

КЭРОЛИН ЭЛЛИОТТ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
БЕСТСЕЛЛЕР

NEW  
PSY  
CHO  
LOGY

ПЕРЕХОДИ  
НА  
ТЕМНУЮ  
СТОРОНУ

Как превратить  
запретные желания  
подсознания в **источник**  
**внутренней Силы**

18+



**Кэролин Эллиотт**  
**Переходи на темную сторону!**  
**Как превратить запретные**  
**желания подсознания в**  
**источник внутренней Силы**  
**Серия «New Psychology»**

*indd предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66259480](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66259480)*  
*Кэролин Эллиотт Переходи на темную сторону! Как превратить*  
*запретные желания подсознания в источник внутренней Силы:*  
*ISBN 978-5-17-139164-5*

### **Аннотация**

Современные книги учат мыслить позитивно и жить на «светлой стороне». Почему же это не всегда помогает? Почему мы испытываем лишения, боль, страх и стыд?

Каждый из нас обладает двойственной натурой: в нас есть и свет, и тень. Мы привыкли считать темную сторону личности примитивной, животной. Мы подавляем и скрываем ее, полагая, что эти несовершенства – причина наших проблем.

Умная, откровенная, провокационная книга Кэролин Эллиотт доказывает, что Тень хранит в себе источник нашей величайшей

силы. Как только вы научитесь работать со своим подсознанием, Тень станет вашим главным союзником. Вместе с этой книгой вы сможете увидеть и принять свои «запретные удовольствия» и использовать их мощную созидательную силу.

То, что таится в вашем подсознании и порой причиняет боль, может быть ошеломительно круто!

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Эта книга посвящается...	9
Экзистенциальный фетиш	10
Пролог	17
Часть первая	23
Очень приятно, тень	24
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Кэролин Эллиотт Переходи на темную сторону!

## *Как превратить запретные желания подсознания в источник внутренней Силы*

Carolyn Elliott PhD

EXISTENTIAL KINK: UNMASK YOUR SHADOW AND  
EMBRACE YOUR POWER

(A method for getting what you want by getting off on what  
you don't)

Печатается с разрешения Red Wheel Weiser, LLC и литературного агентства Andrew Nurnberg.

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

Серия «New Psychology»

© 2020 Carolyn Elliott

© Кучина Саша, перевод на русский язык, 2020

\* \* \*

«Слова Кэролин – это вам не привычный, весь из себя светлый и духовный гимн саморазвитию. Вы почувствуете глубочайшее облегчение, когда книга выведет на свет вашу темную сторону, избавит от стыда. Кроме того, Кэролин показывает, что духовный рост и магические практики могут быть чрезвычайно интересными и своеобразными. Кэролин в роли наставницы открывает нам путь к древней тантре и алхимии без всяких мантий, мантр и гуру».

*Александра Рошу,*

*автор книги «F\*ck Like a Goddess: Heal Yourself. Reclaim Your Voice. Stand in Your Power»*

«Экспрессивный дебют Эллиотт призывает изучать запретные желания, спрятанные в нашем бессознательном. Руководствуясь юнгианским архетипом тени, Эллиотт утверждает, что на бессознательном уровне люди наслаждаются „запретными радостями“ своей тени и получают от них удовольствие. Авторский метод медитации, „Экзистенциальный фетиш“ – радикальный телесный и чувственный способ вывести на свет свою темную сторону и преобразовать ее негативное влияние через работу с бессознательным и духовные практики. Метод

Эллиотт поможет читателям, которые хотят стать более счастливыми».

*«Publishers Weekly»*

«Должна признаться, в моей жизни было несколько болезненных ситуаций, которые я слишком долго не могла отпустить. Честно говоря, я сама не могла понять, почему так ими одержима. Почему не могу просто пережить это? Книга Кэролин Эллиотт дала мне ответ, который я искала все эти годы: на каком-то уровне подсознания я получала от них удовольствие. Мне нравилось быть мученицей. Когда я стала применять техники, описанные в книге, мне удалось сменить образ мышления и навсегда избавиться от этих грустных историй. Книга заставит вас по-новому взглянуть на вашу темную сторону. Вместо того чтобы отводить глаза или замазывать старые шрамы смесью любви и света, вы научитесь черпать силу из тьмы. А когда это случится, вас ждет сюрприз: вы станете свободными».

*Тереза Рид,*

*автор книги «Astrology For Real Life: A No B. S. Guide for the Astro-Curious»*

«Признаюсь честно, я пока только учусь наслаждаться и восхищаться неудачами, вместо того чтобы по привычке скатываться в горькое разочарование. Голова, конечно, идет кругом, но боже мой! Так жизнь постепенно становится гораздо

интереснее и насыщеннее!»

*Мишель Льюис*

«Благодаря „Экзистенциальному фетишу“ я смогла освободиться от страданий и травм. Я перестала быть жертвой и обрела силу, бросив изнурительные попытки винить в своих проблемах всех и вся, и теперь меня не остановить. Я стала лучше относиться к себе. Я вижу свои реакции и жалость к себе в новом свете. Теперь я гораздо ближе к тому, чтобы принять полную ответственность за свою жизнь. И я делаю это со спокойной душой и без отвращения к себе».

*Мойра Лоу*

«Метод работает! „Экзистенциальный фетиш“ поможет вам выявлять эмоции и выражать их. Наконец-то у меня есть способ с ними справиться. И чувства больше не превращаются в бесконечную пытку».

*Эллен Гарбарино*

«Кэролин предлагает практичный и понятный способ слияния с собственной тенью. Она единственная, кто рассказывает о нем так убедительно. Если вы всю жизнь отрицали темную часть себя, то признать ее существование будет очень непросто и даже болезненно. Но я в восторге от того, как поэтично и будто по нотам Кэролин объясняет, почему это так важно. И учит, как это сделать за несколько простых шагов!»

*Акхера Унна Шенсутера*

## **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, что сводишь 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 посто-

янно подводит.

Давайте будем честны – в какой-то момент нечто подобное случается со всеми. А если мы будем честны запредельно, 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 анало-

гию.

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

Чувствуется какой-то запахок, 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 порадуетя. 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. Тыся-

чи 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<sup>1</sup>.

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

---

<sup>1</sup> *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.*

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»<sup>2</sup>.

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

\* \* \*

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

---

<sup>2</sup> Цитата из поэмы Дж. Мильтона «Потерянный рай». – *Здесь и далее прим. ред.*

«Захвати»<sup>3</sup> 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 вождение подобного опыта. Посмотрела на него, приняла его полностью, испытала *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.

---

<sup>3</sup> Протестное движение *Оссиру* против финансовых институтов, которое возникло примерно в 2011 году и началось с гражданской акции «Захвати Уолл-стрит» в Нью-Йорке.

# Пролог

## Тайна подземного царства (во всей красе его тени)

Один из греческих мифов рассказывает о том, как бог подземного царства Аид похищает и насилует богиню-девственницу Персефону. Скорее всего, вы знаете эту историю, но я кратко ее перескажу, чтобы освежить вашу память.

В один прекрасный олимпийский день юная Персефона гуляла по лугам и собирала цветы. Внезапно под ее ногами разверзлась земля, появился угрожающего вида мужчина, схватил ее, утащил в подземное царство, изнасиловал, женился на ней, а затем обманом заставил съесть зернышки граната. После этого она уже не могла его покинуть и сама стала владычицей подземного царства.

Это ужасная и очень грустная история о похищении, изнасиловании, контроле и абьюзе.

Однако.

На протяжении тысячелетий никому в Греции и в голову не приходило, что есть какой-то *владыка* Подземного царства. Была только владычица. И если мы докопаемся до корней этого мифа, еще до истории о Персефоне, то обнаружим некую «Разрушительницу света». Как и индуистская богиня Кали, Персефона почиталась в качестве богини смерти.

Так что задолго до Аида у нас была Персефона сама по себе. Она была богиней-девственницей – а значит, самостоятельной, цельной, ни от кого не зависящей. Ее звали Кора, что означает «девственница», но в то же время «сердцевина, основа». То есть именно она была сердцем, основой сущего.

История об Аиде и изнасиловании Персефоны появилась гораздо позже, тысячи лет спустя после того, как богиню начали почитать.

И что же нам думать по этому поводу? Вот что думаю я: Аид сам по себе есть неосознанный аспект божественности Кору (Персефоны).

В современной астрологии Аид означает неосознанную божественную силу, а точнее, неумолимую мощь смерти, страха, насилия, зла и разрушения. Другими словами, всего того ужасного, что есть в мире. Того, с чем мы по привычке отказываемся ассоциировать себя, за что отказываемся брать личную ответственность, чтобы ни в коем случае не лишиться ощущения «нормальности».

Аид воплощает в себе возможность алхимии – преднамеренной чудесной трансформации. Эта возможность появляется лишь тогда, когда мы признаем, принимаем и осознаем все божественные силы, от которых так стремимся откеститься.

Мне кажется, дело было так: однажды великой Коре наскучило быть одинокой всесильной владычицей Подземного мира. Она решила, что надо как-то разнообразить рутину

своего сильного, независимого и цельного существования.

Так что Кора разделилась надвое – создала себе милую, добрую и осознанную личность и ее коварного неосознанного божественного близнеца Аида.

Она разделилась надвое, чтобы иметь возможность побыть маленькой невинной девочкой, собирающей полевые цветы, и в то же время окунуться в невероятные ощущения двойственности, сексуальности и насилия. Пощекотать себе нервы и почувствовать, как побежали мурашки.

Кора захотела стать героиней великой истории. А великая история, будь то комедия или трагедия, невозможна без страданий, преодолений и конфликтов. Без расставаний и встреч.

С этой точки зрения изнасилование Персефоны – это история единой божественной сущности, решившей разделиться и пережить ужасный болезненный опыт, а затем вновь прийти к единению и цельности, но на этот раз с самосознанием, которое появилось в итоге этого переживания.

Аид – суть этого переживания, слишком ужасная, необъятная, грандиозная и жестокая, чтобы осознанно ее принять. Аид – это *Другой*<sup>4</sup>.

В дошедшей до нас общепринятой версии греческого мифа Персефона после похищения очень грустна и совершенно не хочет быть владычицей Подземного мира. Она съела

---

<sup>4</sup> В психологии и психоанализе *Другой* в основном рассматривается как часть собственного Я.

в прямом смысле слова проклятые гранатовые зерна, а значит, может проводить со своей матерью Деметрой на солнечных олимпийских полях всего полгода. В остальное время ее приговор – жизнь в Подземном царстве, в окружении призраков и замужем за насильником.

Эта версия звучит не слишком вдохновляюще, да?

Мне кажется, есть все основания подозревать, что «настоящая история» об изнасиловании Персефоны, которую наверняка знали участники Элевсинских мистерий<sup>5</sup>, звучала несколько иначе.

Персефона страдает, переживая случившееся (похищение, насилие, контроль), и однажды вечером, погрузившись в мысли о своей несчастной судьбе, съедает пищу Подземного мира, гранатовые зерна. И в этот момент, проглатывая их, она принимает Подземный мир в себя – в прямом смысле слова, физически, и вспоминает, что сама создала Аида. Это был ее выбор и ее желание пережить случившееся. Как говорится, эврика! Вспомнив об этом, Персефона смотрит на Аида другими глазами.

Перед ней – не ужасное чудовище, а настолько самоотверженный и преданный любовник, что ради нее он был готов сыграть роль ужасного злодея. Просто потому, что она попросила. Осознав это, Персефона прощает Аида, и они вос-

---

<sup>5</sup> Обряды инициации в культах богинь плодородия Деметры и Персефоны; ежегодно проводились в городе Элевсин и из всех древнегреческих обрядов считались наиболее важными.

соединяются.

Персефона продолжает править Подземным царством, но уже не в одиночестве и скуке, но с преданным возлюбленным, полностью осознавая свою силу и ответственность. Это осознание стало возможным благодаря тому, что она испытала собственную силу как проявление *Другого*.

Тайна Подземного царства заключается в том, что Аид, во всей своей омерзительности, это наше собственное творение, добрый и преданный любовник. И вся его безграничная мощь передается нам в тот момент, когда мы вспоминаем об этом, прощаем его, берем на себя ответственность за, на самом-то деле, нашу собственную силу и начинаем его любить.

Наша природа двойственна – у каждого есть светлая (осознанная) и темная (неосознанная) сторона. Темная сторона нашей личности – «другой», тень, является такой не только потому, что мы не видим или не хотим ее видеть. Темной она становится от того, что скрывает в себе наши якобы примитивные или негативные порывы. В общем, все то, что мы прячем подальше от сознания и отрицаем. Но, как и Персефона, мы хотим стать цельными.

Стать цельными – значит признать нашу темную, извращенную сторону. Но просто признания мало. Ее нужно простить. Нужно взять на себя ответственность за нее. Более того, нужно *полюбить* ее, начать наслаждаться ее странностями и наконец-то встроить в свою цельную личность.

Вот где кроется источник настоящей силы. Вот что такое

трансформирующая магия.

# Часть первая

## Экзистенциальные основы

*Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, а вы будете называть это судьбой.*

*Карл Юнг*

# **Очень приятно, тень (и почему это действительно приятное знакомство)**

Что если в вашей душе кроется бесконечная темная бездна?

Что если все, что таится в глубинах вашего подсознания, отвратительно, опасно и причиняет боль вам и всем окружающим?

А что если это просто ошеломительно круто?

На эти странные вопросы меня сподвигло следующее наблюдение. В большинстве своем люди, не достигшие полного просветления (а это все население планеты за исключением Экхарта Толле, Байрон Кейти, Далай-ламы и парочки скромных шаманов, которым не хватает хорошего пиарщика), в той или иной степени ощущают, что в них есть какой-то постыдный недостаток, что-то дефектное, странное или даже ужасное, о чем не должны догадываться окружающие. Что-то, что необходимо замаскировать, а лучше и вовсе убрать с глаз долой, зарыть поглубже, убежать от него подальше. Мы прикрываем свои изъяны разнообразными достижениями, чужим одобрением, а в особо запущенных случаях употребляем психоактивные вещества, чтобы окончательно забыть.

Меня периодически посещает чувство стыда за собственную неполноценность. Возможно, вы его не ощущаете. Возможно, вы свободны – в таком случае я вас поздравляю! Закрывайте книгу и отправляйтесь наслаждаться жизнью, мой просветленный друг. Но вернемся к тем из нас, кто живет с навязчивым ощущением, что с ними «что-то не так».

И это кошмарное «не так» может усугубить практически все что угодно: сварливый тон партнера, гневный взгляд начальника, новость о том, что нашему заклтому школьному врагу вручили Пулитцеровскую премию. Многие из нас способны обуздать это чудовищное и отталкивающее чувство, убрать его с глаз долой и из сердца вон, лишь бы удачно притвориться нормальными взрослыми людьми.

Однако большое количество людей справляются с ощущением своей дефектности, подавляя и притупляя его различными формами зависимости – от социальных сетей до трудоголизма, от порно до алкоголя и наркотиков. Все, лишь бы приглушить его. Других осознание собственной неполноценности фактически парализует – к ним относятся люди, страдающие от тяжелой депрессии и других душевных болезней. Некоторые из них находят выход в самоубийстве.

Даже пресловутые «нормальные взрослые» замечают, что в их жизни повторяются не самые светлые сценарии, несмотря на то что они очень стараются быть хорошими и все делать правильно. Снова и снова. Возможно, жизни этих нормальных взрослых действительно полны счастья и смысла, но по-

чему-то им никогда не удастся заработать больше определенной суммы денег за месяц. Или они снова и снова выбирают себе в партнеры тех, кто удивительно похож на их жестокого родителя. Так или иначе, большинство из нас, обычных людей, ощущает, как наша дефектность проявляется через зависимости и неудачные жизненные сценарии. И возникает вопрос: что, черт возьми, с этим делать?

Вот что предлагаю я: давайте возьмем эту «дефектность» и превратим ее в жгучую, яркую, всепоглощающую силу.

Расскажу вам одну историю. Когда мне было чуть за двадцать, я очень много времени проводила в церковных подвалах родного Питтсбурга в штате Пенсильвания, слушая людей, которые призывали склониться перед Господом. Как часто бывает, я вовсе не была праведной христианкой. Тогда я проходила двенадцатиступенчатую программу избавления от героиновой зависимости.

Причем параллельно я еще умудрялась учиться, поскольку хотела получить степень по критическому анализу и культуре. А это, в свою очередь, требует чтения огромного количества трудов по экзистенциальной философии. Например, Кьеркегора, Хайдеггера, Ницше, Сартра. На церковных собраниях с душком плесени я слушала истории об отчаянии и искуплении и думала о собственном тяжелом жизненном опыте. В раннем детстве меня растлил очень близкий человек – и последствия этого оказались такими, что наркотики показались мне великолепной идеей. И пока я слушала при-

звывы окружающих «отдаться воле Господа», в моей голове постепенно формулировалась одна мысль.

А Бог тот еще извращенец.

Бог, Всемирный разум, Божественное-Что-Бы-То-Ни-Бы-ло создает этот мир, зачастую похожий на фильм ужасов, с войнами, насилием, зависимостями и катастрофами.

А раз Бог здесь главный, значит, ему так *нравится!*

Наверное, подобная мысль должна была привести к абсолютному цинизму в отношении всего окружающего. Но со мной этого почему-то не случилось. Напротив, я недобро улыбнулась и ощутила, что наполняюсь игривой легкостью и предвкушением. Потому что мои мысли пошли дальше, и я вдруг подумала – а что если я тоже ненормальная извращенка? Серьезно, а вдруг все то плохое, что случилось в моей жизни, произошло потому, что мне так нравится?

Приведу наглядный пример.

В то время я была в отношениях с ревнивым парнем, который постоянно меня контролировал и частенько распускал руки. Я познакомилась с ним через страничку частных объявлений «Крейгслист»<sup>6</sup>. Да, тогда мне было сложно найти партнера. Да, я знаю, как это звучит. Да, все было настолько плохо. Да, я была буквально на дне. Я знала, что эти дикие отношения меня разрушают, но никак не могла их за-

---

<sup>6</sup> Подраздел сайта электронных объявлений *Craigslist*, где пользователи в основном искали партнеров для разового секса. Существовал с 1995 года и был закрыт в 2018-м в связи с тем, что в США вступил в силу закон о борьбе с секс-торговлей в Интернете.

кончить. Я могла выставить парня с вещами на улицу, а на следующий день звонить ему и разговаривать самым соблазнительным тоном.

Он возвращался, мы страстно целовались, а уже через несколько минут начинали снова орать друг на друга. А еще он бросался в меня кофейными кружками, книгами и всем, что под руку попадет.

Я ненавидела его за жестокость и властность.

И в то же время, после долгих размышлений и самокопания, я осознала, что вообще-то его властность и жестокость мне приятны.

Очень, очень, очень приятны.

Я обожала ощущение собственной важности, рождающееся из того, что этот парень относился ко мне, как к дозе наркотика, которая в любой момент должна быть у него под рукой.

Другими словами, мое существование было преисполнено смысла.

Прямо как в мифе о Персефоне и Аиде. Мне нужно было это подобие заключения, чтобы не пришлось рисковать и оставаться в этом мире одной, без него.

Отчасти в этих отношениях меня удерживало наслаждение обидой на него и его жестокое властное поведение. Другим крючком, на который я попала, стало ощущение, что я достойна только ужасных отношений, потому что сама не подарок. И если бы я просто перестала быть такой стервой,

то сразу же бросила бы его. Но поскольку я все еще невыносимая стерва, мне придется остаться с ним. Ведь, несмотря на властность и жестокость, с ним веселее, чем в одиночестве. Я, конечно, старалась вести себя более сносно, но почему-то не получалось. Сама попытка стать лучше порой окончательно убеждает человека в том, что на самом деле он полное дерьмо.

Описанный мной сценарий – это некий извращенный тип рабства, целая система навязанных ограничений, которой я пользовалась, чтобы не столкнуться один на один с пугающей неизвестностью. В конце концов, я осознала, насколько неправильна логика «я ужасна, а потому и отношения у меня такие же». Верным было следующее осознание: я состою в этих чудовищных отношениях, потому что мое бессознательное тайно наслаждается ощущением маниакального контроля со стороны некоего внешнего зла.

И когда я позволила себе осознать, что нечто ужасное в моей жизни появилось не потому, что так должно быть, а из-за того, что определенной скрытой части меня это выгодно, мне будто бы открылся целый космос внутри. Я позволила себе по-настоящему ощутить ранее не осознаваемое удовольствие от того, что меня жестко контролируют. Я бы даже сказала, ранее не осознаваемое возбуждение. Настоящее озарение.

Возбуждение работает как магнит. И теперь я поняла, что всю свою жизнь бессознательно притягивала к себе насилие,

ограничения и отвержение.

Я поняла, что бессознательно наслаждалась и долгие годы тянулась к самоуничтожению, но ни разу не позволила себе это осознать. Ведь это позорно, странно и гадко – заводится от ограничений и уничтожения.

Конечно, если мы говорим о пикантной БДСМ-сессии в спальне, в определенных изоэтранных кругах это очень даже поощряется. Но в обычной жизни? Извращение какое-то.

И в этот момент меня осенило: черт подери, а ведь для меня это не сексуальный фетиш. Это фетиш экзистенциальный. Я испытываю странное порочное желание чувствовать боль и подчиняться кому-то в повсе-дневной жизни.

И так в своей отчаянной молодости, в этом заплесневелом подвале, среди людей, желавших сделать Господа ответственным за всю боль, грусть и неустроенность собственных жизней, я пришла к следующей мысли: если Бог такой чудакватый извращенец, а я, как говорят верующие, дитя Божье, значит, в глубине души я тоже извращенка со своими странными прихотями. И, возможно, позволив себе наслаждаться всеми этими пугающими явлениями в своей жизни, а не отталкивая их, я смогу прикоснуться к своей божественной сути.

Именно это осознание – и принятие своего экзистенциального фетиша – стало фундаментом для долгого и тщательного изучения природы сознания и божественного, которые стали источником бесконечных благ в моей сегодняш-

ней жизни. А жизнь моя действительно полна чудес.

Любящий сексуальный муж. Бизнес с семизначной прибылью. Путешествия по всему миру. Круг близких друзей. Постоянный духовный рост. Удивительная красота и невероятная щедрость, которая по-прежнему поражает меня, ведь когда-то я была растленной девочкой-наркоманкой из бедной семьи. И да, страдания из моей жизни не исчезли. Иногда я по-прежнему погружаю саму себя в боль и переживания, потому что порой мне этого хочется. Но теперь я знаю зачем.

Знание о существовании того, что я называю экзистенциальным фетишем, изменило мою жизнь.

Эта книга – результат моих исследований. Я написала ее, потому что хочу, чтобы как можно больше людей пережили такой же невероятный поворот в своей физической и духовной жизни, какой случился со мной. И чтобы они разбогатели. Я говорила о богатстве? Я хочу, чтобы вы жили богато и счастливо. И в любви. Чтобы у вас были друзья. Чтобы ваша жизнь была полна всех этих пресловутых «хороших вещей».

Чтобы вы пришли к осознанию своего экзистенциального фетиша, мне придется провести вас по самым причудливым коридорам и уголкам психики. А еще я нижайше прошу вас внимательно отнестись к историям и байкам как из моей собственной жизни, так и из жизни моих клиентов, решившихся помочь мне с написанием книги.

Обещаю, все внимание, уделенное этой книге, окупится

сторицей и приведет к изменениям.

Метод «Экзистенциальный фетиш» обладает потенциалом, который позволит изменить вашу жизнь к лучшему, скорее всего, куда эффективнее, чем любая другая доступная информация.

Многие из моих клиентов удвоили или утроили доходы, нашли любовь всей своей жизни, вдохнули жизнь в брак, изъеденный обидами, вылечили хронические заболевания, обнаружили, что им невероятно уютно в собственном теле, и побороли застарелый творческий кризис. На протяжении всей книги я буду делиться примерами трансформаций из реальной жизни.

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой?

Дорогие, дальше я покажу вам, что значит по-настоящему «хорошо».

Я собираюсь поделиться с вами уникальным методом, помогающим полюбить стыдливо скрытые уголки вашей души. Эта быстрая, экстраординарная и результативная техника поможет вам избавиться от старых негативных сценариев.

А те скрытые уголки вашей души? Приятно познакомиться, это ваша тень. И на протяжении этой книги вы не только подружитесь, но и научитесь танцевать с ней.

Когда вы решаетесь принять свою тень, то становитесь куда более восприимчивы к великой красоте и подлинной щедрости жизни, потому что больше не тратите силы на бессознательное избегание этого.

# 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.