство целостности и заполнить внутренние пустоты можно с помощью другого человека, социальных и карьерных успехов и, конечно, бесконечного саморазвития. Сейчас я точно знаю, что **ощущение собственной недостаточности — это не нехватка чего-то извне, а недостаток знания о себе**. То, что человек знает о себе, его осознаваемое «Я» — всего лишь непримечательный дом, который скрывает под собой настоящее подземелье, населенное самыми разными образами, чувствами и желаниями. Единственный способ узнать себя — спуститься в это подземелье и тщательно его изучать, подобно настоящему исследователю, который не имеет предрассудков.

Есть области человеческой души, скрытые особенно тщательно, они становятся такой terra incognita, которую населяют потенциально угрожающие создания. Но если исследователь достаточно смел и решителен, то он сможет не только осветить эти территории, делая бессознательное сознательным, но и подружиться со своими внутренними монстрами. Отнеситесь к ним с любопытством, не бойтесь их неожиданных проявлений. Хищные или слабые, соблазнительные или омерзительные, любимые или отвергаемые — *все эти стороны вашей личности ждут вашего решения познакомиться с ними*. И если вы хотите узнать себя по-настоящему, встретиться со всеми своими гранями и познать их истинную природу, то неплохо было бы иметь в руках какую-то карту, согласны?

Внутренний мир каждого человека уникален, обладает своими особенными рельефами и населен уникальными обитателями. Эта книга — лишь набросок карты, ваш карманный путеводитель по витиеватым тропам психики. Безусловно, психическое пространство каждого человека уникально, обладает своими особенными рельефами и экосистемой. В книге изложены самые основные и общие для всех маршруты, чувства и явления, которые встречаются на пути самопознания.

Человеческая природа многослойна, а самые интересные слои, как правило, труднодоступны. Поэтому значительная часть этой книги посвящена работе с Тенью, которая поможет читателю в изучении самых темных областей его личности. Также мы уделим особое внимание чувству стыда и всем его проявлениям, ведь именно он является ядовитой завесой на пути к вашему истинному «Я». Если бы я знала об этом раньше, то не принимала бы свою стеснительность за неизменную черту личности и знала, как именно нужно себя поддерживать, когда возникает желание спрятаться от всего мира. А главное, я бы знала, что именно в такие

моменты прятать себя нельзя. После снятия постыдной вуали вам откроются ваши отвергаемые и очень важные аспекты личности, которые очень ждут встречи с вами. Настало время перестать подавлять их, отнестись с вниманием и бережностью, вбирая в себя их ресурс.

Когда ты следуешь по пути честного самопознания, то тебе точно нужны настоящие друзья, которые сделают твою дорогу ясной и светлой, и они к нам обязательно присоединятся. Мощные древние архетипы будут для вас путеводными образами, к которым можно обратиться за поддержкой и советом. С их помощью вы откроете самые магические и архаические области вашей психики. А в конце нашего путешествия вас ожидают самые могущественные наставники и части вашего бессознательного — Анимус и Анима. Кто они? Почему вы искали их всю свою жизнь? И какие дары они для вас приготовили? Это вы узнаете позже, когда дойдете до их владений. А я хочу пожелать вам приятного, познавательного и трансформирующего путешествия!

Я надеюсь, что эта книга станет для вас настоящим другом. В добрый путь, исследователь!

*Спасение придет к тебе из отвергнутого.
Твое солнце поднимется из мутных болот.*

К.Г. Юнг, Liber Novus

Глава 1

МОЯ ТЕНЬ





Когда человек говорит: «Я хочу стать лучшей версией себя!» — он подразумевает развитие своих положительных проявлений, таких как сила, разумность, сдержанность, дисциплина, мудрость, красота и безупречность во всех начинаниях. И эти проявления, как кажется человеку, должны принести ему желанную уверенность, принятие себя и целостность. Однако происходит с точностью до наоборот. Одержимый недостижимым образом «Идеального Себя», человек начинает ненавидеть «Реального Себя» за проявления слабости, глупости, распушенности, лени, простодушия, уродства и небрежности. Он вырабатывает жестокие по отношению к себе установки: «Я всегда **должен** оставаться сильным», «Я никогда **не должен** ошибаться», «Никто **не должен** обвинять меня в эгоизме, жадности и лени», «Я **не должен** доставлять проблем или быть причиной чужого беспокойства». Все неугодные качества, мысли, чувства и проявления должны быть немедленно изгнаны — отправлены в Тень. Там они продолжают жить, болеть и гноиться, управляя человеком из своей темницы. Как именно?

Вы когда-нибудь разрывали отношения с близким человеком резко и без сожалений? А потом пугались своей же хладнокровности?

Или замечали за собой «особенность» заболевать накануне важных событий?

Может, вы пропустили встречу выпускников из-за чувства стыда за свои «недостаточные» достижения?

Захлебывались гневом при ссоре, говорили слова, от которых вам потом становилось страшно? Будто за вас говорил кто-то другой, ведь вы не способны на такую злобу!

Может, вы грязно сплетничали о своей подруге, зная, что это неправильно? А потом мучились от осознания своей паршивости?

Возможно, вы гордая и сильная женщина, которая унижалась перед бывшим возлюбленным и молила о втором шансе? Хочется глаза зажмурить, вспоминая эти унижения, правда?

А помните то скверное ощущение после корпоратива, на котором вас было «слишком много»?

Или чувство презрения к себе, когда вам было жалко отдать родной сестре свой старый телефон? Неужели вы такой жадный и мелочный человек?

Я не уверена, случалась ли с вами одна из вышеперечисленных ситуаций, но знаю точно: вы хорошо знакомы с чувством отвращения к себе. В такие моменты единственное желание, которое вы способны испытывать, — исчезнуть, провалиться сквозь землю, испепелиться. И это чувство называется стыд. Да, стыд — это главный надзиратель теневой сокровищницы, который всегда начеку. Стоит Тени показаться, так он сразу же парализует ваше тело и разум. Но иногда Тени все же удается обойти его надзор...

Когда вы теряете контроль над собой (а его невозможно удерживать постоянно), ваша Тень выходит на свет, учиняя разные беспорядки. Они могут варьироваться от «намеренно бросил жвачку мимо урны» до «неожиданно бросил семью и уехал на Бали искать себя». И чем рьянее вы держите свою Тень взаперти, тем масштабнее будет беспредел, когда

она вырвется. И тем сильнее будет стыд, который накроет вас после теневого кутежа. Ох уж это мерзкое ощущение «Хочется спрятаться от мира под одеялом и никогда не вылезать!..»

Но зачем вам нужно знакомиться и работать со своей Тенью, раз она настолько деструктивна и непредсказуема?! Может, лучше было написать книгу «Как запихнуть свою Тень подальше» или «Как избавиться от Тени раз и навсегда?»

Ни в коем случае! Теневая сторона личности — сокровищница вашей души, и от нее отказаться нельзя. Давайте разбираться почему.

Во-первых, тень деструктивна только тогда, когда не обуздана, бессознательна. Вот как сам К. Юнг писал о Тени в труде «Сознание, бессознательное и индивидуация»:

«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. Помимо этого, оно находится в постоянном контакте с другими интересами, так что подвержено непрерывной модификации. Но если теневая сторона подавлена и изолирована от сознания, то она никогда не будет исправлена, и постоянно имеется возможность ее внезапного прорыва в самый неподходящий момент. Так что, по всем подсчетам, она создаст бессознательное препятствие, мешая нашим самым благонамеренным побуждениям и порывам. Мы несем в себе свое прошлое, а именно примитивного, низкого человека с его желаниями и эмоциями. Лишь приложив значительные усилия, мы можем освободиться от этой ноши. Нам нужно найти способ сосуществования сознательной личности человека и его тени.»

И еще («Архетип и символ»):

«Встреча с собой — это прежде всего встреча с собственной тенью. Тень — тесный проход, узкая дверь, чье болезненное сужение не щадит никого, кто спускается

в глубокий колодец. Но нужно научиться познавать себя, чтобы узнать, кто ты есть».

Видите, как он пишет о Тени? Трепетно, уважительно и с благоговением. Вот так мы и будем с ней работать: трепетно, уважительно и с благоговением.

Во-вторых, вы никак не сможете достичь личностной целостности и психологической зрелости без принятия своей Тени, потому что в ней буквально живут части вашей личности, от которых избавиться нельзя.

В-третьих, тeneвая работа дает огромное количество психической энергии за счет высвобождения ресурса, который тратился на сдерживание тeneвых аспектов личности.

Вы тратите значительное количество сил на контроль и ограничение своей Тeneвой стороны. Подобный контроль вызывает напряжение, а напряжение приводит к высокой тревожности и потери спонтанности. Если говорить с точки зрения физических ощущений, то высвобождение Тени похоже на чувство, когда вы целый день неуклюже ходили в натирающей обуви, а потом пришли домой и сбросили ее. Что вы испытываете? Облегчение. Свободу. Вы чувствуете себя живым.

И четвертое, самое главное преимущество Тeneвой Работы — сокровища, скрытые в Тени. Помимо жутких монстров (которые, кстати, тоже являются вашими частями и с которыми лучше дружить) в Тени находится множество ваших положительных качеств, чувств и проявлений!

Вот несколько примеров тeneвых аспектов личности, которые люди склонны подавлять.

Агрессия. Агрессия помогает человеку желать и получать желаемое. Именно агрессия формирует чувство «хочу и беру», которое необходимо для достижения финансовых и карьерных целей. Агрессия также помогает выставлять и защищать свои границы, открыто высказывать свое мнение и заканчивать болезненные отношения. Если человек привык вытеснять

свою агрессию, то она уходит в Тень. Такой человек становится пугливым и тревожным, ему везде мерещатся враги и фатальные события, которые ждут за каждым поворотом.

ПРИМЕР агрессии в Тени.

ВИКА, 34 года

Вика собирается на встречу выпускников. Событие, которое должно принести радость, становится настоящей катастрофой. Вика в красках представляет, как ее окружают бывшие одноклассники и начнут задавать неудобные вопросы. Она, конечно, будет вынуждена на них отвечать. Вика не верит, что сможет себя защитить от их нападков (которые непременно будут!). Почему? Потому, что ее вытесненная агрессия проецируется на внешний мир и он становится враждебным, нападающим.

Нарциссические потребности. Каждый человек имеет нарциссические потребности, которые являются абсолютно нормальными, но из-за недавней моды на демонизацию нарциссов эти потребности стали рассматриваться как признак нездоровья. Как итог, нарциссов меньше не стало, а вот невротичные и скромные люди стали еще больше опасаться своей блистательной части. Ведь именно это делает ваш внутренний нарцисс — помогает вам блистать! Потребность получать восхищение, быть в центре внимания, присваивать себе свои же достижения, принимать комплименты, быть главным героем своей жизни — все это заслуга вашего маленького нарцисса! Если же человека с детства порицают за подобные потребности, отодвигают на второй план, называют его выскочкой и эгоистом, то во взрослом возрасте он может столкнуться с серьезными проблемами в личной, любовной и карьерных сферах.

ПРИМЕР нарциссических потребностей в Тени.**АНАСТАСИЯ, 29 лет**

Анастасия работает преподавателем по вокалу, является композитором и автором песен. Вот только она пишет песни для других музыкантов. Анастасия с детства занималась музыкой, участвовала в конкурсах и выступала на сцене. Она невероятно талантлива, но всегда наблюдает за чужим успехом из-за кулис. Дело в том, что, будучи девочкой, Настя воспитывалась эталонно-нарциссической матерью, которая постоянно отодвигала дочь на второй план. Более того, Анастасия настолько ненавидела демонстративное поведение матери, что делала все, чтобы не быть на нее похожей. Конечно, она этого не осознавала. Только смутная обида напоминала Анастасии о вытесненных потребностях. Когда кто-то из ее подопечных выходил на сцену, подписывал контракт с именитым продюсером или исполнял ее песню на радио, внутри что-то больно сжималось. Впрочем, Анастасия быстро вытесняла это чувство, и жизнь продолжала идти своим чередом.

Как вы видите, в Тени могут жить самые нужные качества человека, которые он *вынужден* был подавить. Примеры Виктории и Анастасии — лишь малая часть лишений, которым подвергает себя человек, враждующий со своей Тенью. Ребенок подавляет свою творческую энергию, потому что в семье занятие искусством считалось «чепухой и пустой тратой времени». Мальчик подавляет свою мягкость и чуткость, потому что авторитарный отец считает их «бабскими и омерзительными». Девочка теряет связь с телом и свою чувственность, потому что строгая мать посчитала ее увлечение танцами «развратным и недостойным».

Так что же такое Тень?

Тень — это тайное пространство вашей психики, в которой живут ваши страхи и отвергаемые желания, конфликтующие черты личности, животные импульсы, запретные откровения, творческая энергия, сексуальные фантазии, вытесненная агрессия, табуированные чувства и... другие ресурсы. Все то, что вы захотели или были **вынуждены отвергнуть**, и то, что до сих пор ищет вашего внимания.

Давайте перейдем к конкретным примерам.

Как формируется Тень?

Формирование Тени начинается в раннем детстве и продолжается на протяжении всей жизни. Наибольшая «теневая база» накапливается в детстве, потому что дети не имеют своей собственной системы «хорошо/плохо», они не способны осознавать и проживать сложные чувства и вынуждены подстраивать свою личность под ближайшее окружение.

Во взрослом возрасте человек также продолжает откалывать части себя и вытеснять их. Но об этом чуть позже.

Чтобы отправить часть себя в Тень, ребенок должен расценить ее как нечто отвратительное, недопустимое и постыдное. «Если я оставлю это нечто в себе, то от меня отвернутся значимые люди, от которых я завишу».

При каких обстоятельствах такой выбор возникает и ребенок вырезает части своей личности, отбрасывая их в Тень?

1. **Прямое порицание со стороны Значимого Другого.**
2. **Опосредованное порицание со стороны Значимого Другого.**
3. **Нежелание быть похожим на родителя.**

1. Прямое порицание со стороны Значимого Другого

Родители наделены почти неограниченным авторитетом и властью над своими детьми. Даже если ребенок растет в дисфункциональной семье, где родители не справляются со своими обязательствами, ребенок полностью от них зависит и стремится заслужить их расположение. Человек, от которого ребенок зависит физически и/или эмоционально, мы назовем Значимый Другой. И именно эта фигура будет решать, какие проявления ребенок должен в себе развивать, а какие отправлять в Тень.

➤ ИГОРЬ, 10 лет

Отправлено в Тень: спонтанность, яркое выражение чувств, способность отдыхать, творческая энергия.

Игорь рос чувствительным и нежным ребенком, страстно тяготел к изобразительным искусствам и мог расплакаться при виде бездомного котенка. Мальчик обладал широчайшим эмоциональным диапазоном, эмпатией и чуткостью. Для Игоря особенно важным было наличие такого же эмпатичного и чуткого взрослого, который бы выступил наставником, помог разобраться со всеми оттенками чувств, дать им названия и научить их правильно проживать. В некоторой степени таким взрослым выступала мама Игоря, Катерина. Катерина была по-настоящему сказочной женщиной! Она гуляла с сыном по парку, рассказывала истории о волшебных животных, водила его на художественные выставки и покупала мелки для рисования. Их маленькие приключения были особенно ценными, поэтому проходили в полной секретности. Отец не одобрял такие «дурацкие активности». Он был потомственным военным, и у него был иной взгляд на воспитание мальчика, более суровый.