

Глава А

Тень: первое знакомство

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕНЬ?

Эта книга посвящена явлениям, с которыми каждый из нас нередко встречается в повседневной жизни и взаимоотношениях.

Как я уже писал в предисловии, мы часто сталкиваемся с тем, что все идет не так, как мы ожидаем. Само по себе это, конечно, не так уж странно, ведь жизнь не спрашивает нас о нашем мнении или желаниях... Но все меняется, когда мы чувствуем, что *сами* невольно стали участниками неожиданного поворота событий — не желая этого и не понимая, как это произошло. Я хочу сказать, что бывают случаи, когда мы отправляемся *«туда-то»*, но в конце концов, не понимая, как так получилось, оказываемся *«вообще не там»*. Мы удивляемся, обнаруживая, что можем действовать вопреки своим сознательным намерениям. Разумеется, каждый раз заявляем, что усвоили урок и в следующий раз все будет под контролем. Когда же следующий раз наступает, нередко все повторяется.

Иногда мы даже чувствуем какие-то закономерности в происходящем, как будто снова и снова проживаем один и тот же сценарий.

Например, давайте представим, что я в энный раз прихожу к вам с намерением сообщить, что ваше поведение неприемлемо, что мы не можем делать только то, что вы хотите, и что я очень зол на вас. Но снова я ничего не говорю, и мы снова делаем то, чего хотите вы. И более того, в конце концов я опять уютно устраиваюсь в ваших объятиях и нежно улыбаюсь — совершенно не понимая, как так получилось,

что я опять обожаю вас, как ребенок, вместо того чтобы выразить свой гнев.

Другими словами, бывают ситуации, когда без всякой видимой причины мы ведем себя так, как будто саботируем собственные намерения, причем по одной и той же схеме, которая повторяется снова и снова.

В зависимости от того, как мы интерпретируем это странное явление, наша реакция на него может разниться.

- (а) Иногда нам нравится утверждать, что нам просто не везет: что мы по необъяснимым причинам постоянно притягиваем к себе неудачи, неприятные события и трудности, несмотря на наш изначальный энтузиазм. Мы чувствуем, что из-за своего невезения не можем вырваться из ловушки подобных событий, хотя и заявляем, будто горячо желаем разорвать этот порочный круг.
- (б) Иногда мы склонны принимать осуждающие интерпретации других людей. Они говорят, что мы сами во всем виноваты. По их мнению, наши негативные и пессимистичные мысли о мире, себе и жизни оказывают негативное влияние на происходящие с нами события (или на «поле» вокруг нас). Таким образом, согласно подобным суждениям, неудачи и трудности преследуют нас потому, что наше негативное мышление становится нашей реальностью...
- (в) Пытаясь объяснить самим себе, как так происходит, что события не поддаются нашему контролю и противоречат нашим очевидным намерениям, мы даже начинаем думать, что нашим стремлениям не хватает страсти, пыла и веры; что мы не посвящаем этому всего себя, поэтому не можем убедить Вселенную обратить на нас внимание и договориться с ней о том, чтобы все шло так, как нам того хотелось бы.

То есть в определенных ситуациях мы как будто привлекаем внутри себя незнакомца, который время от времени неожиданно перехватывает контроль над нашим поведением, — захватчика на нашей собственной территории,

являющегося частью нас самих, но в то же время чем-то чуждым, чем-то опасным.

Словно он или она прячется в тени нашего бытия и отношений — наш молчаливый партнер в том, как мы организуем свою жизнь и общаемся с другими людьми.

Словно в нашем внутреннем мире есть какие-то места, в которые мы, возможно, никогда не отправимся, но ветры, дующие оттуда, нередко определяют нашу индивидуальную реальность.

Словно именно в тот момент, когда нам нужно обратиться к тем аспектам себя¹, которые необходимы для решения какой-то проблемы, мы таинственным образом не можем этого сделать.

Я бы сказал, что эти почему-то запрещенные аспекты нас самих являются потенциальными способами взаимодействия с миром, хотя на практике они остаются недоступными. Лично мне термин «Тень» кажется изящным и полезным для описания этих аспектов «Я».

Моя Тень заявляет о себе, когда я честно и в то же время противоречу себе говорю: «Я хочу что-то сделать, но, когда дело доходит до действия, я сам себе мешаю; более того, я поступаю так, даже если у меня нет явных причин так поступать, даже если мой разум настаивает на том, что этих причин у меня нет».

Таким образом, Тень — это метафора, описывающая область внутри нашего существа, обездвиженную и сильно изолированную от сознания.

Слово «тень» использовалось в психологии множество раз и в разных значениях. В качестве термина его ввел Карл

¹ Как мы увидим далее (в разделе 3.с), я использую термин «аспекты себя» для описания того, как наше «Я» проявляется в различных ситуациях, с которыми мы вынуждены справляться в каждый конкретный момент жизни. Например, в ситуации А я храбр, в ситуации В я боюсь, в ситуации С я зол и так далее. Другими словами, в состояниях А, В, С я проявляю свои аспекты храбрости, страха, гнева. Каждый из этих аспектов организует мое бытие в каждой конкретной ситуации. — *Примеч. авт.*

Юнг (1875–1961). В этой книге я использую его термин, но исследую и обогащаю его в соответствии со своей точкой зрения.

Мне очень нравится слово «Тень». В основном за его поэтичность, но также и за многозначность и силу его смыслов (как и полагается любому слову, используемому в качестве термина). Более того, это слово может очень точно выразить то, что я хочу сказать, и позволяет не прибегать к психотерапевтической терминологии, что, однако, *не умаляет серьезности смысла*. Например, вместо того чтобы писать «отчужденные от сознания аспекты личности», я могу просто использовать термин «Тень» (при условии, что я уже совершенно четко объяснил, что подразумеваю под этим словом).

Возможно, такой стиль изложения недостаточно академичен. Но мне доставляет большое удовольствие использовать в своих текстах более свободный стиль, в том числе включать в них метафоры и образы, особенно когда я пытаюсь писать об абстрактных и сложных вопросах человеческого бытия. И потом, я полностью согласен с замечанием Юнга о том, что наука — это один из многих способов познания мира, но он, безусловно, не единственный.

В заключение: данная книга представляет собой тщательное исследование концепции «Тени» и связанных с ней феноменов опыта (*экспериенциальных явлений*)¹, влияющих на наше сознательное привычное восприятие себя и мира. По сути, это путешествие вглубь, к микроструктуре наших переживаний, к их первичному материалу, к глубинам нашего существа, где рождаются Тени; это исследование того, как определенные аспекты нашего «Я» словно сбегает от нас, подобно нашим нежелательным отражениям, которые

¹ Термин «экспериенциальные явления» (experiential phenomena) — это краеугольный камень гештальт-терапии и феноменологии. Если говорить просто, это явления, основанные на живом, непосредственном опыте «здесь и сейчас», феномены опыта.— (*Здесь и далее примеч. ред., если не отмечено другое*).

способны выпрыгивать из зеркала в реальный для нашего сознания мир и искажать наши привычные представления о себе в повседневной жизни.

{4} Моя жизнь — это не то, что нужно оценивать. Ни бег оленя, ни восход солнца не являются представлениями. Человеческая жизнь тоже не представление, а нечто развивающееся и стремящееся к совершенству. А все, что совершенно, не играет в наших спектаклях: совершенное тихо прокладывает себе путь. <...> Только в такие моменты я могу быть свободным по отношению ко всем фактам жизни, которые раньше повергали меня в отчаяние. Я могу признать, что море и ветер переживут меня и что вечности нет до меня никакого дела. Но кто просит меня заботиться о вечности? Моя жизнь коротка только в том случае, если я помещаю ее в рамки времени. Возможности моей жизни ограничены только в том случае, если я считаю количество слов и книг, которые я успею создать до своей смерти. Но кто просит меня считать?»¹

2. ПОДРОБНЕЕ О ТЕНИ И ЕЕ СВЯЗИ С КОНЦЕПЦИЕЙ «НЕЗАВЕРШЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ»

**** Тень не имеет ничего общего с добром или злом*

У слова «тень» есть различные смысловые оттенки; оно используется в эзотерике и мистицизме. Иногда тьма, подразумеваемая под этим словом, понимается как нечто злое в противовес свету и освещенной добродетели, и (или)

¹ Dagerman, S. (2008). Need of Consolation (www.reverso.net + Alx-aXis, Trans.). Retrieved from <https://www.scribd.com/doc/35692327/STIG-DAGERMAN-Need-of-Consolation-FR-and-ENG>.