

СОДЕРЖАНИЕ

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ФЕТИШ 12

ПРОЛОГ

**Тайна подземного царства
(во всей красе его тени) 19**

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Экзистенциальные основы 25

Очень приятно, Тень (и почему это действительно
приятное знакомство) 27

Бессознательное 39

УРОК ПЕРВЫЙ.

Извращенная божественная алхимия
(о том, какой Бог все-таки извращенец,
и магических последствиях этого) 46

И у Бога есть фетиш 46

Великое делание 50

Грандиозная сущность 53

Сотворение судьбы 54

Заклинания 58

Основная концепция 59

Дух. 60

Сексуальность магии 62

УРОК ВТОРОЙ.	
Семь аксиом «Экзистенциального фетиша»	67
1. Имеешь — значит, хочешь	67
2. Боль или удовольствие: выбор есть	71
3. Кончить можно от любого прикосновения (а жизнь состоит из «прикосновений»)	73
4. Заводит или нет: все дело в одобрении.	76
5. Желание развивается через удовлетворение, а не отрицание или подавление	78
6. Стыд убивает магию.	79
7. Чувственность истины	80
УРОК ТРЕТИЙ.	
«Экзистенциальный фетиш». Базовые техники	82
Базовая ЭФ-медитация.	83
Работа с будущим	95
Эксперименты.	101
ИНТЕРМЕДИЯ.	
Истории трансформационных переживаний	107
Семейное исцеление — Анжела	107
Прорыв на работе — Даля	111
Триумф за рулем — Луиза	114
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
Становится горячо	119
ПРОЕКЦИЯ	121
Эрос и Психея	123

УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ.

ЭФ-упражнения для трансформационной магии 125

Упражнение 1.

Как собраться, если ты не то чтобы тряпка, но... . . . 126

Упражнение 2. Инвентаризация глубинных страхов 130

Упражнение 3. Как заниматься самокритикой с огоньком 136

Упражнение 4. Как обитать в светящейся темноте 141

Упражнение 5. Как избавиться от нищеты 144

Упражнение 6. Как ощущать блаженное счастье, даже если не хочется 162

Упражнение 7. Как ощущать настоящие чувства, а не фальшивые. 177

Упражнение 8. Как не принимать себя слишком всерьез 182

Упражнение 9. Как хорошо чувствовать себя в собственном теле 184

Упражнение 10. Как научиться любить 192

Упражнение 11. Как перестать притворяться, что вам далеко до просветления 208

Упражнение 12. Как перестать мучить других, по-настоящему оценив искусство мучений. . . . 210

Упражнение 13. Как бояться чудес ради удовольствия и выгоды. 214

ИНТЕРМЕДИЯ.	
Еще несколько историй трансформационных переживаний217
Конец проблемам с «самооценкой» — Элиза217
Уничтожение старых паттернов отношений — Мэган219
Магия в аэропорту — Джун225
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	
Вопросы и ответы231
ПОДСКАЗКИ249
Мои любимые техники для «Исследования»250
Советы по «Исследованию»252
ОБ АВТОРЕ254
БОЛЬШЕ ОБ «ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ ФЕТИШЕ»255

Эта книга посвящается...

Всем участникам моих онлайн-курсов «Влияние», «Сила природы», «Деньги», «Любовь» и «Кайф». Спасибо за вашу невероятную искренность и увлеченность нашей безумной работой; вы — мой путеводный свет и бесконечный источник радости.

Моим подругам-ведьмам Кристал Вудлинг, Энни Дерек, Анджеле Морелли, Кэролин Бернс, Алиссе Шламф. Спасибо за вашу поддержку, мудрость, мощные снадобья и смех от души.

Моему мужу, Дэвиду Ли Эллиотту, также известному как Тайя Кефер. Спасибо за то, чтоводишь меня с ума в самом лучшем, безумном и совершенно волшебном смысле.

Экзистенциальный фетиш

Словосочетание провокационное. Но что оно значит на самом деле? «Экзистенциальный фетиш» (или ЭФ, как я его иногда называю) — это потрясающий способ быстрого слияния с собственной тенью, который я придумала и усовершенствовала за долгие годы преподавания. С его помощью мои клиенты и участники курса по экзистенциальному фетишу добиваются невероятных результатов. И в этой книге я научу вас его применять.

«Экзистенциальный фетиш» — особая медитативная практика, которая помогает избавиться от негативных моделей поведения и показывает, какое неосознанное удовольствие мы от них испытываем.

Вот ведь парадокс, да? И поясню сразу — под негативными моделями я подразумеваю следующие проблемы, с которыми сталкиваются многие:

- вы не способны заработать больше определенной и весьма небольшой суммы, сколько бы ни надрывались;
- вы постоянно вступаете в отношения с людьми, которые в итоге оказываются жутко похожими на одного из ваших абьюзивных родителей;
- вам никак не удастся решить проблемы со здоровьем или весом;

-
- вас преследуют творческие кризисы, а интуиция постоянно подводит.

Давайте будем честны — в какой-то момент нечто подобное случается со всеми. А если мы будем честны за пределами, гораздо больше, чем обычно, то станет ясно — мы испытываем извращенное, садомазохистское удовольствие, оказываясь в подобных обстоятельствах. И поэтому возвращаемся в них снова и снова.

Конечно, я не сказала ничего нового. Чтобы получить степень по критическому анализу и культуре в университете Питтсбурга, мне пришлось прочесть множество трудов по психологии. Благодаря им я узнала, что у людей есть интересная привычка получать неосознанное удовольствие от того плохого, что с ними происходит. Гиганты вроде Фрейда, Юнга и Лакана, заложившие основы психологической науки, об этом прекрасно знали. Фрейд называл это свойство «психическим мазохизмом», Юнг придумал архетип тени, а Лакан, в свою очередь, использовал термин *jouissance* (от франц. «наслаждение») — удовольствие настолько сильное, что мы его подавляем.

Все эти психологи считали, что исцелиться сможет лишь тот, кто осознает и признает странное подспудное *вожделение* и *удовольствие* от того, что его расстраивает и что он демонстративно отрицает.

Звучит странно, но это так. Юнг говорил — и здесь вы не раз прочтете эти слова: «Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, а вы будете называть это судьбой».

И он был абсолютно прав.

Другими словами, до тех пор, пока мы испытываем подсознательное (подавленное, отрицаемое и непризнанное) наслаждение от чего-то «плохого» в нашей жизни, мы будем искать его снова и снова. Причем делать это будем совершенно неосознанно.

Я по своему опыту знаю: стоит признать свой «психический мазохизм», принять и осознать свою тень и, в конце концов, по-настоящему насладиться всеми этими «гадостями» — как все потрясающим образом изменится. Я смогла объединить себя-хорошую и себя-плохую — и стала цельной. Я исцелилась.

В моей жизни это осознание помогло очень быстро избавиться от паттернов бедности, плохих отношений, проблем со здоровьем и творчеством, которые отравляли мое существование более десяти лет.

Однако в книгах по популярной психологии и саморазвитию вам об этом не расскажут. Скорее всего, вам предложат сосредоточиться на любви и свете: аффирмациях, визуализациях, позитивном взгляде на жизнь и т. п. Такой подход не всегда дает результаты, и это расстраивает многих. Опыт, который собираюсь передать вам я, подсказывает: за ключом к волшебной жизни придется нырнуть в темный омут и отыскать там силу.

Однажды у себя на курсе я услышала идеальную аналогию.

Ища во всем свет и позитив, ты как будто смотришь на солнце, не зная, что давным-давно стоишь в куче навоза.

Чувствуется какой-то запашок, но если не отводить глаз от света, то он, конечно, рассосется.

И, вместо того чтобы почистить обувь, ты просто поливаешься духами (используешь аффирмации).

А работая с тенью, ты замечаешь навоз — и либо убираешь его, либо удобряешь землю, чтобы взрастить чудесный сад.

Мой метод предлагает вам заглянуть себе в душу, в бессознательное, посмотреть на все свои страхи и печали. А потом признаться, что вам очень нравится сидеть в этой куче навоза.

Конечно, наше эго таким новостям не порадует. Неужели мы хотим чего-то «ужасного» или даже наслаждаемся этим? Многих такая идея напугает и расстроит.

Мы думаем, что хотим только «хорошего». Точнее, что мы *должны* хотеть только «хорошего».

Однако не стоит пугаться мысли, что все мы ловим тайный кайф от разных «гадостей». Это нормальное свойство человеческой природы. Не нужно стыдиться или винить себя. Мы все такие. На самом деле стыд и вина теряют над нами тайную власть, как только мы позволяем себе забыть о них и наслаждаться *осознанно*.

Бойтесь вы этого или нет, я призываю вас поверить в то, что это действительно важно. Вам станет легче жить. Тысячи моих учеников радикально изменили свою жизнь, так что поверьте, я в этом разбираюсь. Мой метод стал для них волшебной палочкой — в книге вы найдете несколько историй успеха и увидите, насколько проблемы других людей похожи на ваши.

Хорошие новости: когда мы вдруг решаем превратить прежнее неосознанное удовольствие в *осознанное*, когда мы решаем отдаться ему сполна, модель разрушается.

Мы позволяем себе испытать ту самую «неприглядную радость», которой так сильно жаждали, сами того не понимая.

Желание, подпитывавшее негативную модель, оказывается признанным и удовлетворенным, а мы — свободными и готовыми создать что-то новое.

Вот об этом и расскажет моя книга.

Когда-то я считала, что испытываю «тревогу» или «унижение». А потом стала позволять себе осознанно переживать эти насыщенные чувства и поняла, что у меня краснеют щеки и ускоряется пульс. Эти чувства возбуждают меня.

«Страх — это возбуждение без дыхания», — как говорил Фриц Перлз*.

Многие ощущения, которые мы считаем ужасными и болезненными, на деле оказываются удовольствием, которое мы не одобряем.

Например, я осознала, что меня возбуждала моя бедность. И как только я перестала осуждать себя за это, то начала испытывать физическое удовольствие.

Как писал Джон Мильтон, «разум — место само по себе; и из рая может сделать ад, а из ада — рай»**.

Вот я и решила, что сделаю рай из своего ада. То, что получилось в итоге, навсегда изменило мою жизнь.

* *Фредерик Перлз* (также известен как Фриц Перлз) — немецкий врач-психиатр, основоположник гештальт-терапии. Оригинальная цитата звучит так: «*Anxiety is excitement without breath*» («Тревога — это возбуждение без дыхания»). — *Прим. пер.*

** Цитата из поэмы Дж. Мильтона «Потерянный рай». — *Здесь и далее прим. ред.*

* * *

Важно понимать, что все жизненные сложности: бедность, расизм, сексизм, проблемы в отношениях и со здоровьем, творческие кризисы из-за детских травм — не были придуманы кем-то конкретным. «Неприглядное вожделение» в отношении болезненного жизненного опыта — тоже не чье-то единоличное изобретение. И никто из нас не отвечает в одиночку за то, что все это существует и случается с нами. Как сказал бы Юнг, есть некая «коллективная тень», частью которой выступают явления, описанные выше.

Например, моя годами длившаяся бедность не была творением исключительно моих рук. Не обошлось без системных общественных проблем вроде сексизма и корпоративизма. А я, кстати, просто *обожала* ныть по поводу сексизма и корпоративизма. Я *обожала* ходить на протесты движения «Захвати»* и строчить посты на Facebook о том, какая меня окружает несправедливость. Но вот ведь какое дело — почему-то легче мне не становилось, а денег на счете не прибавлялось.

Как мне кажется, остальным от этого легче тоже не стало.

Единственное, что изменило мою жизнь, — это желание осознать свой экзистенциальный фетиш. Я признала свое ранее неосознанное вожделение подобного опыта. Посмотрела на него, приняла его полностью, ис-

* Протестное движение *Оссиру* против финансовых институтов, которое возникло примерно в 2011 году и началось с гражданской акции «Захвати Уолл-стрит» в Нью-Йорке.

пытала *наслаждение* во всей полноте. Благодаря этому я стала гораздо более здоровой, счастливой и творческой. А потом помогла пройти через это другим.

Я считаю, что мой способ поможет всем, кто действительно готов меняться. Возможно, вы сталкиваетесь с очень болезненными, очень серьезными общественными или семейными препятствиями. Но, когда вы как следует покопаетесь в своем бессознательном и поймете, какую роль играли в этой сложной ситуации, то обретете свободу, смелость и творческую энергию, для того чтобы не только самому обойти эти препятствия, но и опрокинуть их для остальных.

Никто, кроме вас, не сможет осознать парадоксальную и удивительную природу вашего фетиша — а потом вырасти и излечиться.