

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 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 — 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 теньевые 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 теньевая 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. Теньевая 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 выльдим 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 (энеатипов) 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 подселась 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 прочитать 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.