

Александр Гиршон



# **МАЛЕНЬКАЯ КНИГА О ТЕНИ**

Александр Гиршон

**Маленькая книга о тени**

«Издательские решения»

**Гиршон А. Е.**

Маленькая книга о тени / А. Е. Гиршон — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-747445-4

Хотите знать о своих монстрах всё? Превратить их в союзников? Взглянуть им в глаза и никогда больше не чувствовать страха? Есть способы собрать воедино личность и сделать ее свободной. Танец самый естественный из них: на языке тела с нами пытается говорить наша тень. «Маленькая книга о тени» Александра Гиршона — это рука, протянутая смельчаку, решившемуся исследовать темные аспекты своей личности в поисках источника чистой силы. Путешествие будет захватывающим. Доверьтесь. Ничего не бойтесь.

ISBN 978-5-44-747445-4

© Гиршон А. Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Как обращаться с этой книгой	8
История тени	10
Появление тени	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Маленькая книга о тени

## Александр Ефимович Гиршон

© Александр Ефимович Гиршон, 2017

ISBN 978-5-4474-7445-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

### *Введение*

Эта книга появилась как результат почти двадцатилетней работы с разными техниками и подходами, обращающимися к феномену Тени, направленными на движение к большей целостности человеческой личности, встречу с тайными сторонами «я». В основном я работаю с движением и танцем, но в любом случае имею дело с целостностью человека – когда разговариваем, переживаем, двигаемся, просто присутствуем рядом. Мы с коллегами использовали техники трансперсональной психологии, работу с образами, анализ семейной истории, телесное взаимодействие и эмоциональный контакт. Каждое глубокое соприкосновение с теневыми проявлениями было наэлектризовано страхом и одновременно давало ощущение подлинности происходящего.

В моей танцевальной практике особую роль в понимании роли тени сыграло знакомство с танцем *буто* (butoh). Это японский авангардный танец, появившийся в 60-е годы XX века. Его первое название «Анкоку Буто» (Ankoku-Butoh) означает «Танец Тьмы». В *буто* может присутствовать эстетизация того, что обычно остается за рамками общепринятых представлений о красоте, в *буто* мы танцуем с рождением и смертью, болезнью и уродством, слабостью и безумием. В упражнениях, связанных с проживанием гротесковых и неприятных образов, я обнаружил, что, находясь «внутри» этих образов, испытываешь прилив энергии и чувство освобождения. Это парадоксальное переживание привело меня к тому, что некоторые техники из танца *буто* можно использовать как специфический путь доступа к теневым импульсам, их удержания и трансформации. Посмотрите видео с танцем *буто* на YouTube. Вы сможете заметить не только яркие неприятные чувства, но странное очарование, замороженность движением. Такова двойственная природа тени. Напоминаю, что изнутри, с позиции танцующего, все воспринимается иначе.

В практике Аутентичного Движения – особой медитативной формы движения, идущего изнутри, – я много раз встречался с образами, внутренними персонажами, импульсами, которые были неуместны в повседневной жизни. Аутентичное Движение является достаточно безопасной формой, внутри которой этим импульсам находилось место и время. Они казались неуместными, но настоящими, живыми, моими. После проживания этих импульсов в движении что-то менялось в границах принятия и понимания себя и других. Принятие не означает согласие или разрешение на неблагоприятные поступки. Принятие здесь означает способность признавать существование теневых и темных сил в себе и мире и готовность разбираться в своих отношениях с ними.

Более пятнадцати лет я регулярно провожу танцевально-психологический тренинг, посвященный встрече с тенью, лучшему пониманию своих отношений с ней; возвращению тех частей себя, которые находятся в тени, но могут быть полезны в жизни; нахождению новых способов взаимодействия с непростыми жизненными ситуациями. Этот тренинг называется

«Танец с Тенью», потому что танцем мы называем любой многомерный и неоднозначный, разворачивающийся во времени процесс взаимодействия различных сил в мире. Процесс, в котором можно увидеть особую красоту. Процесс, в котором любое явление может стать партнером по танцу. Не врагом или сотрудником, не объектом воздействия или поклонения, а именно партнером. Процесс, в котором нет заранее заданного и правильного результата.

Тень может быть нужным и важным партнером, когда наша жизнь становится слишком плоской и одномерной, когда из нее уходит живое и полнокровное дыхание. Есть смысл разбираться с тенью, когда вокруг становится много врагов или угроз, когда в жизни активизируются силы разрушения. Приглашайте тень на танец, если в вашей жизни слишком много страха и ограничений. И знайте, что она тоже приглашает вас. Регулярно. Через провокативные события и сложные эмоции, через необходимость делать нравственный выбор, опираясь на внутренние, самостоятельно выбранные вами критерии, а не только на традиции, правила и обычаи. Танец с тенью далеко не всегда прост, но часто увлекателен и полезен.

Я написал эту книгу, чтобы поделиться своими наблюдениями и размышлениями, историями и некоторыми упражнениями, моделями и практическими рекомендациями. Для того, чтобы продолжить танец с тенью. Для того, чтобы этот танец позволил вашему танцу с жизнью заиграть новыми красками, стать более живым, настоящим, непредсказуемым и наполненным смыслом.

В этой книге излагается картография царства тени и некоторые методы работы с ней, объединенные общим названием «Танец с Тенью». Эта картография складывалась постепенно из наблюдений и анализа опыта участников моих тренингов, моих клиентов в психотерапии, студентов обучающей программы по интегративной танцевально-двигательной терапии, обсуждений с коллегами теневой динамики в группах и обществе. Как и любая картография психических процессов, модель, описанная в этом издании, имеет свои ограничения. Я исхожу из того, что мы не можем составить законченную карту человеческой психики, она всегда остается незавершенной, неполной. Поэтому для любой психологической модели важно не только соответствие эмпирическим данным, но и то, насколько она дает новое понимание и вдохновение для внутренней работы. Я надеюсь, что эта книга может помочь в вашем путешествии к танцу с собственной тенью.

Правда, она не может заменить его. Весь путь вам придется пройти самим, и он может не соответствовать моим описаниям. Тем не менее новый импульс, направление, вдохновение, новые вопросы вы можете найти здесь.

Благодарю Сергея Всехсвятского, впервые привлечшего мое внимание к тени в 1998 г. и давшего много идей для этой работы. Я благодарю Полу Джоза-Джонс за знакомство с танцем буто, раскрывшим двигательные возможности в работе с тенью. Я благодарю Анну Гарафееву, с которой мы проводили первые «Танцы с Тенью». И свою собственную тень, с которой мы теперь можем танцевать.

*С Тенью бесполезно бороться – она сильнее. От нее бесполезно убегать – она быстрее. Ее бесполезно подавлять – она настойчивее. Танцевать.*

*Танец Тени – прийти в Тень со Светом Осознания. Не с прожектором метростроителя, не с лампой следователя и не с фонариком разведчика. С живым Огнем Осознания – со свечой отшельника, с костром странника. Не испугаться. Или не испугаться своего страха.*

*Танец Тени – не делать резких движений. Выдержать первый натиск, не дать Тени иску-  
сить вас ее собственными формами. Формы Тени зыбкие и вязкие, они принадлежат другому  
слою сознания. Впустить Тень в свою жизнь в ее собственных формах опасно.*

*Танец Тени – открыться ее энергиям. За десятилетиями невыраженной любви, спресо-  
ванной в камень, за омутами неосознанных страхов, за кострами боли, пережженной в нена-  
висть, находится бесконечный источник чистой Силы. Открыться этой Силе, позволив себе  
прожить непрожитые чувства.*

*Танец Тени – принести ее силу в форму. Тень дает силу – мы отвечаем за форму. Вопло-  
тить энергии Тени в социально приемлемые формы – Срединный Путь на границе Света и Тени.*

*В Свете есть ясность, в Тени есть сила. Свет без Тени скучен. Тень без Света опасна.*

*Сергей Всехсвятский*

## Как обращаться с этой книгой

Я люблю две вещи: танец и путешествия – и буду использовать их как метафоры для работы с тенью. Танец – это способ развития отношений, взаимодействия с теми внутренними инстанциями и структурами, которые можно назвать теньвыми. Это взаимодействие разворачивается в пространстве тени. И можно сказать, что изучение тени может быть увлекательным и иногда рискованным путешествием во внутреннем пространстве.

За годы работы с темой тени постепенно сложилась карта этого пространства. Я отталкивался от работ Юнга и постъюнгианцев, но гораздо больше для создания рабочих моделей мне дали практические занятия с клиентами, индивидуально и в группах. Обобщая этот опыт и согласовывая его с пониманием других специалистов, я постепенно пришел к трехмерной карте тени. Она состоит из **слоев** (теньвые тенденции, личная тень, архетип тени); **видов** (темная, яркая, сильная и слабая тени) и **областей** (агрессии, сексуальности, власти, обмана и т. д.). Это трехмерное описание позволяет ориентироваться в теньвых проявлениях и видеть более широкую картину. Книга строится как постепенное описание данной модели.

Интересно, что во внутреннем пространстве действуют иные законы, чем во внешнем. Зачастую они выходят за пределы простой логики. Поэтому тень в нашем повествовании одновременно является всем этим пространством и теми явлениями или фигурами, которые мы встречаем в данном путешествии. У тени много форм и лиц, много проявлений и видов, тень не уловима и почти повсеместна, и, чтобы ориентироваться среди ее многообразия, нужны карты и рабочие модели.

Вначале мы поговорим об истории, культурном и научном контексте появления и существования понятия «тень». Затем мы рассмотрим *слои тени* – от теньвых тенденций, самых легких и доступных проявлений тени, до тени как архетипа, одной из сил коллективного бессознательного.

В главе «Лики тени» мы обратимся к разнообразному содержанию личной тени, к тому, что в тени оказываются не только темные проявления, но и самые светлые, иными словами, любые выходящие за среднестатистическую норму проявления. Кроме выделения темной и яркой теней, я также предложу различать сильную и слабую тени. Это разновидности тени. Хотя работать с разными видами тени можно пользуясь одними и теми же способами, содержание и эмоциональная динамика этих танцев будут различаться.

В главе «Области тьмы» мы посмотрим на те области человеческого опыта, которые вызывают больше всего противоречивых мнений и в которых границы нарушаются чаще всего или наименее ясны. Таких областей я выделяю девять: агрессия, секс, власть, безумие, уродство, грязь, обман, деньги, смерть.

В завершение мы посмотрим на возможные стратегии работы с тенью, ограничения и опасности, перспективы и возможности разных подходов.

В этой книге есть фрагменты, написанные в разное время после тренингов, посвященных тени. С каждой группой путешествие к тени было особенным, в каждой группе были свои акценты, свои открытия. Поэтому, возможно, будет легче читать эту книгу не только по порядку, но и просматривать и выбирать фрагменты, резонирующие с вами сейчас.

В некоторые главы я буду включать конкретные случаи. Они взяты из терапевтической и тренинговой практики, их использование анонимно и согласовано с моими клиентами. Иногда для иллюстрации самостоятельной работы я буду использовать собственные дневниковые записи.

Кроме описания моделей и конкретных примеров из работы на семинарах и случаев из жизни, я также привожу несколько упражнений, которые можно сделать самостоятельно. Я считаю, что работа с тенью безопаснее и точнее проходит в группе или индивидуально с терапевтом, но некоторое понимание может прийти и при самостоятельной работе.

Хорошего вам путешествия и танца с тенью!

## История тени

*...Живой форме для придания ей объемности необходима глубокая тень. Без тени форма остается двухмерным фантомом, более или менее хорошо воспитанным ребенком.*

**К. Юнг**

Откуда берется тень? Не лучше ли прожить жизнь приличным человеком и никогда не встретить в себе того, что помешает другим считать меня хорошим?

В своей психологической работе я часто встречаю людей, для которых прекрасные костюмы «хороших мальчиков и девочек» стали слишком малы; тех, кто из-за этого немного потерялся или застрял в собственной жизни. У этих людей есть большой страх: если человек выйдет за границы привычного образа себя, перестанет быть «хорошим мальчиком», то его не будут любить. Правда, оказывается, что его и так не любят, а самое главное – он сам к себе не слишком хорошо относится. И можно идти разными путями – прояснять отношения с родителями, разбираться с прошлыми жизнями и семейными преданиями, что помогает, конечно, но вот этого ощущения своей, настоящей, подлинной жизни все равно не прибавляется. И, чтобы прикоснуться к настоящему в себе, необходим честный взгляд, необходимо увидеть себя целиком, в том числе и те стороны, на которые сложно и не хочется смотреть. Услышать зов тени.

Тень привлекает, тень манит, увлекает и пугает. Эта привлекательность тени противоречит нашему рациональному пониманию самих себя, нашему дневному, солнечному «я». Конечно, иногда я могу признать в себе наличие темных, неприличных, неприемлемых сторон, но ненадолго. Как будто взгляд не может задержаться на тени, ее слишком много для дневного «я», нельзя вглядываться в бездну: утонешь, исчезнешь...

Тень как понятие, описывающее темную сторону человеческой природы, появилась благодаря трудам Карла Густава Юнга. Этот образ всегда вызывает сильный отклик. Он ухватывает нечто, что мы давно знали о себе. В образе тени знание находит форму. Как архетип тень всегда существовала в произведениях искусства. После Юнга имя тени вышло за пределы искусства и психологии в пространство повседневной культуры. В каком-то смысле тень живет не только внутри нас, но и в человеческом обществе, в человеческой истории. Во многих драматических и трагических событиях мы можем узнать взаимодействие тени и персоны. Сам Юнг писал о Гитлере как о представителе коллективной тени немецкого народа: «...он символизировал нечто, имеющееся в каждом индивиде. Он был наиболее чудовищной персонификацией всех низменных человеческих проявлений. Он был совершенно неспособной, неадаптивной, безответственной и психопатической личностью, наполненной пустыми детскими фантазиями, но одаренной острой интуицией беспризорника или крысы».

Как и многие другие понятия психологии, тень прошла развитие через узнавание, определение, прояснение, экспансию и, наконец, нахождение своего места среди других психологических понятий. Для некоторых профессионалов работа с тенью касается почти всего, что есть в психотерапии. Есть практики, которые не позиционируют себя как психотерапевты, но используют работу с тенью. Конечно, возможно, что некоторые люди могут прожить счастливую и полноценную жизнь, никогда не встречаясь ни с понятием, ни с явлением тени, но я знаю, что для меня лично и для сотен моих клиентов танец с тенью стал важным и полезным

этапом на пути личного развития. Этот танец позволил встретиться с особыми частями себя, соотнестись с трудными сторонами жизни: агрессивностью, похотью, страхом, отвержением. Этот танец позволил вынести из тайных уголков собственной жизни те чувства, импульсы и поступки, без признания которых я бы лгал самому себе.

Я занимаюсь интегральным подходом, который ставит своей целью большую целостность человеческого сознания, уменьшение внутренней конфликтности. Я исхожу из того, что стремление к большей целостности, к интеграции естественно присуще человеческому существу. Интегративная танцевально-двигательная терапия и интегральный танец рассматривают танец как метафору всей человеческой жизни и как коммуникацию на трех уровнях – с самим собой (субъективное измерение, перспектива первого лица, т. е. «я»), с другими людьми (интерсубъективное измерение, перспектива второго лица, т. е. «ты»), с миром (объективное измерение, перспектива третьего лица, т. е. «это»). Для большей целостности нам оказываются важны связность, сохранение контакта, перетекание информации и баланс обмена в этих областях.

На пути к большей целостности, меньшей внутренней конфликтности очень важной и неизбежной оказывается встреча с собственной тенью. У нас у всех есть личная история встречи с ограничениями, с тем, что какие-то из наших чувств, оправданно и неоправданно, были отвергнуты. Мы живем в обществе, которое регулируется нормами и правилами, без соблюдения которых мы не могли бы найти безопасности и комфорта. Эти правила и границы меняются. Меняются с течением времени. Отличаются друг от друга в разных странах. И оказывается, что намного легче пересечь границу другого государства, чем выразить честно свое чувство или желание. Тень – это невоплощенная часть «я», живая, настоящая, иногда опасная, иногда странная... Танцевать с тенью – значит двигаться в сторону большего воплощения себя в жизни, большей подлинности.

## Появление тени

Карл Юнг обнаружил связь эго и тени в себе во сне, который описал в автобиографии «Воспоминания, сновидения, размышления»: «Именно тогда я увидел незабываемый сон, который одновременно и испугал меня, и ободрил. В нем я оказался ночью в незнакомом месте и медленно шел вперед в густом тумане навстречу сильному, почти ураганному ветру. В руках я держал маленький огонек, который в любую минуту мог погаснуть. И все зависело от того, сохраню ли я его жизнь.

Вдруг я почувствовал, что кто-то идет за мной, и, оглянувшись, увидел огромную черную фигуру. Она следовала за мной по пятам. И в тот же миг, несмотря на охвативший меня ужас, я понял, что должен идти и вопреки всем опасностям пронести, спасти мой маленький огонек. Проснувшись, я сообразил, что «призрак» – всего лишь моя собственная тень на облаке тумана, созданная игрой света того огонька. И еще я осознал, что этот огонек – единственный свет, которым я обладал, – был моим сознанием, моим единственным сокровищем».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.