

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.

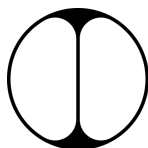
«Дневник Тени» был отправной точкой. Книга, которую вы держите в руках, — это, возможно, отправная точка для чего-то гораздо большего. Это фундаментальное пособие, из которого вы узнаете, что можно сделать, чтобы лучше познакомиться и наладить контакт со своей Тенью. Здесь больше контекста и материалов, 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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru