

# ТЕНЬ КАК РЕСУРС

Александр  
**САВКИН**

Юлия  
**ТЕРТЫШНАЯ**

Эта книга поможет вам рассмотреть  
ранее невидимые препятствия на пути  
к желаемым результатам и не просто  
устранить их, а трансформировать  
в ресурс



МИФ Саморазвитие

Александр Савкин

**Тень как ресурс**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 159.964  
ББК 88.32

**Савкин А. Д.**

Тень как ресурс / А. Д. Савкин — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Саморазвитие)

Психика человека состоит из множества различных элементов, и у каждого из них есть свое место и свое назначение. Тень – это та ее область, которая не осознается, не признается, вытесняется или отрицается нами, но при этом оказывает огромное влияние на нашу жизнь. Мы даже не подозреваем о ее существовании, а встречаемся с ней только, когда она проявляется – в сложных ситуациях или в моменты сильного эмоционального напряжения. Тень – причина того, что мы раз за разом попадаем в одни и те же ситуации, хотя прилагаем максимум усилий, чтобы на этот раз точно стало иначе. Эта книга для тех, кто готов заглянуть в себя, увидеть истинные причины своих неудач и избавиться от них.

УДК 159.964  
ББК 88.32

© Савкин А. Д., 2021  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2021

## Содержание

Введение. Для кого эта книга?	6
Глава 1. О Тени просто	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Александр Савкин, Юлия Тертышная**

## **Тень как ресурс**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Текст. Александр Савкин, Юлия Тертышная, 2021

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



## Введение. Для кого эта книга?

**Эта книга для тех, кому интересна собственная жизнь. Для тех, кому важно понимать, как образуется событийный поток и как влиять на поддающееся влиянию. Как поступать с тем, на что повлиять невозможно. А заодно – каким образом отделить первое от второго.**

Оглядываясь на прожитые годы, мы часто обнаруживаем, что некие события происходили в нашей жизни неоднократно – как будто повторялись. Заметив это, мы прилагаем невероятные усилия, чтобы изменить грядущее, но ничего или почти ничего у нас при этом не получается. И в третьем браке проблемы ровно такие же, как в первом и втором. На пятой работе очередной начальник такой же самодур, как почти все предыдущие. На полку лег уже третий диплом о высшем образовании, а повышения в должности или зарплате так и нет. Вы уже который год лучший по всем производственным показателям, но годовую премию неизменно дают другим...

Почему деньги к деньгам, а заплатки к заплаткам? Почему одним все как будто дается легко, а другие с утра до ночи бьются за крохи? Почему тем, у кого есть, – дано будет, а у кого ничего нет – у того и последнее отнимется? Дело даже не в том, кто виноват, – делать-то что? А то же, что мы чаще всего делаем, – опершись на волю, дисциплину, веру, надежду, терпение, ищем ответы.

**Пример.** Однажды в кабинет ворвался клиент с горящими глазами: «Как меня накрыло! В очередной раз накрыло! Я даже решил уехать! За четыре дня я объехал пять стран!» – «И-и-и-и-и?!» – «И ничего! Я пришел к вам. От себя не убежать!»

Это правда. От себя не убежать, как ни старайся. И вовне решения не найти – его там просто нет. Важно честно и мужественно заглянуть внутрь себя.

**Пример.** Ориген Адаман, один из отцов церкви и первых христианских теологов, винил себя за частые мысли о юных танцовщицах. Он решил эту проблему – оскотил себя. Но вскоре обнаружил, что опять думает о танцовщицах.

Карл Густав Юнг, психиатр и педагог, писал: «Люди сделают все возможное – неважно, насколько абсурдное, – чтобы избежать встречи лицом к лицу со своей душой»<sup>1</sup>. Такой подход к этой теме существовал на протяжении тысячелетий. Вот, например, притча древнего китайского мудреца Чжуан-цзы (предположительно IV в. до н. э.): «Жил человек, который был так обеспокоен видом своей собственной тени и так недоволен своими собственными следами, что решил избавиться от того и от другого. Метод, который он нашел, – убежать от них. Так он встал и побежал. Но он все время ставил ноги [на землю] и оставлял другой след, пока тень держалась возле него без единого затруднения. Он приписал свою неудачу тому, что бежал недостаточно быстро. Так он бежал все быстрее и быстрее, не останавливаясь, пока наконец его не настигла смерть. Ему не удалось понять, что, если бы он просто остановился в тени, его тень исчезла бы, а если бы он сел и оставался спокойным, не было бы больше следов»<sup>2</sup>.

Эффективные, научно обоснованные методы работы с причинами наших проблем появились только в наше время.

---

<sup>1</sup> Femezian A. Note to Self: A story of struggle, hope and continuity. Notion Press, 2019. *Прим. авт.*

<sup>2</sup> Ошо. Когда туфли не жмут. Беседы по историям даосского мистика Чжуан-цзы. – СПб.: Весь СПб, 2015. *Прим. авт.*

Эта книга для тех, кто готов рискнуть и совершить увлекательное и зачастую драматическое путешествие в глубины своей души, увидеть истинные причины своих проблем и избавиться от них.

**Эта книга для тех, кто работает с людьми, – руководителей разного уровня, психологов, коучей, педагогов. Для тех, кто так или иначе влияет на других.**

Далеко не каждый задумывается над ключевыми вопросами: почему я работаю в этой сфере, занимаю свою должность; чем я руководствуюсь в своей деятельности; что меня побуждает; что меня мотивирует быть с людьми – желание управлять, помогать, развивать, стимулировать, наказывать? Ответы не столь очевидны, каковыми сначала кажутся.

**Пример.** К нам на консультацию пришел мужчина среднего возраста. Запрос – коуч-сопровождение в достижении цели. Цель – стать министром. Разумеется, мы спросили, почему именно министром. Ответ был красивый и логичный: «Я вижу, сколько боли и несправедливости вокруг. Когда я стану министром, у меня появится достаточно власти, чтобы произвести серьезные изменения, в результате которых люди станут намного счастливее».

Мы спросили: «А на сколько процентов счастливы вы сами?» Мужчина задумался: «Процентов на семнадцать, не более». Мы согласились сопровождать его к цели, но поставили условие: сначала он сам должен стать счастливым не менее чем на 90 % и только после этого предпринимать попытки осчастливить других.

На шестой встрече мы спросили, какой сейчас уровень счастья он ощущает, – оказалось 70 %. Мы объявили: к первоначальной цели идем вместе. А мужчина улыбнулся: «Я больше не хочу быть министром. Благодарю, что не дали ввязаться в это безумное мероприятие. И отдельное огромное спасибо от тех, кого я не стал делать счастливыми».

Наверное, у многих в памяти слова Иисуса, распятого на кресте: «Отче! отпусти им, не ведают, что творят...»<sup>3</sup>

Эта книга для тех, кому важно понимать, откуда у них желание что-то совершить, чтобы из лучших побуждений не приумножать в мире боль и страдания. Ведать, что они творят, и творить с истинной любовью и ответственностью.

**Эта книга для ответственных и думающих родителей.**

Каждый желает своему ребенку лучшего, прилагает для этого немало усилий и тратит много времени. Но иногда что-то идет не так. Мы с тревогой замечаем: чадо растет совсем не таким, каким мы его воспитывали. Мы спрашиваем себя: «Откуда что взялось? В кого он уродился? Почему он становится или уже стал таким?»

Мы не подозреваем, что многое из того, что нас разочаровывает, беспокоит и пугает в детях, мы вырастили собственными руками. Своими реакциями на детское поведение, произнесенными в запале словами, прочитанными или непрочитанными сказками, невыполненными обещаниями, игнорированием просьб и слез, излишней опекой. Мы, сами того не ведая, подсеваем в детские души монстриков, которые вырастают, крепнут и с годами становятся частью реальности, влияя на жизнь подрастающих детей. Самое неприятное – дети смиряются с этим, считают, что так и должно быть.

Возможно, вы замечали, что с возрастом сами все больше становитесь похожи на своих родителей – на отца или на мать. Проявляющиеся с годами раздражительность, необязательность, бестактность, пассивность, агрессивность и прочие не лучшие качества вас совсем не

---

<sup>3</sup> Евангелие от Луки (гл. 23, ст. 34). *Прим. ред.*

радуют, но поделаться с ними вы ничего не можете. Как будто бы невзначай посеянные кем-то когда-то семена сорняков вдруг дают дружные обильные всходы. Нет сил с ними справиться, нет знания, как это сделать...

Возникает справедливый вопрос: «А не передам ли я детям все, с чем не справился сам и с чем смирился? Вдруг это не только мой крест?» Увы, да. Мы добавляем к судьбе наших детей, внуков, правнуков свои нерешенные проблемы. И с ними нашим потомкам придется жить. Но сейчас появились понимание и знание, как это работает и что необходимо сделать, чтобы на вас безумная эстафета оборвалась.

### **Эта книга для тех, кому важен личностный и духовный рост.**

Занятия духовными практиками, к сожалению, нередко являются своеобразной неосознанной попыткой убежать из несовершенного мира в мир света и любви – туда, где нет зла, боли, страданий, обмана, насилия. Если не убежать, то хотя бы скрасить окружающую реальность. И почувствовать себя не таким, как все, – особенным, продвинутым. Одним словом – избранным.

**Примеры.** На ретрите, во время духовной практики, молодой мужчина на каждом утреннем шеринге<sup>4</sup> упоенно рассказывал, как восхитительно помедитировал. Он долго, красочно, образно описывал ощущения, явно наслаждаясь собой. Только в конце ретрита мужчина осознал, что за шесть лет совместной жизни ни разу не сказал жене: «Я тебя люблю». Зато сколько слов он произнес о ее бездуховности, нежелании развиваться, лично расти, о том, какая она плохая мать для их троих детей!

Еще один мужчина после каждого очередного выезда на випассану (вид медитации в буддизме) впадал в «гуризм»: начинал поучать, как следует жить, в общении заполнял собой все пространство. Любые попытки дать ему обратную связь о том, как его воспринимают, как он влияет на других, наталкивались на презрительную усмешку, переходящую в раздражение, – мол, что вы можете понимать.

В интернете шутят: занятие духовными практиками активирует в коре головного мозга участки, отвечающие за «похвастаться перед другими результатами своих практик». Но даже если человек при этом не выставляет себя напоказ, на внутреннем уровне его поджидают теневые вызовы. Пройгнорировать их и получить желаемый результат невозможно.

Вот несколько мнений, заслуживающих доверия и уважения профессионалов.

Джеймс Холлис, аккредитованный юнгианский аналитик: «Сколько бы проблем ни сулила теневая работа, это единственный способ пережить и личное психологическое исцеление, и исцеление отношений с другими людьми. Этот труд приведет нас не к более удовлетворенному эго, но к более уверенному движению эго в сторону целостности. Теневая работа, которой мы порой избегаем, тем не менее путь к исцелению, личностному росту и одновременно к исправлению общества»<sup>5</sup>.

Согласно Кену Уилберу, жизненно важными для духовных практик в XXI веке являются состояния, стадии и тень<sup>6</sup>. Духовная жизнь, говорит он, всегда была направлена на развитие состояний сознания. В этом смысле преуспевали и восточные, и западные традиции. Однако

---

<sup>4</sup> Шерингом в психологии называют завершение группового процесса, во время которого участники делятся пережитым в нем. *Прим. ред.*

<sup>5</sup> Холлис Дж. Почему хорошие люди совершают плохие поступки. Понимание темных сторон нашей души. – М.: Когито-Центр, 2017. *Прим. авт.*

<sup>6</sup> Уилбер К. Интегральное видение. Пер. с англ. А. Нариньяни, А. Пустошкин. – Ipraktik, 2014. *Прим. авт.*



два монументальных открытия современного Запада значительно изменили наше понимание духовной жизни: стадии развития и более ясная картина Тени. Ни один из этих аспектов ранее в значительной степени не понимался, но они, несомненно, делали свое дело. Практиковать, оставаясь в неведении об этих динамиках, в некотором смысле подобно управлению автомобилем без зеркала заднего вида и боковых зеркал.

Джон Уэлвуд (1943–2019), американский клинический психолог: «Опасно пытаться преодолеть наши психологические и эмоциональные проблемы, уклоняясь от них. Такое отношение порождает мучительную дистанцию между Буддой и человеком внутри нас»<sup>7</sup>.

Однажды епископ Антоний, митрополит Сурожский, взойдя на амвон, опустил традиционные «во имя Отца и Сына и Святого Духа» и начал сразу о главном: «Вчера вечером в нашу церковь впервые пришла женщина с маленьким ребенком. Ребенок шумел, бегал, и кто-то из вас смел подойти к этой женщине и сделать ей замечание: дескать, ее ребенок мешает вам молиться. Да как вы смеете в доме Божьем кого-то учить! Эта женщина ушла. Я не знаю, кто из вас сказал ей это, и знать не хочу, но я приказываю, чтобы тот, кто это сделал, всю оставшуюся жизнь молился за спасение души этой женщины и ее ребенка. Вообще, я никого из вас видеть не хочу!»<sup>8</sup> Повернулся и ушел.

Это книга для духовных искателей. Она поможет рассмотреть ранее невидимые препятствия на пути к совершенству и устранить их.

### **Для чего мы написали эту книгу?**

Русский человек выделяется в компании иностранцев – он угрюм и замкнут. Депрессивные ребята, конечно, встречаются везде, но если рассматривать среднестатистическую европейскую страну, кроме северных государств, то мы выглядим в сравнении с ее населением действительно мрачновато.

Наша книга работает на исцеление, помогает человеку принимать себя таким, какой он есть, – со всеми заморочками, идеями о мире, о себе и о других. С ее помощью мы убираем парадигму «я недостаточно хорош» и создаем глобальную установку «я в порядке».

На постсоветском пространстве нам прежде всего важно восстановить право на желание – на «я хочу», «я имею право».

Мы, коучи и авторы этой книги, в сумме обучались в разных направлениях психотерапии и помогающих практик более 35 лет (Александр Савкин – более 25 лет, Юлия Тertyшная – более 10 лет) и заметили, что во всех подходах существует понятие Тени, которое ввел Карл Густав Юнг. Оно может называться по-разному. Где-то это душа или ее потеря, где-то – глубинная мудрость мира, божественное откровение, где-то – что-то еще. В разных направлениях психотерапии разработаны собственные методы и инструменты, многие из них мы опробовали на себе.

В какой-то момент у нас возникла идея создать свою программу, синтезированную и одновременно адаптированную, облегченную. По нашей задумке, она без лишних слов, без профессиональных премудростей должна была бы предоставить желающим безопасный инструмент, быстро обеспечивающий хороший результат. Итогом размышлений, нескольких итераций и экспериментов на фокусных группах, состоявших из наших коллег, стала трехдневная программа «Тень как ресурс», о которой мы и расскажем.

---

<sup>7</sup> Уэлвуд Дж. Духовные идеи как избегание от психологических ран // Интервью Тины Фосселл с Джоном Уэлвудом // Пер. с англ. torchinov.com, 21.01.2013. [<https://www.torchinov.com/2013/01/21/духовное-бегство-интервью-с-джоном-уэлвудом/>]. Прим. авт.

<sup>8</sup> Кожевникова Е. В связи с кончиной митрополита Сурожского Антония // Фома, православный журнал. № 3 (17). – 2003. С. 6–13. Прим. авт.

Эта тема оформилась, когда мы поняли, что даже успешные люди рано или поздно наталкиваются на препятствия. У нас возникла идея, как можно помочь их преодолеть. Тренинг «Тень как ресурс» мы ведем уже 7 лет. За это время мы помогли (в разных форматах) более чем 1000 человек соприкоснуться со своей Тенью. Мы много где побывали, многому научились, по крупицам собирали опыт и опробовали разные методики. Мы проходили и семинары за рубежом. Так сложилась наша тренинговая мозаика, наша линия проживания трех дней тренинга.

Будучи четверками по энеаграмме<sup>9</sup>, мы видим глубже, чем другие энеатипы, – есть у нас от природы такая особенность. Нам нужно прочувствовать всю глубину проявлений, мы не боимся окунуться в боль и помогаем другим проходить через это. Наш тип повлиял на наш выбор профессии. Много работая как коучи первых лиц и топовых команд, мы стали замечать «слепые» (отрицаемые, вытесняемые) области и помогать нашим подопечным осваивать их.

Мы работаем с Тенью различными способами – в индивидуальном или групповом формате. Нам интересен путь, на котором есть простор для творчества. Мы и дальше будем трансформировать имеющиеся у нас знания и приобретать новые. Но уже сейчас есть результат, которым мы хотим поделиться.

**Пример.** Как-то на мастер-классе мы помогали одному из участников осознать его теневой аспект. После того как мужчина заглянул в эту область, у него полились слезы. В поиске решения бизнес-задачи он вдруг вспомнил одно из своих детских переживаний. Его собственная реакция оказалась для него удивительной – он из людей, которые никогда не плачут. Мы успешно поработали, и ему стало понятно, что прежде надо разобраться в себе, понять, на что можно опереться внутри своей личности. А следом наступит ясность и в бизнес-истории.

После мастер-класса к нам подошли два его участника. Они были очень эмоциональны: «Это был экзорцизм! Вы когда-нибудь присутствовали на сеансах изгнания бесов? Какая-то сущность поселилась в этого человека, когда он был слабым мальчиком, и с тех пор в нем жила. А сейчас вы ее прогнали. Теперь он сильный и сможет с этим разобраться». Мы пояснили: данное мнение ошибочно. Мы не демонстрировали ни гипноза, ни магии – это была вполне понятная и материальная работа со стройным алгоритмом. Психология в чистом виде.

Нам очень хочется очистить профессиональную работу с теневыми аспектами от всяких странных ярлыков. Важно понимать, что мы никого и ничего «не изгоняем» и «не подсеяем». Тень – это не тьма в религиозном смысле, это просто психологическое определение. Мы берем его за основу и опираемся на это понятие. Нам бы очень хотелось, чтобы благодаря этой книге в теме работы с теневыми аспектами стало меньше тумана и каких бы то ни было мистификаций.

Тень – это не то, чего нужно бояться. В Тени таится настоящее сокровище, которое мы чаще называем «золото». Оно помогает воплощать мечты, жить более полной и гармоничной жизнью. В путешествие за золотом мы вас и приглашаем.

### Как читать эту книгу?

Если вас привлекло название и вы начали читать, но вас что-то затормозило – не торопитесь откладывать книгу. Вы могли прочитать первую главу и понять, что вам пока достаточно,

---

<sup>9</sup> Энеаграмма личности – концепция типов личности (энеатипов) и взаимоотношений между ними. Описывает 9 типов людей. 4-й тип – уравновешенные индивидуалисты. *Прим. ред.*

что больше усвоить вы не можете. Отложите книгу – пусть она вас подождет. Не торопитесь расставаться с ней насовсем. Возможно, вам захочется с кем-то поделиться. Вдвоем читать и выполнять практические задания интереснее, чем поодиночке.

Если же вы читаете книгу, никому о ней не рассказывая, мы рекомендуем вести дневник, записывать свои переживания, сны и мысли. Это поможет вновь прожить те воспоминания, которые станут приходить, когда вы будете соотносить себя с героями наших историй. Если вы читаете вдвоем с подругой или другом, обязательно говорите о находках и результатах выполнения упражнений. Если вы регулярно встречаетесь с психотерапевтом, обязательно поделитесь с ним историями из книги, которые вас заденут, вызовут любой эмоциональный отклик, – ваши сессии станут от этого еще интереснее.

Благодарим наших коллег, помогавших нам в сборе участников, организации пространства, веривших в наши идеи и практики, поддерживавших нас в сложные моменты. Мы благодарим участников всех наших групп всех прошедших тренингов. И тех, кто уже начал работу с Тенью. Кто вскрыл эту шкатулку, продолжает доставать из нее золото и использовать его. Благодарим наших учителей – таких разных, работающих в разных подходах, но таких настойчивых в том, что они делают, таких умных и глубоких.

В добрый путь! А на дорожку – маленькая притча-напутствие. Многим она знакома в сокращенном варианте. Представляем развернутую и малоизвестную версию – наш собственный, несколько вольный перевод<sup>10</sup>.

### **Два волка. Притча индейцев чероки**

Старый чероки учил своего внука:

– В каждом из нас идет борьба. Это ужасный бой между двумя волками. Один – черный – олицетворяет гнев, зависть, печаль, сожаление, жадность, высокомерие, жалость к себе, чувство вины, негодование, неполноценность, ложь, гордыню, превосходство и эго. Другой – белый – несет радость, мир, любовь, надежду, спокойствие, смирение, доброту, доброжелательность, сопереживание, щедрость, истину, сострадание и веру. Оба волка постоянно борются внутри каждого из нас.

– Какой волк победит? – спросил внук.

– Тот, которого ты кормишь! – ответил старый чероки.

– Так какой же волк победит? – переспросил внук.

Старый чероки ответил:

– Если ты кормишь их правильно, они победят оба. Если я захочу кормить только белого волка, черный станет поджидать меня за каждым углом, он всегда будет голоден и зол и будет всегда сражаться с белым волком. Но когда я его признаю, он станет счастлив, и белый волк тоже счастлив, и все мы побеждаем. Потому что у черного волка есть много важных качеств – упорство, мужество, бесстрашие, воля и стратегическое мышление. Это то, что мне очень нужно время от времени, и то, чего не хватает белому волку. Зато белый волк умеет сострадать, заботиться, обладает силой и способностью распознавать то, что отвечает интересам всех. И белый волк нуждается в том, чтобы черный был на его стороне.

Если кормить только одного из них, будет голодать другой, и тогда он станет неконтролируемым. И черное, и белое – часть чего-то большого, глубокого, и ты можешь слушать их голоса из глубины. Это и есть жизнь. Как ты решаешь взаимодействовать с противостоящими силами внутри себя, так ты и живешь. Моришь голодом или одного, или другого, или управляешь обоими вместе.

---

<sup>10</sup> Перевод сделан на основе источника: <http://www.awakin.org/read/view.php?tid=927>. Прим авт.

## Глава 1. О Тени просто

*Как я могу быть реальным, не отбрасывая тени? Если я хочу быть цельным, то должен иметь и темную сторону; осознавая свою тень, я вспоминаю еще раз, что я человеческое существо, подобное любому другому.*

*Карл Густав Юнг<sup>11</sup>*

Человеческая психика включает в себя много элементов, у каждого – свое место и назначение. Чтобы вам было легче ориентироваться в этой книге, мы в начале покажем весь ландшафт.

Вспомним сказку братьев Гримм «Шестеро слуг». Разберем на ее примере, что является теньвыми фигурами, душой, эго, творческим началом, трансформационным путем и интеграцией Тени. Мы будем делать врезки в текст сказки, чтобы пояснить, кто есть кто.

«Много лет назад жила старая королева. Была она колдунья, а ее дочка была самой красивой девушкой на свете».

**Ведьма – распространенный сказочный персонаж. Она обычно обитает где-нибудь в лесу или на болоте. Нормальные люди туда обычно не ходят, а забредают либо случайно, либо по большой необходимости. В снах и сказках ведьма может символизировать наше бессознательное.**

«Но старуха помышляла только о том, как бы ей заманить людей в беду, и когда приходил очередной жених, она говорила, что желающий получить ее дочь должен выполнить задание или погибнуть. Многие были ослеплены красотой девушки и принимали условия ведьмы, но выполнить поручение старухи они не могли; и тогда уж им не было пощады: приходилось становиться на колени – и летела их голова с плеч».

**Девушка, дочь ведьмы, символизирует душу, которая до поры до времени живет в бессознательном. Так и мы живем, не следуя зову души, а как нас научили короли и королевы. Но важно найти душу, вывести ее из лесов-болот, как бы сложно и опасно это ни было. А затем, сочетавшись с ней священным союзом, жить, уважая правила общежития, опираясь на собственную правду, следуя собственным желаниям и реализовывая их. Раскрывать свое предназначение, проживая свою единственную, уникальную жизнь.**

«Услыхал один королевич про великую красоту девушки и говорит отцу:  
– Дозвольте мне туда отправиться, я хочу к ней посвататься».

**Король символизирует наше эго, ту часть, которая знает, как правильно жить. Что можно делать, а что недопустимо. Как правильно и как нет. По сути, это закошенная, напигованная знаниями, моделями, ограничениями часть нас.**

**Королевич символизирует творческое начало, нашего «золотого внутреннего ребенка», который готов пробовать, рисковать, терять, совершать ошибки, искать, отказываться, искренне радоваться всему.**

---

<sup>11</sup> Цит. по кн.: Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. *Прим. авт.*

«“Я никогда этого тебе не позволю, – ответил король, – если ты туда пойдешь, то уж назад не вернешься”».

И вот слег королевич – тяжело заболел, пролежал целых семь лет, и ни один лекарь не мог его вылечить. Понял отец, что нет больше никакой надежды, и говорит сыну с тоской в сердце: – Отправляйся туда и попытай счастья, я не знаю, чем еще тебе помочь».

**Интересное наблюдение из опыта работы с клиентами: когда мы отказываемся от чего-то важного, то вторая возможность реализовать то же самое часто появляется через 7 лет. Мы говорим себе: «Не сейчас, не время, это несерьезно, блажь какая-то и прочее». А через 7 лет вновь ощущаем зов – жизнь как бы опять напоминает о нашей мечте, о желании, о том, что делает нашу жизнь живой. Однако второй раз «голос» звучит намного слабее. Проходит еще 7 лет, и он уже почти неразличим на фоне: «надо», «должен», «обязан», «не хуже, чем у других», «ради детей»... И где-нибудь в возрасте за 50, когда между человеком и смертью уже, как правило, никого не осталось (родители у многих к этому времени уходят), с грустью, а нередко и с болью вспоминается о том, что когда-то предлагалось, но чего так и не попробовал.**

«Услыхал слова отца сын, поднялся с постели, сразу выздоровел и, повеселев, отправился в путь-дорогу».

**К сожалению, многие не обращают внимания на своего «королевича». И он так и остается смертельно больным, теряя всякие способности: хотеть, стремиться, мечтать, радоваться. А нередко он умирает, и остается только «король». У человека есть в жизни всё. Всё! Только вот жить не хочется.**

«Проезжая на коне через пустошь, королевич заметил впереди что-то вроде копны сена. Подъехал ближе, а это живот человека, который лежит на земле растянувшись, навзничь. Был тот огромный живот – прямо брюхо – похож издали на небольшой пригорок. Увидел толстяк путника, поднялся во весь рост:

– Возьмите меня в слуги.

Королевич задумался:

– Да на что ж мне такой увальень?

– Если я раздуюсь как следует, – продолжил уговоры толстяк, – то стану в три тысячи раз толще.

– Раз так, – согласился королевич, – ты мне понадобишься, ступай вместе со мной».

Далее, опуская подробности, напомним, что королевич набрал себе команду из людей с разными, необычными с общепринятой точки зрения способностями: уникальным слухом, разрушающим взглядом, умением видеть далеко-далеко, растягивать себя и становиться выше гор, мерзнуть на солнце и греться в тени, видеть через леса, через поля.

**Эта часть сказки непосредственно относится к теме нашей книги. Королевич встречает тех, кто всегда был в этом королевстве, только он не подозревал об их существовании. Важно: выглядят эти персонажи, если сказать помягче, уродцами. Мудрость сказки в том, что королевич не проезжает мимо, делая вид, что он их не видит. Он не пытается заточить их в тюрьму, тем самым скрыв от глаз окружающих. Не пытается вылечить и сделать нормальными. Или изгнать из королевства.**

**Он берет их в услужение! Именно это его действие метафорически передает смысл современных слов «интегрировать теневые аспекты личности».**

Что же произошло дальше? А дальше ведьма дала жениху дочери первое задание.

«Ты должен достать кольцо, что я в молодости уронила в Красное море».

**Что это означает? Если обратиться к символике, то моря, океаны символизируют коллективное бессознательное. Кольцо – самость. С такой расшифровкой становится понятен истинный смысл этой части сказки: прежде чем обрести душу, покажи мне, что ты способен осознать себя, выделиться из океана коллективного бессознательного.**

**Ведьма дает задание за заданием, которые королевич самостоятельно выполнить не может. Но с неподъемными задачами легко справляются слуги – собранные в пути части, олицетворяющие теневые стороны его личности. Он дает слугам задания, тем самым разрешая им присутствовать в жизни. Они перестают быть вытесненными изгоями, а превращаются в осознаваемых, используемых и даже полезных. И это не зависит от того, насколько уродливыми они казались при первой встрече. Интеграция этих частей происходит через действие.**

Вернемся к сказке. В ней все традиционно заканчивается хорошо. Царевич женится на ведьминой дочке, но при этом происходит еще одна интересная история. Когда молодые обвенчались, муж объявил жене: «На самом деле я не королевич, я свинопас. И мой папа свинопас». И отправил жену к свиньям: «Будешь теперь их пасти». Ей пришлось надеть грубые деревянные башмаки – ноги тут же покрылись волдырями. Ведьмина дочка, рыдая, причитала: «Это мне за мою гордыню». Только после того, как она смирилась со своей судьбой, королевич явился к ней и признался, что он настоящий принц. И их брак стал действительно священным союзом. Но дальше пойдет речь не об этом.

Наша книга посвящена той части пути, на которой человек хочет встретиться с теневыми аспектами своей личности, находит и интегрирует их.

**Итак, на примере сказки мы показали, что такое Тень.**

**Тень – область психики, которая нами не осознается, не признается, вытесняется или отрицается, но при этом оказывает большое влияние на нашу жизнь.**

Точно как в сказке – это те части нас, которые мы обычно не используем и даже долго не подозреваем об их существовании. Мы встречаемся с ними, когда они проявляются. В исключительных случаях это происходит открыто, спонтанно – ко всеобщему удивлению. Как правило, это связано с большой сложностью ситуации, с опасностью, с сильным эмоциональным напряжением. Наутро мы можем разочарованно удивиться: «Как же я так мог, что же на меня нашло? Это как будто был не я».

Мы можем заметить себя в движении по кругу, как скачет цирковая лошадь, – оказываемся в одних и тех же ситуациях, хотя мы и приложили максимум усилий, чтобы на этот раз все точно произошло иначе.

Это все иллюстрации к необходимости интеграции теневых частей, ведь именно они провоцируют или вынуждают нас на описанное выше поведение.

В любом из направлений психотерапии рано или поздно мы сталкиваемся с Тенью. Это случается обязательно, потому что во всех областях одинаковое расширение. Наступает шок:

«Боже, и это тоже я?!» Да, когда мы присваиваем себе эти аспекты, они становятся такими. Даже если это не называется работой с Тенью, мы все равно оказываемся в данной теме.

Может быть, у кого-то был более богатый опыт психотерапевтического общения – не пять встреч с психологом для короткой коррекции или чтобы в чем-то разобраться, а терапия хотя бы средней по времени продолжительности. Если поискать, то в ней точно удастся обнаружить присвоение себе теневых аспектов. Хотя бы чуть-чуть, но это обязательно было.

Работа с Тенью выделена в отдельную плоскость. Возможно, даже не как терапия, а просто как тренинг личностного роста – именно так это и происходит. Мы не лезем в глубокое бессознательное, но тщательно перебираем идеи о себе, о других, о мире, которые проживаем. Они в нас заложены – как фундамент, как стопроцентная правда об окружающем нас мире, которой мы обычно не замечаем.

Например, нам объясняют: воздух состоит не только из кислорода и двуокиси углерода, но и из других элементов. Однако мы знаем, что для дыхания нам необходим кислород: мы вдыхаем его и выдыхаем углекислый газ. Мы поступаем так всю жизнь – и даже задолго до того, как об этом узнаем. То есть процесс происходил всегда – он просто до какого-то момента не был назван. То же самое и с интеграцией теневых аспектов в психотерапии.

Работа с Тенью у человечества гораздо более древняя, чем психотерапия. В разных племенных культурах мы можем встретить культовые обряды, связанные, по сути, с интеграцией теневых частей, – например, «овладение силой зверя». То, что современный психотерапевт назовет присвоением себе права на гнев и контролем над ним.

Или обряды изгнания любого зла из человека. Чаще всего сразу после завершения ритуала допускается показать свои уязвимые раненные части, которые прежде полагалось защищать любой ценой.

В далеком прошлом на Востоке считалось, что субъект, не отбрасывающий тени, бессмертен. В западном фольклоре предполагалось, что он продал душу дьяволу. Тень наделялась мистическим содержанием, нечеловеческой силой, с которой обычному человеку не справиться. Но у Тени во всех легендах и сказаниях всегда присутствует хозяин – вот он (и только он) может справиться с ней, обратив на нее внимание и совершив определенные действия. Именно этим мы и предлагаем заняться, используя разные психологические инструменты.

Одним из способов войти вглубь своей Тени является соединение с фигурой Дурака (Шута, Трикстера). Напомним: под Тенью подразумеваются неосвоенные области психики, недоступные роли и проявления. При королях всегда был придворный дурак, которому дозволялось говорить самую страшную правду, высмеивать любого, спонтанно вступать в протокольные беседы. Именно таким способом мы и будем разрушать поведенческие стереотипы, ломать шаблоны, находить вытесненные чувства и предъявлять их миру.

Дурак неподконтролен никому, и результат его действий не может предположить даже он сам. Он провокатор и катализатор, он аморален с точки зрения существующей этической системы культурного героя. Шут стоит на границе между миром человеческого общества и миром дикой природы, поэтому с точки зрения нормального человека он смешон, нерассудителен или бессознателен. Это самая подходящая фигура, способная стать проводником в теневую часть жизни, соединить персону с запертыми инстинктами.

Другая схема, позволяющая понять сущность мифологического содержимого Тени, рождена в незапамятные времена **эпическим образом культурного героя**. Такой герой (благотворитель человечества, учитель или созидатель) стал действующим лицом многих эпосов. Однако рядом с фигурой культурного героя на определенном этапе обычно появляется сопровождающая его, словно тень, фигура трикстера. Но если культурный герой мыслится как воплощение всяческих достоинств, то возникает потребность отделить от него все «неблагородные» черты поведения и персонифицировать их в его Тени. Тень – словно убогий конек-горбунок, доставшийся младшему брату, в отличие от прекрасных коней, принадлежащих старшим.

Этой сложной психологической работе по-прежнему приписывается много устрашающего и мистического контекста. Мы хотим убрать налет мистики, оставив голый психологический подход. Сама работа будет достаточно сложной, поскольку, прежде чем добраться до ее сути, нам предстоит встретиться со Стражником, но об этом чуть позже – в [главе 6](#), а пока немного теории.

Практически каждая школа психотерапии работает с этой темой по уникальным методам. В этой книге мы опишем наш подход, наш тренинг, наш способ, наши наработки. Они далеко не единственные, но уникальны по своему наполнению. В нашей работе идет процесс, соединяющий психоаналитический подход, гештальт-терапию, клоунаду и психодраму.

Мы позволили себе такой микс, потому что углубились в каждый из подходов и в каждом обнаружили что-то, что сочли важной составляющей пазла нашего тренинга. Это похоже на смешивание химических реактивов: о свойствах каждого по отдельности нам известно многое, мы знаем о том, как они работают, а также о том, как взаимодействуют между собой и в каких пропорциях вступают в реакцию, обеспечивая желательный для нас результат, – так, чтобы ничего не взорвалось, чтобы получилось лекарство, а не яд.

Работа с Тенью базируется на психоаналитических основах. Сначала Юнг, затем его ученик Нойманн, юнгианский аналитик Холлис и многие другие последователи описывали и описывают Тень с разных сторон.

Изложим кратко основу, опираясь на Холлиса, поскольку его язык кажется наиболее простым и подходящим для нашей книги, направленной на обычного читателя, а не на профессиональное сообщество. Если вы захотите углубиться в тему, то книга Джеймса Холлиса «Почему хорошие люди совершают плохие поступки» сможет глубже объяснить аналитический подход к работе с Тенью.

Чтобы описать Тень, важно сразу заявить: это понятие архетипическое<sup>12</sup>. Это накопление народами, культурами, сообществами и индивидуумами всего самого «неприятного и запретного, плохого и грязного». Тень сродни понятию героя: она бывает с разным набором историй внутри, объединяет множество сюжетов во всех уголках мира, но в каждом имеет особую специфику, колорит – он свой у каждого народа, каждой культурной эпохи. Понятно, что как любой может стать героем, так у каждого есть и свои теневые проявления.

«Если описать Тень функционально, то она состоит из всех тех аспектов нашего существа, которые работают на то, чтобы заставлять нас ощущать дискомфорт от самих себя», – пишет Холлис. После таких слов понятно, как непросто входить в эту работу. Но у данного процесса есть и обратная сторона.

Мы тратим колоссальное количество энергии на удержание под замком отвергнутого и вытесненного («плохого» в нашей картине мира). Интеграция теневых частей высвобождает эту энергию и превращает ее в бонус. Самый же главный подарок в том, что мы перестаем вытеснять вместе с ними свое сокровище, которое есть в этих частях, как в сказке про слуг. Так, вместе с гневом вытесняется решительность, вместе со слабостью – способность чувствовать и т. д. Ведь «Тень состоит не только из нравственно порицаемых наклонностей, но и обнаруживает целый ряд положительных качеств – таких, как нормальные инстинкты, адекватные реакции, реалистичные прозрения, творческие порывы и т. д.», – пишет Холлис, цитируя Юнга.

Согласно аналитическому подходу, существует четыре способа проявления Тени в нашей жизни:

- а) Тень остается активной, но бессознательной;

---

<sup>12</sup> Юнг К. Архетип и символ. – М.: Канон, 2019. Автор пишет: «Под архетипами я понимаю коллективные по своей природе формы и образцы, встречающиеся практически по всей земле как составные элементы мифов и в то же время являющиеся индивидуальными продуктами бессознательного происхождения... Прообраз, или архетип, является сформулированным итогом огромного технического опыта бесчисленного ряда предков. Это, так сказать, психический остаток бесчисленных переживаний одного и того же типа». *Прим. авт.*



- б) Тень отрицается, но проецируется на других;
- в) Тень узурпирует наше сознание, овладевая нами;
- г) Тень расширяет сознание через признание и диалог.

Мы практики, поэтому нас интересует сознательная работа с пунктами «б» и «г». Участникам тренинга мы предлагаем очень внимательно наблюдать собственные реакции на происходящее, чтобы заметить торчащие ушки Тени.

В [главе 4](#), [главе 5](#), [главе 8](#), [главе 10](#) мы расскажем, на что следует обращать внимание, чтобы заметить теневые проявления в жизни. На тренинге мы в специальном формате создаем некоторые процессы, моделируя жизнь, чтобы концентрированно поработать три дня. Наши коллеги говорят: если вы не бывали на тренингах, то лучший психотерапевт – жизнь, она подкидывает правильные ситуации.

Когда мы замечаем свою Тень, спроецированную на других, начинается очень интересная история знакомства с собой: возникает много вопросов к себе, пересматриваются отношения с партнерами, друзьями, коллегами. Юнг сказал, что «процесс примирения с другим в нас стоит потраченного времени и усилий, ибо таким образом нам удастся познать те грани нашей природы, указать на которые мы не позволим никому другому и которые сами ни за что не признаем». В [главе 6](#), [главе 7](#), [главе 8](#) мы расскажем, как это происходит в жизни и на групповом тренинге.

Стандартно, по прошлому опыту, существует два типа ран, нанесенных другими. Первая – другой нас подавлял, вторая – другой разными способами нас оставил. Эти истории просто кладезь отвергнутых собственных частей. Подробно о проекциях мы расскажем позже.

## **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.