

Оглавление

Введение. Для кого эта книга?	9
Глава 1. О Тени просто	19
Глава 2. Как формируется Тень?	34
Глава 3. Для чего работать с Тенью?	49
Глава 4. Ушки Тени. Как искать и что дальше?	57
Глава 5. Тень в сновидениях	88
Глава 6. Стражник	97
Глава 7. Телесность и Тень	119
Глава 8. Архетип Дурака	150
Глава 9. Что делать после разговора с Тенью?	158
Глава 10. Тень в бизнесе	166
Послесловие. «ПослеТение»	185
Об авторах	187

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 подающееся влияние. 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 — оскопил 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»*. 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»**.

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

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.

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

** Ошо. Когда туфли не жмут. Беседы по историям даосского мистика Чжуан-цзы. — СПб.: Весь СПб, 2015. *Прим. авт.*

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...»*

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?»

* Евангелие от Луки (гл. 23, ст. 34). *Прим. ред.*

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 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* 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

* Шерингом в психологии называют завершение группового процесса, во время которого участники делятся пережитым в нем. *Прим. ред.*

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. Прогнорировать 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»*.

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

* Холлис Дж. Почему хорошие люди совершают плохие поступки. Понимание темных сторон нашей души. — М. : Когито-Центр, 2017. *Прим. авт.*

** Уилбер К. Интегральное видение. Пер. с англ. А. Нариньяни, А. Пустошкин. — Ipraktik, 2014. *Прим. авт.*

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»*.

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!»** 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 выйдем 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».

* 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.*

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

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 Тертышная — 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.

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*, мы видим глубже, чем другие энеа-типы, — 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

* Энеаграмма личности — концепция типов личности (энеаэтипов) и взаимоотношений между ними. Описывает 9 типов людей. 4-й тип — уравновешенные индивидуалисты. *Прим. ред.*

«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 помогли 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 подселилась 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 подселяем». 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 прочесть первую

главу и понять, что вам пока достаточно, что больше усвоить вы не можете. Поставьте книгу на полку — пусть она вас подождет. Не торопитесь расставаться с ней насовсем. Если вам хочется с кем-то ею поделиться — купите еще один экземпляр и упражняйтесь вместе. 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 подружкой 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*.

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

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

Прим авт.

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.

Глава 2

Как формируется Тень?

В работе с людьми условно можно выделить три больших области, которые мощно влияют на нашу жизнь, способствуя формированию Тени.

Это:

- среда (школа, спортивные секции, значимые взрослые), атмосфера в районе, где формировалась личность растущего человека;
- семья (родители, братья, сестры и другие близкие родственники);
- травмирующие ситуации, нестандартные события, которые произошли, возможно, всего единожды.

Первые две области работают как фон, создавая реальную матрицу, в которой растет ребенок. Он считает, что все происходящее с ним и вокруг него правильно — так устроен окружающий мир и поведение людей в нем. Неожиданно, как гром среди ясного неба, в этом правильном мире происходят травмирующие события — они способны радикально изменить жизнь ребенка. В моменты травмирующих событий он может мгновенно повзрослеть или дать себе клятву-обет, которой будет следовать (подсознательно) всю жизнь.

Это влияние укладывается в обычные установки-правила, на которые взрослый человек ориентируется в жизни. Однако, взяв их за основу, он не замечает составляющих, оказавшихся в Тени.

На примерах историй наших клиентов мы покажем, как создаются теньевые части — части вытесненные, не имеющие права на проявление в жизни.

Начнем с семьи, в которой формируется личность ребенка:

Пример 1. Мужчина К., 40 лет. Вопрос: «Как жить дальше?» Вот его рассказ:

«Я хороший врач. Года два назад моя жизнь вдруг на пустом месте потеряла вкус и цвет. Вроде всё есть: семья, положение, почет, уважение, деньги, здоровье. Только жить не хочется».

Далее, выдержав паузу, он признался:

«Я только сейчас осознал, что никогда не хотел быть врачом. Жизнь сыграла со мной злую шутку. Мои мама и папа мечтали быть врачами, но у них не сложилось. Когда родился я, в семье образовался культ врача. Врач — это гуманно, востребованно, полезно, денежно. Врачей ценят, любят, уважают. С детства я играл только во врача. Соседи восхищались мной и ставили в пример своим детям: “Смотри, какой К. молодец! Он только пошел в школу, а уже знает, кем хочет быть. А ты обалдуем растешь”. Мне это очень льстило. И только сейчас я понимаю, что проживаю не свою жизнь. А какая моя — даже представить себе не могу».

В этом примере ребенок, как и все дети, жаждал родительской любви и всячески стремился получить ее. У папы с мамой тоже были хорошие намерения — вырастить сына и дать ему нужную, уважаемую профессию. Идеалом такой деятельности для них был врач. В Тень у мальчика оказалась вытесненной та часть, которая желает чего-то своего, иного — другую специальность, например. Сын безупречно вписался в амбиции родителей и стал лучшим в мире профессионалом — врачом.

Для него оказался перекрыт доступ к его желаниям — иначе случился бы конфликт с родителями. Но мальчик был настолько мал, что не мог себе этого даже представить. Ребенку было важно, чтобы не возникло противоречия между его собственными желаниями и мнением его родителей. Расплата за такой выбор настигает позже, когда приходит осознание: «Эта прекрасная жизнь вообще не моя».

Для взрослого мужчины очень важно чувствовать, что его жизнь действительно его, важно избавиться от ощущения, что она чужая. Восстановить способность желать — ту часть, которая знает, чего хочет. Для внутренней работы важно вернуться в точку, в которой состоялся выбор, в момент, когда маленький мальчик захотел стать врачом, потому что желал быть

хорошим для родителей. Важно вернуться даже в чуть более ранний период, когда ребенок хотел чего-то другого — хотел для себя.

Пример 2. На приеме женщина М. Состояние «тотальной плохости». Внешне вроде бы все хорошо. Есть подруги, но не близкие. Мужчины уделяют внимание, но не более того. Замуж никто не зовет. На работе ценят, но не выделяют. Все вроде то, да не то... Стали разбираться, что за «то, да не то» скрывается на самом деле.

Вопрос: «Как вы сами к себе относитесь? Вы себя любите?» Энергичный утвердительный ответ: «О! С этим у меня все в порядке! Я очень люблю себя! Ни в чем себе не отказываю. И вообще, я выросла в любви, в любящей, полной семье!» Слова прозвучали правильные, но смутил слегка завышенный тон, легкое давление в голосе. Мы попросили М. подробнее рассказать о семье и о том, как ее в ней любили.

Вот что женщина поведала: «Я единственный ребенок. Папа постоянно был в командировках. Мама — бизнесвумен. Для нее карьера — самое важное в жизни. Дом — полная чаша. У меня всегда все было: одежда, отдельная комната с трех лет, игрушки, няни, репетиторы. Родители не жалели на меня денег». — «А как часто вы были с родителями вместе?» — «Что значит часто? Я ведь сказала: они очень занятые люди. Я их обоих видела иногда по выходным, иногда по вечерам. У нас в семье не принято проявлять чувства».

И стало понятно: в семье называли любовью «форму», но не ее суть, не содержание. Ведь любить — не значит говорить: «Мы тебя любим». «Любить» не равно «материально обеспечивать». Даже во взрослом возрасте любить себя — не значит баловать чем-то осязаемым и купленным по высокой цене. Любить — это прежде всего простить себе промахи и неудачи, некрасивые поступки, слабости, страхи, предательство...

Не корить себя бесконечно за растерянность и никудышность, тупость, некрасивость, инертность, неспособность сделать выбор и многое другое. Любить — это вернуться в детство, в юность, наполнить, исцелить любовью себя «того», в прошлом. Он до сих пор одинок и отвергнут нами самими, он продолжает страдать и вынуждает нас страдать в настоящем моменте. Только сделав это, мы обретем душевный покой и способность любить и принимать себя такими, какие мы есть. А через это — любить и принимать такими, какие они есть, других. В противном случае мы, сами того не осознавая, играем в любовь, создаем суррогат любви,

пытаемся вдохнуть жизнь в то, что по природе своей не имеет жизни и иметь не может.

Практически всегда человек, который обращается к нам с подобной проблемой, уверен, что любит себя. Нам ясен смысл высказывания: если ты себя не любишь, тебя никто никогда не полюбит по-настоящему.

В семье девочка научилась тому, что любовь проявляется исключительно как приобретение чего-то материального. История с проявлением чувств оказалась в Тени. «Любящая часть» девочки просто не сформировалась; возможно, она была так же вытеснена у родителей, бабушек и дедушек. Практически всю жизнь М. была уверена, что любит себя, а на деле она даже не знает, что это такое. И это проявляется не только по отношению к себе, но и при контактах с мужчинами.

Здесь важно найти редкие, пусть даже случайные примеры проявления чувств в семье. Если же в семье они вовсе отсутствовали, то можно поискать у других взрослых, которые проявляли любовь в своей семье и не были озабочены материальной стороной жизни, как родители М. Через это возможно найти доступ к потерянной в Тени части.

Пример 3. История от нашей коллеги.

«Было лето. Зеленое, солнечное лето в родном Гагарине. Мне 10 или 11. Каникулы: толпа детей во дворе, вышибалы, прятки, шалаши на берегу речки. Беззаботное теплое счастье!

Бегать, играть, закапывать секретки с цветами и стеклышками на площадке. Даже телевизор не манит — на улице гораздо интереснее. Там мы и пропадали с утра до ночи.

Именно в один из летних дней случилось то, что потом очень сильно повлияло на **мой** характер. Начиналось все банально. Мама тогда служила в армии по контракту и уехала на 12-часовую смену. В 1990-е в нашем городе осталось немного работающих предприятий и организаций, и воинская часть была одной из них. Накануне мама попросила сварить на ужин, к ее возвращению, картошки, и я ответила: «Конечно».

Если тебе довелось пережить 1990-е в провинции, ты помнишь, как трудно приходилось родителям, как всей семьей вкалывали на даче, чтобы прокормиться. Мы жили как все. Родители развелись, и вот уже пару лет мама тянула нас с сестрой в одиночку. Дневная смена, потом ночная, после бессонной ночи — на дачу: полоть, поливать, окучивать...

Мы с сестрой помогали как могли. Уборка, готовка, сбежать в магазин — это были наши обязанности. Но в 10 лет так не хочется обязанностей! Хочется гулять, не думать о заботах, быть ребенком, у которого есть детство.

В тот день я загулялась. Кажется, мы играли в козла (перепрыгивали через мячик, который отскакивал от стены дома). Я помнила, что у меня еще есть на сегодня дело. Но домой так не хотелось! Все внутри сопротивлялось: “Почему они могут гулять, а мне надо идти чистить эту картошку?”

И я дотянула до последнего. Кажется, мы с мамой даже встретились у подъезда — я была в компании соседских детей. Мама спросила про ужин. А мне нечего было ответить. Внутри все упало, когда я посмотрела в ее глаза...

Я обогнала ее на лестнице, скинула в прихожей сандалики и бросилась на кухню чистить картошку. Мама зашла молча. Я увидела на ее глазах слезы.

Лучше бы она кричала! Но нет. Она не ругалась. Она просто взяла другую кастрюлю и стала варить какую-то быструю кашу.

Господи, как же мне было стыдно... Мне хотелось провалиться сквозь землю.

Я чистила эту ненавистную в тот момент картошку, глотая слезы. И думала, что больше никогда-никогда так не поступлю. Никакие мячики и догонялки не стоят маминых слез.

Не знаю, помнишь ли ты тени под глазами мамы, когда она возвращается с работы? В тот вечер я их как-то особенно отчетливо увидела. И повзрослела сразу на несколько лет.

Картошка сварилась, но в горло не полезла. Извинения застряли там же. Наверное, это был один из самых ужасных вечеров в моей жизни.

Конечно же, мама меня простила. Как прощала и прощает очень многое. А я узнала цену нарушенного обещания, забытого слова.

Одна из сильнейших моих установок, которую можно обозначить как “пацан сказал — пацан сделал”, родилась именно тогда, в 1990-х. Но связана она не с разборками на улице, а с кастрюлей не начищенной и не сваренной вовремя картошки».

Нередко в детстве под воздействием тех или иных ситуаций мы бессознательно даем себе клятву, которой остаемся верны до конца жизни. Мы не можем ее нарушить и следуем своему слову иногда вопреки здравому смыслу, в ущерб себе. Чем часто напоминаем героя рассказа Леонида Пантелеева «Честное слово»*. В нашем примере девочка навсегда приня-

* Героя рассказа во время игры поставили часовым, а потом забыли снять. Наступил поздний вечер, все давно разошлись по домам, но мальчик не мог самостоятельно оставить пост, потому что дал честное слово. *Прим. ред.*

ла решение: сначала дело, а потом развлечения. Девочка выросла, но дела не переделаны, поэтому время развлечений никак не наступает. Тревожная малышка внутри все еще пытается искупить вину.

Беззаботная — «сначала всё для себя» — часть была вытеснена в Тень в те минуты, когда мама сильно огорчилась из-за картошки, потому что ее сварили чуть позже. Или из-за хлеба, который дочка забыла купить, хотя и без него все поели (досыта, между прочим). Ну и много всего разного, тогда происходившего в доме, что воспринималось как мамино горе.

Среда, атмосфера

Пример 1. Этот случай произошел с мужчиной В., 35 лет, бизнесменом. Что бы и как бы он ни делал, его бизнесу не удавалось подняться выше определенного уровня. Как только приближался «потолок», начинались чудеса. То массово увольняются значимые сотрудники, то подводят контрагенты, то прибывает налоговая с проверками, то откровенные бандиты наезжают. И бизнес откатывается назад. А через некоторое время все повторяется.

При работе с Тенью клиент ощутил яркое и сильное трансперсональное переживание, которое воспринял как что-то необъяснимое: «Я видел окраины Парижа 1943 года. И себя — маленького еврейского мальчика. Нас гнали в газовые камеры. Я чувствовал себя этим мальчиком-евреем, который держится за руку своего деда. Я проживаю все одновременно: я — и мальчик, и дедушка; я — и эсэсовец, и его овчарка; я — и газовые камеры, и тысячи обреченных. Я — ужас геноцида».

Рассказчик разрыдался. Мы дали ему успокоиться и спросили: «Что только что пережитое может означать в свете вашей проблемы?» И он поделился удивительным осознанием: «Я, кажется, начинаю понимать. Я никому об этом не говорил — я полуеврей. Несмотря на то что фамилия, имя и отчество у меня русские и выгляжу я как славянин, я понял только сейчас, что это мой глубинный страх. Я начинаю осмысливать, что кто-то во мне постоянно фоном бубнит: “Ты должен помнить: если что-то будет у тебя хорошо и, не дай бог, начнутся ухудшения в стране, то первые, кого начнут громить, это евреев!” И поэтому я сам, бессознательно, делаю все для того, чтобы не подняться выше определенного уровня, не стать заметным».

В этой истории у клиента в Тени спрятался страх геноцида, воспринятый от людей своей национальности, подхваченный им в различных коммуникациях. Мужчине никто из-за этого никогда не угрожал, у него

не было неприятностей. Но разные истории, услышанные от малознакомых людей, обрывки разговоров об их бедах повлияли на его психику, поскольку его национальная принадлежность почему-то обходилась стороной с детства.

Он был как все, но в то же время чувствовал, что есть что-то еще. После нашей работы он смог учитывать влияние своего страха при ведении бизнеса. Пока страх находился в Тени, мужчина не был способен сделать с ним что-нибудь и вырастить свой бизнес по своему желанию: страх не пускал. После осознания появилась возможность работать с этим чувством: из уважения к страху подстелю соломки — и тут, и там. И этот страх больше не тормозил рост бизнеса — мужчина пускал его в дело.

Пример 2. Когда-то давно пятилетнего Колю постоянно задирали в детском саду шестилетний Вася. Однажды по дороге с сыном в сад Колина мама увидела Васю, который шел туда же сам, один: «Васенька, за что ты обижаешь Колю? Разве хорошие дети так поступают?» И Вася ответил: «Я больше никогда-никогда не буду обижать Колю! Я даже буду защищать его!» Мама растрогалась, к тому же она опаздывала на работу, поэтому она вложила руку своего сына в руку Васи и сказала, чтобы дети дальше шли сами, благо оставшийся отрезок пути был совершенно безопасен.

Но как только мама скрылась из виду, Вася развернулся к Коле: «Так ты еще и ябедка?!» — и двинул ему кулаком в нос. Вечером Коля случайно услышал разговор мамы, своей тети, старшей маминной сестры, и бабушки: «Ну что ты с ним поделаешь? Растет бандит! И управы на него никакой нет».

Николай запомнил тот случай и, уже став взрослым, рассказывал нам: «В тот момент у меня внутри все замерло. Я перестал дышать. В голове пронеслось: меня никто никогда не сможет защитить». А дальше из нового состояния «не жизни» родились слова: «Я стану незаметным, и меня не будут бить».

Надо ли говорить, что после детского сада жизнь его была, и не слабо? Но из-за верности той клятве его цвет в жизни был серый. В детском саду мальчик Коля оказался неспособным справиться с Васей, и для выживания мудрая детская психика нашла решение: чтобы не испытывать ужас каждый день, в Тень ушли и страх, и злость на Васю. Осталась только возможность быть очень тихим и согласным — не только с Васей, но и с другими детьми, никогда не ябедничать. Он даже перестал замечать, на что следует пожаловаться и чему противостоять.

Повзрослев, важно вернуть себе и страх, и злость, дать поддержку этой части. Ведь у взрослого мужчины имеются другие ресурсные части, он может стать заметным, справляясь с обидчиками без помощи воспитателей и мам.

Пример 3. Участник тренинга, менеджер среднего возраста 3., посетовал, что в его жизни становится все меньше легкости, радости, смысла. В ходе работы бросилось в глаза: он совершенно не умеет мечтать, болезненно реагирует на предложение хотя бы попробовать это сделать. Выяснилось: когда ему было 10 лет, к ним в школу пришел тренер по спортивной гимнастике, чтобы отобрать способных мальчишек в свою секцию.

«Это было очень волнующе и для меня, и для всех мальчиков нашего класса. Многие (и я в том числе) плохо понимали, что такое спортивная гимнастика. Возможно, поэтому детское воображение дорисовывало что-то необычное — манящее, вызывающее восторг... Нас подсаживали на перекладину, и каждый старался подтянуться столько раз, сколько сможет. В секцию приглашали самых сильных.

Не помню, кто сколько раз подтянулся, а кто не смог этого сделать совсем. Я был охвачен предвкушением чего-то нового, что ворвется в мою жизнь, наполнит ее чем-то неизведанным и обязательно приятным. Подошла моя очередь. Меня посадили на турник. Я стал стараться изо всех сил, но не смог подтянуться даже одного раза. В моей душе что-то сломалось, рухнуло, заполнилось чернотой.

Меня захлестнул страх, и где-то глубоко внутри срывающийся голос кричал: “Не-е-е-ет! Не-е-ет! Я смогу. Я ведь так хочу...” Я продолжал стараться, руки быстро слабли, но я их не отпускал. Повисев мгновение, я снова и снова совершал попытку подтянуться, наверное, надеясь на чудо. Ведь я так хотел... “Хватит! Слезай!” — попытался прогнать меня физрук. А я после его слов с еще большим отчаянием стал стараться совершить невозможное.

“Хватит, хва-а-а-атит!” — я извивался всем телом. Руки совсем ослабли, я уже с трудом висел и дергался, дергался, дергался. Из глаз хлынули слезы. А вокруг все начали хохотать. И каждая моя попытка сопровождалась новым взрывом смеха. Ржали все — и дети, и взрослые... “Не расстраивайся, пацан! На следующий год я снова приду к вам. А ты пока подготовься!” — слова утешения нашел тренер. Только он не сказал, что значит “готовиться”.

А когда я, расстроенный, вечером поделился произошедшим с мамой (я рос без отца), она глубокомысленно и серьезно сказала: “Вот и тренер тебе сказал, что надо лучше кушать!” Год я ждал своего звездного часа, когда возьму реванш и докажу всем, что могу! Отомщу делом за смех. Представлял, каким стану сильным, ведь

я съедал все, что мне давала мама. Как подтянусь больше всех. Как всем станет стыдно за то, что они надо мной смеялись. Как многие захотят со мной дружить. Как меня похвалят и возьмут в настоящую секцию... Вот только год спустя все повторилось. Но добавилась маленькая деталька — смех раздался, как только меня посадили на турник. С тех пор я ни о чем никогда не мечтаю».

У этого клиента в Тень был вытеснен «наивный мечтающий мальчик». В этой истории его никто не поддержал: ни конкурентная мальчишеская среда одноклассников, ни учитель физкультуры, ни тренер. Да еще и мама использовала подходящий случай для манипуляции, чтобы получше накормить ребенка. Шансов остаться у этой части не было — никто не протянул мальчику руку поддержки.

И он не начал стремиться к чему-то другому, переводя внимание на успешные истории: вот захотел — и получилось. Именно поэтому способность предаваться мечтам осталась под запретом. Для этого мужчины было важно вспомнить, что он умеет мечтать и может переводить свои желания в реальность по-другому — безопасно и с поддержкой.

Надеемся, нам удалось объяснить, как среда способна повлиять на судьбу. Среда может быть создана ситуацией многолетней давности и передаваться из поколения в поколение. Мы очень часто встречаем в работе с Тенью проблемы, связанные с раскулачиванием и репрессиями, хотя они и были очень давно, не при жизни наших клиентов. Но страх как будто бы прописан в генах.

Несмотря на то что родители **ничего** не рассказывали детям об их предках, в их поведении имеется нечто, что считают дети: запрет на яркость, индивидуальность, творчество, предпринимательство, лидерство, самобытность. Равнодушная воспитательница детского сада, не поддерживающая непослушных мальчишек, вносит свою лепту в формирование сереньких взрослых людей.

Травмирующие события

Пример 1. На Новый год девочка перед семьей и гостями исполнила танец снежинки, сама себя представив гостям как балерину. Когда она закончила выступление, гости утопили ее в аплодисментах и восторженных отзывах. А полчаса спустя она

случайно услышала разговор гостей: «Да-а-а-а, потешно попрыгала перед нами Ленка. Старалась-то, старалась-то как. (Смех.) Страшно представить себе балерину с такой задницей. (Смех.)»

В такой момент в Тень моментально попадает часть, которая от себя в восторге. Она уступает всю внутреннюю территорию той, что будет всегда сверяться с оценкой извне, напоминать при каждом подобном эпизоде: «Не для тебя все это, тебе не дано».

Детей очень травмирует оценка взрослых. Она может быть как явной, так и скрытой. Часто это слова, фразы, которые повторяются, как мантры, при каждом подходящем случае. Дети, постоянно слыша одно и то же, начинают верить, что «это» так и есть. Вот самые распространенные примеры: «горюшко ты наше, ну в кого ты такой непутевый?», «не трогай ничего, раз уж у тебя руки растут не из того места», «это же надо уродиться таким тупым».

Нанести травму или сформировать убеждение могут ситуации, в которых взрослые транслируют разные послания. В глаза восхищаются, поддерживают, вдохновляют ребенка, а за спиной сокрушаются — по поводу и одаренности, и физических данных, и внешнего вида. А до ребенка эти не предназначенные для него слова доходят: случайно услышал, кто-то передал и так далее.

После таких субъективных оценок взрослых в Тень вытесняются творчество, способность проявлять креативность или умение пережить неблестящее выступление. Нарушается нормальное восприятие себя. Самооценка становится не совсем адекватной, максималистской: «я супергерой» или «я бездарь». Формируется полярное восприятие мира. Один полюс вытесняется, а другой невероятно раздувается, причем одного и того же человека может бросать из крайности в крайность.

Травмировать могут не только негативные, но и позитивные оценки. Иногда взрослые беспрестанно твердят: «Ты настоящая принцесса», «Ты самый умный», «У тебя все всегда будет получаться». Надо ли пояснять, чем чревато усвоение безграничного позитива в свой адрес?

Допустим, малыш действительно талантлив, он поверил, что у него «все всегда будет получаться». В семье созданы все условия, чтобы оно так и было. Ребенок вырос, и оказалось, что его таланта недостаточно, чтобы

«всё всегда». Но он уже не может позволить себе ошибиться, сдаться, оставить то, что можно оставить, если это чересчур время- или энергозатратно, если попросту не очень нужно.

Пример 2. Жарким летним днем к нам на прием пришла женщина И., одетая в кофту с длинными рукавами — наряд не по погоде сразу бросился в глаза. Перехватив удивленный взгляд, посетительница закатала рукава — обнажились ужасные синяки: «Это я сама себе сделала. Мне никто не может помочь». И она горько заплакала.

Во время работы к клиентке пришло воспоминание: «Я маленькая девочка, одна гуляю по парку. Ко мне подбегает большая собака и кусает за лицо. Я испугана, мне очень больно, я сильно плачу. Подбегают взрослые, утешают. Говорят, какая я хорошая. И угощают конфетами». — «А как часто родители говорили тебе, что ты хорошая? Как часто тебя угощали конфетами?» — «Не помню, по-моему, никогда. Я была брошенным ребенком». — «А что было после случая с собакой?» — «Я искала добрых взрослых и специально делала себе больно — падала, резалась. И начинала громко плакать. Меня жалели. Но когда я пошла в школу, дети быстро раскусили мои уловки и стали надо мной смеяться». — «Чем ты отвечала на смех?» — «Я стала делать себе больно украдкой (показывает на синяки), так, чтобы никто этого не видел. И начинала сама себя жалеть».

Этот случай четко показывает: неудовлетворенная потребность ребенка в любви, заботе, внимании находит способ реализоваться в этой жизни благодаря укусу собаки — через боль, страх и страдание. Подкрепление конфетами, вниманием взрослых сформировало психологический механизм, который ушел в Тень, в бессознательное. Суть этого механизма в получении любви через боль и страдания.

До школы это работало, но после ее окончания привычка не исчезла, а переформатировалась. У взрослой женщины было неосознанное убеждение: «Меня любят, только когда я страдаю, когда мне больно или страшно». В Тени находился и сам механизм потребности в любви, и способ ее получения. То, как это организовала психика маленькой девочки, не подходило взрослой женщине, которая в состоянии сама себе давать любовь и заботу просто так и получать ее тоже без демонстрации боли.

Пример 3. Воспитательница в детском саду велела девочке С. передать родителям, чтобы они подстригли ей ногти. Ребенок о просьбе забыл. На следующий день С. опять пришла с длинными ногтями, и педагог решила провести воспитательную

работу. На всю группу она прокричала няне: «Неси сюда ножницы и таз! Сейчас я остригу ей ногти вместе с пальцами, чтобы в следующий раз не забывала, что ей говорят старшие».

А дальше — фильм ужасов. Няня притащила таз и огромные ножницы. Воспитательница со зверской гримасой лязгала в воздухе лезвиями. Страшно представить, что в эти минуты творилось в детской душе.

Разумеется, пальчиков девочке никто не отрезал — просто две взрослые женщины крепко держали ее, чтобы не дергалась и не вырывалась, и неаккуратно и иногда больно стригли ногти. А маленькая С. бесконечные минуты ждала, ждала, ждала, когда же уже будут резать пальцы и станет еще больнее.

Девочка выросла. Она всю свою сознательную жизнь старается быть серенькой, незаметной, удобной для окружающих. И для нее важно быть безупречной во всем. Чтобы ни у кого даже мысли не возникло, что у нее что-то не так. Она сама говорит: «Я не дышу полной грудью. Я, постоянно задыхаясь, как бы втягиваю в себя воздух через соломинку. Ни семьи, ни подруг, ни радости».

В момент насилия, подобного описанному в примере, ребенок замирает — он практически готовится погибнуть. В Тени оказываются все части, которые радуются жизни, хотят чего-то. Остается жить только самая тонкая, без права на всё, дышащая через соломинку часть. Работа с этой клиенткой заключалась в возвращении ей права на существование, а потом, конечно, в проживании — отыгрывании в безопасном пространстве — гнева и других накопленных сильных эмоций.

Пример 4. Когда девочке Т. исполнилось четыре года, у нее появился братик. Мальчик родился недоношенным и слабеньким, роды были тяжелыми, мама болела — и девочку отвезли к бабушке. С мамой дочка теперь могла разговаривать только по телефону. И девочка поняла: ее больше не любят. Теперь будут любить братика — ведь его родили вместо нее.

Чтобы вернуть родительскую любовь, девочка решила стать послушной, хорошей: «Ведь любят хороших детей. И я буду хорошей!» Ребенок вырос — клятва осталась. У бывшей девочки, а теперь у взрослого человека, нет права на желание. На собственное мнение. На «я хочу». Всё для всех. А как же сама? Сама она неважна — лишь бы дали любви, хоть сколько-нибудь.

С появлением в семье второго ребенка детство старшего, как правило, заканчивается. Он становится взрослым, сколько бы ему ни было лет. В Тень вытесняются слабость и беспомощность: «ты же большой», «следи за братом

или сестрой», «теперь ты должен». Ребенок, который и так растерян и травмирован изменениями в жизни («я больше не самый любимый»), начинает «соответствовать» и «справляться». Вы же помните: главное — физическое выживание и психическое здоровье. Цена вопроса — отказ от желаний, тотальное послушание при этом в расчет не берется.

Подобных ситуаций у каждого было сотни, если не тысячи. К счастью, большая часть из них, как искры от ночного костра, поднялась высоко в небо и навсегда погасла. Но отдельные — у каждого свои переживания — глубоко запали в душу, пустили корни и выросли во что-то обособленное, независимое, неконтролируемое.

Если без образов и метафор — что происходит с нами после травмирующей ситуации? Психика, стремясь защитить человека от боли, включает адаптационные механизмы, которые выстраивают ход мыслей, поведение, качество проживания чувств, ощущений, мировосприятие таким образом, чтобы человек «гарантированно» не попал вновь в подобные ситуации, не испытал связанную с ними боль. А если случится, что он все-таки попадет, — чтобы выжил или пострадал минимально. Психика защищает нас не оптимально, а как может. И ее действия почти всегда влекут негативные последствия.

Пример 5. Девочка А. упала и сломала ногу. Мама в ужасе и растерянности. Она не знает, что делать, и от страха впадает в истерику. Ребенок испытывает сильную боль, но, как может, пытается поддержать маму: «Не бойся! Мне совсем не больно! Вот смотри!» Она вытирает слезки и пытается смеяться.

Прошли годы — девочка выросла. Теперь, испытывая физическую или душевную боль, она начинает смеяться. Не громко — тихонько, как бы извиняясь за дискомфорт, который она причиняет окружающим.

Вы уже догадываетесь, в чем дело: отрицается часть, которая чувствует боль. Девочка превращается в стойкого оловянного солдатика, становится той, которая «идет по жизни смеясь», чего бы ей это ни стоило.

Пример 6. Пьяный отец устраивает дома скандал и бьет жену. Их маленький сын О. испытывает страх и гнев, но бросается защищать маму. Отец отвешивает ему оплеуху — ребенок отлетает в угол.

Став взрослым, мужчина не мог понять причины периодически возникающих, как он их назвал, «депрессивных приходов»: приступов мощного оттока энергии, слабости, неспособности четко и логично мыслить, какой-то безысходной печали.

Во время работы достаточно быстро выяснилось: подобные «приходы» четко совпадают с ситуациями, в которых мужчина испытывает гнев. Но поскольку на проявление гнева после отцовской оплеухи психика поставила запрет, вместо него появилась печаль. А часть, которая умеет проявлять гнев, оказалась вытеснена в Тень. Только когда заряда гнева из самых разных историй скапливается слишком много, он выплескивается взрывом, часто не соответствуя общему контексту ситуации.

Про убеждения

Мы показали, как происходит вытеснение тех или иных частей сознания. Вырастая, мы не помним травмировавших нас эпизодов, тем более не помним фона, присутствовавшего в нашем окружении в детстве. Но все это выливается в набор убеждений (утверждений), которые легко проявляются в разных контекстах.

Мы можем отловить Тень через размышления о том, во что верим. Хорошо бы задать себе вопрос: «Если я в чем-то абсолютно убежден, отражает ли это утверждение всю правду о мире? Или имеется какая-то отрезанная часть?»

Если вы во что-то сильно верите, стоит поискать то, что при этом остается в Тени. И если в ваших взглядах на мир, как вам кажется, содержится голая правда, поищите, что вы вытеснили.

Ограничивающие убеждения — это законы, правила, нормативы, в которые мы тотально верим, часто даже не осознавая этого. Руководствуясь ими, мы совершаем поступки, делаем выбор. Они определяют наше мировоззрение, отношение к себе, к окружающим, к миру. Можно сказать, что это — основа основ личности. Тот базис, фундамент, на котором она стоит.

Приведем примеры ограничивающих убеждений.

1. Я не должен быть хуже других.
2. Здоровые люди не расстраиваются.
3. Мужчины не жалуются.
4. Успешная карьера и счастливая личная жизнь вместе невозможны.
5. Я пропадаю на работе ради будущего своих детей.
6. Если я буду благодарить сотрудников, то они сядут на шею.
7. Человек (= менеджер) должен быть способен разрешать конфликты.
8. Плохо, когда события развиваются не так, как надо.

9. Чувства не могут быть контролируемыми.
10. Меня делают несчастным внешние события, которые мне неподконтрольны.
11. Я часто не могу позволить себе тех способов, которыми другие достигают своей цели.
12. Бывает одна истинная любовь.
13. Уступить — это лучшее решение.
14. Если другие критикуют меня, значит, я сделал что-то неправильно.
15. Во мне есть нечто, что всегда надо скрывать.
16. Я должен уже сейчас иметь достижения.
17. ...

Очень часто, давая в детстве клятвы, мы отсекаем «ненужные» части, которые прямиком отправляются в Тень. Это работает как мгновенная форма вытеснения.

Посмотрите на рисунок на странице 29. На нем часть субличностей закрашена черным и отделена от светлых субличностей волнистой линией, символизирующей границу между сознанием и бессознательным. Хорошая новость, которую, однако, не все считают таковой: в каждом, подчеркиваем, **в каждом человеке** есть полный набор всех субличностей. И в «возвышенном святом праведнике», и в изувере-садисте.

Часть из них, и, как мы подозреваем, бóльшая часть, находится в бессознательном. На рисунке они показаны черными. Но это не означает, что там все только плохое — там очень много хорошего. Однако мы не осознаём эти субличности, а значит, не имеем к ним доступа. Мы не осознаём и плохое, а значит, эти части сами, по собственному усмотрению, влияют на нашу жизнь.

Это похоже на клавиатуру фортепиано. Каждый инструмент полноценен (мы получаем его с рождением). Но многие умудряются всю жизнь играть всего на двух-трех клавишах, пытаясь при этом создать гармоничную мелодию своей жизни. Очень важно в первую очередь увидеть картину целиком, осознать вектор исцеления: куда следует расширяться, какая часть недоступна. Если вы узнали в прочитанном себя или вспомнили свои истории, похожие на описанные нами, не спешите огорчаться: мы расскажем, что делать с этой ценной находкой.