

Глава 1

Наше определение тени

Не нужно комнат привиденью,
Не нужно дома;
В твоей душе все коридоры
Ему знакомы*.

Эмили Дикинсон

КТО Я ВО МРАКЕ?

Аарон считает себя человеком честным, и он, безусловно, предельно честен, скажем, в денежных вопросах. В то же время глубоко в его характере спрятана жилка лживости. Она проявляется в отношениях с женщинами. Аарон автоматически лжет им о том, кто он, и представляет им фальшивый облик. Парень выглядит максимально надежным и уверенным. Он никогда не показывал женщинам и даже не признавался себе в том, что панически боится близости, не говоря уже о бесчисленных способах убежать от нее. Аарон не знает этого о себе. Недостаток подлинности, даже в отношениях с собой, — автоматическая привычка, издавна живущая в нем. Он легко видит фальшь в других и презирает ее, но в себе ничего подобного не замечает. Его честность во всем остальном убеждает его, что он максимально искренний и открытый человек. А когда женщина указывает на его фальшивость, Аарон возмущается и чувствует себя крайне оскорбленным. В результате подобных упреков он разорвал уже не одни отношения. Как мало у Аарона шансов по-настоящему с кем-то сблизиться! Но это четко соответствует его плану избегать близости, которую

* Перевод А. Гаврилова.

самораскрытие привнесло бы в его замкнутую жизнь. *Нет ли такого Аарона и во мне?*

Это можно описать как сильный и стабильный центр личности. В этой книге мы проводим четкую грань между здоровым эго и невротическим, которое то раздуто от непомерного и неоправданного высокомерия, то крайне опустошено или обездолено по причине низкой самооценки, из-за стыда или страха. Для Будды эго — внутренние покои нашего страха и привязанности. Далее мы с вами рассмотрим темную сторону эго. Описанные на следующих страницах практики позволяют преобразовать невротическое эго в здоровое. Достигается это за счет отказа от первого и действий в соответствии со вторым.

Наше напуганное и высокомерное эго обладает удивительным талантом не узнавать себя. В этой теневой части нашего эго спрятаны отвергнутые, непризнанные, непрожитые и изгнанные черты и силы нашей личности — те аспекты, которые отвергает сознательное эго. Теневая часть совмещает в себе позитивную и негативную стороны. Негативная тень вмещает в себя все черты, что мы презираем и отвергаем как недостойные. Но это вовсе не зло, это лишь нечто низшее, худшее. Только когда эти особенности игнорируют, когда от них отрекаются, они обретают автономную жизнь и становятся разрушительным злом. Наша темная сторона деструктивна, только когда ее дискредитируют или ею пренебрегают. А когда ее признают и уделяют ей внимание, она креативна и полезна. Позитивная тень в то же время вмещает в себя весь наш неиспользованный творческий потенциал. В детстве нас, кстати, вполне могли научить презирать и эту часть себя. И в случае с позитивной, и в случае с негативной тенью мы обычно проецируем ее на человека своего пола, поскольку встречаемся с темной стороной своего собственного эго, а не своей контрасексуальной стороны.

Юнг говорит: «Тень — это отрицательная сторона личности, сумма всех тех неприятных качеств, которые мы предпочитаем скрывать, вкупе с недостаточно развитыми функциями и содержанием личного бессознательного... Тень состоит не просто

из морально предосудительных тенденций, а проявляет также ряд хороших качеств, таких как нормальные инстинкты, адекватные реакции, реалистичная оценка, творческие импульсы и т. д.».

Наша тень скрыта в психике, но мы можем распознать ее и принять за нее ответственность. Эту часть себя можно расследовать и вычислить, как убийцу в детективном сериале. Убийца этот, в общем, ничем не отличается от остальных персонажей фильма — но лишь до тех пор, пока не становится ясно, что это впечатление обманчиво. По ходу развития сюжета он выглядит нормально, но втайне замышляет недоброе. И сам он отлично знает о своих гнусных намерениях. Тень — в том виде, в каком эта концепция понимается в книге, — включает в себя те аспекты темной стороны, о которых нам тоже известно.

Есть верный способ распознать тень. Четкой подсказкой к пониманию, где скрывается наш собственный мрак, является то, что нас сильно привлекает либо, наоборот, отталкивает в других людях. Начав принимать свою тень, мы признаем, что проекции наших теневых качеств на окружающих максимально правдиво описывают нас самих. Под ненавистью к тому, что кто-то пытается всех контролировать, может скрываться собственная склонность к контролю, которой человек в себе не замечает. Негативная тень в нас проецируется на других в форме сильной неприязни или отращения, позитивная тень — в виде восхищения либо зависти.

Мы можем представлять себе, будто наша *персона* и есть истинная идентичность. Но это лишь маска, которую мы предъявляем миру, образ, в котором мы предстаем перед окружающими, чтобы нравиться им или получить от них желаемое. Мы начинаем создавать эту маску еще в детстве и никогда не прекращаем корректировать ее с учетом того, что, как нам кажется, требуется от нас другим людям. И чем ярче выглядит маска, тем, как правило, больше тьмы под ней скрывается.

Мы воображаем, что наша персона равна нашей идентичности, и отвергаем все остальное в себе, что не соответствует ее блестящему или, вернее сказать, скользкому образу. Коллективная

информация, собранная в нашей персоне, только кажется персональной. Например, мы «знаем», что наша персона горой стоит за окружающую среду, и потому автоматически горячо высказываемся в защиту экологии, хотя в глубине души этот вопрос не слишком нас волнует. Мы выбираем свой внешний вид и поведение в мире из коллективного арсенала, жертвуя при этом своими истинными потребностями, желаниями и увлечениями.

Персона — обязательная часть нашей личности. Благодаря ей жизнь и отношения идут относительно гладко, ибо все мы соблюдаем сходный кодекс вежливости. Хороший пример — дорожные знаки. Соблюдая правила дорожного движения, мы не жертвуем своей свободой, но обеспечиваем себе безопасность и повышаем эффективность трафика. Так и здоровые индивиды находят способ соблюдать разумные обязательства персоны-маски и в то же время жить в соответствии со своими желаниями. Интегрируя цивилизованный поток жизни и наш уникальный вклад в него, мы сохраняем свое место в обществе и при этом наслаждаемся свободой внутри этого общества.

Отвергнутые качества кажутся нам внешними, хотя в действительности мы проецируем их точно так же, как отбрасываем физическую тень. Поэтому для описания их и выбрано слово «*тень*». Ненавистные черты нашей личности проецируются как отвращение, неприятие или антипатия к другим людям, демонстрирующим их. А отвергнутые таланты и творческий потенциал проецируются в форме восхищения талантами других людей или чужих добродетелей, которые кажутся нам недостижимыми. Мы боимся негативной тени и благоговейно трепещем перед позитивной. Обе эти реакции — наглядный пример нашей неспособности интегрировать разнообразные компоненты собственной тени.

Юнг говорит о личной и коллективной тени, архетипе нашего бессознательного. По Фрейдю, бессознательное — это только личное, подвал забытых или отвергнутых индивидом воспоминаний. Согласно Юнгу, бессознательное — одновременно и личное, и космическое: это и подвал, заставленный старыми сундуками

с семейными реликвиями, и чердак с рядами ветхих фолиантов заветных воспоминаний и образов из истории всего человечества. Это одновременно и семейный альбом (все то, что Фрейд назвал личным бессознательным), и книга мировой мифологии. И личное, и космическое бессознательное есть тень. Наша личная тень — это отвергнутая сторона нашей личности и эго, наша космическая тень — это отвергнутая сторона нашего высшего «я», нашей Самости. И обе эти тени включают в себя как позитивные, так и негативные аспекты.

Персона человека может быть одержима тенью. Это случается, когда он не пытается скрыть свои темные желания или злонамеренное поведение. Не надевая никакой маски добродетели, он высокомерно отыгрывает свою агрессивную власть над другими, запугивая их. Такое может происходить на постоянной основе, как, например, в случае с боссом мафии или психопатом. Иногда со злом можно справиться только путем сдерживания. С ним нельзя примириться, его нельзя интегрировать — только остановить на месте, примерно как внезапный рассвет останавливает Дракулу. Вампиры и оборотни вроде фюреров — яркие примеры одержимости коллективной тенью.

В моменты, когда защита и притворство ослабевают и мы позволяем своим грубейшим желаниям или действиям проявляться открыто, подобная одержимость может охватить любого. Тень бессознательна, но в случае одержимости персоны она неконтролируемым и опасным образом входит в сознательное. Тень — это непрожитая часть нас, которая временами выходит на поверхность. Это может произойти не только преднамеренно, но и пассивно. Примером тайного пробуждения тени является то, что принято называть пассивно-агрессивным поведением.

Наша психика вмещает в себя обе стороны всего — как карман, в котором лежат монетки. Есть качества, которые мы осознаем, но у каждого из них имеется и бессознательный двойник, как орел и решка у монеты. Если обычно мы самоотверженны и бескорыстны, у нас непременно есть эгоистичная сторона,

хотя она, возможно, никогда себя толком не проявляла. А если человек откровенный эгоист и вследствие своей жадности и своекорыстного нарциссизма постоянно использует окружающих и манипулирует ими, ситуация прямо противоположная. Однако если речь идет о здоровом эгоизме, благодаря которому мы знаем, как позаботиться и о себе, не растворившись полностью в заботе о других, то это нейтральный, мягкий вариант. (Если посмотреть на ситуацию с другой стороны, забота о себе является положительным теневым аспектом нашей отрицательной тени нарциссизма.) У каждой добродетели найдется отрицательная сторона, а у каждого порока — положительная. Это следует из самой природы психики.

Центральным элементом нашей личной жизни является сознательное эго. Центр и периферия всей нашей психики в целом — Самость. Эго — наш психолог, наша личность со всеми ее уникальными качествами, способностями и ограничениями. Оно у всех разное. А Самость — духовный наставник, высшая архетипическая идентичность с универсальными силами и способностями и без каких-либо ограничений. Она у всех одна и та же. *Эго, Самость и тень* — все это не что иное, как удобные термины для постулирования тайн, которые не сформулировать словами, попросту не охватить ими. Слова, которые мы используем для описания этих тайн, представляют собой примитивные попытки разграничить и описать силы психики, которые слишком мощны и интенсивны, чтобы их можно было уловить и тем более определить. Возможно, впрочем, что все слова, когда-либо нами произнесенные, условны в той же мере. В конечном счете вопрос в следующем: какая внутренняя динамика проводит нас через фазы эволюционного роста к полной самореализации? Слова на этой дороге явно спотыкаются и хромают. Но мы все равно продолжаем смело идти вперед!

Темную сторону эго называют личной тенью. При этом эго неспособно примирить противоположности: свет и тьму, контролирующего и подчиняющегося. Оно четко отделяет их друг

от друга, создавая дихотомию: «Я тут главный, а ты в моем полном распоряжении». Эго разделяет реальность таким образом, потому что само стоит на страже нашей идентичности. «Раздвоение» личности и внутренняя оппозиция нас пугают, так что мы ищем простое решение. Со временем эго учится тому, что противоположности можно примирить творческими и улучшающими жизнь способами, в результате чего появляются здоровые двойники. В этом и заключается задача духовной зрелости. Однако поначалу, как минимум в первой половине жизни, цели нашего эго идут вразрез с целями Самости, которая просто обожает комбинировать противоположности и примирять их.

Формирование альянса между эго и Самостью называют индивидуацией, опытом целостности. В этом главная цель работы над собой, особенно направленной на то, чтобы подружиться со своей тенью. *Метта* — широко используемый буддийский термин для обозначения этого вида дружбы: любить вещи такими, какие они есть, себя такими, какие мы есть, и других людей такими, какие есть они. *Эго* — это наша уникальная личность. Оно здорово, если направлено на достижение наших главных жизненных целей, то есть на обеспечение эффективности и функциональности в этом мире; и становится невротическим, если охвачено страхом и одержимо желанием. Наша работа с тенью призвана максимизировать здоровое эго и минимизировать невротическое, раздутое.

Как известно, тень появляется, когда на пути света что-то встает. А непомерно раздутое эго — это нечто гигантское, оно отбрасывает огромную тень. Все, что материально и имеет большой вес, создает тень. Но только сильное, полностью сформировавшееся эго может быть индивидуализировано, то есть присоединено к целостности Самости. Эта работа ведется на двух уровнях: в первой половине жизни мы строим и раздуваем свое эго, а во второй — демонтируем его и сооружаем мост между здоровым эго и своей Самостью. Первая половина жизни неразрывно связана с властью, потому что она необходима для развития нашего эго.

В этот момент нам на помощь приходит Фрейд. Вторая половина жизни связана с поиском смысла, ибо, чтобы выйти за пределы своего эго, человеку необходим фокус. В этом великом синтезе власть и смысл объединяются в интересах служения миру.

Самость — это наш способ обозначить три благодати человеческого духа: безусловную любовь, вечную мудрость и силу исцелять себя и других. Самость наделена этими божественными качествами и является ими, поэтому ее называют божественным архетипом. Мы относим эти качества к Самости, поскольку они представляют собой исторически последовательные и универсально очевидные результаты просвещенного существования. На протяжении многих веков святые всех религиозных традиций проявляли любовь, мудрость и силу исцеления как следствие их обращения, инициации или пробуждения (просветления). Эти дары Самости автоматически приходят к тем, кто отказался от своего эго и его дуализма.

В буддизме есть бодхисатвы; это просветленные существа, которые после пробуждения посвящают свою жизнь тому, чтобы помогать другим достичь того же. Бодхисатвы существуют, потому что мы нуждаемся в их помощи на собственном пути. Для пробуждения требуется трансцендентная энергия; это работа благодати. Зачем нужны Авалокитешвара, бодхисатва сострадания, Ваджрапани, бодхисатва силы, приносящий просветление, бодхисатва Ваджракилая, мгновенно преодолевающий препятствия? Эти силы в буддизме олицетворяют благодать, без которой наша практика не будет полной. Это способы признания, что сострадание, просветление и свобода от страха и желаний в конечном счете являются дарами свыше и никакими усилиями их не достичь.

Бодхисатва не привязан к личному просветлению. Это означает, что он не отождествляет себя с ним, не концентрируется на нем и не вкладывает в него энергию. В результате мы расширяем свой репертуар щедрых реакций, то есть становимся более изобретательными в способах любви. Такое обращение личной

благодати в мировое служение является следствием альянса эго и Самости. Противоборствовавшие до этого силы теперь плодотворно сосуществуют, и направленность трех качеств — трех благодатей — Самости на других людей несет благо для всего человечества.

Как известно, любому обществу необходима центральная власть. Самость — это центральный орган власти психики, эго ему подотчетно. «Моя истинная Самость глубже ада», — сказал великий немецкий мистик и богослов Мейстер Экхарт. Архетипическая негативная тень коллективного бессознательного человечества есть принцип зла или склонность к злу, но не личное качество человека. Ее в нас нет, но она может нас захватить. Вот почему отдельные индивиды становятся антисемитами и начинают верить лидеру, вынашивающему планы вопиющего насилия и несправедливости. Когда Самость потревожена, она создает порядок, поскольку носит компенсационный характер и стремится к восстановлению баланса. Именно так возникает массовая проекция на спасителя или фюрера. Современному обществу не хватает объединяющего религиозного контейнера для урегулирования своего хаоса, потому оно и становится легкой добычей для гитлеров.

Архетипическая тень слишком огромна, чтобы кто-то мог в одиночку ее интегрировать. Но ей можно противостоять, как это сделал Иисус с Сатаной в пустыне или Будда с демонами. Архетипический дьявол — это метафора мировой тени, которая требует не интеграции, а сдерживания или экзорцизма*. Бог и Сатана — это метафоры двух сторон одной монеты, очень ценной

* Опишу психологическую версию экзорцизма: когда тень не ассимилирована, она может стать автономной и овладеть нашей психикой, завладеть ею. Тогда ее необходимо объективировать и отсечь от сознательного эго. Это, по сути, эквивалентно экзорцизму. По всей вероятности, отцы-пустынники, раннехристианские отшельники, аскеты и монахи, делали во время своих «битв с демонами» именно это. (Далее мы еще поговорим об экзорцизме и его связи с обсуждаемой нами темой.) *Прим. авт.*

в царстве психической целостности. Как показала менявшаяся лояльность людей к Гитлеру, мы иногда можем проецировать обе стороны на одного человека. Святой Михаил — архангел, а не человек, — один из тех, кто способен противостоять коллективной тени, которая сама представлена архангелом, Люцифером, ибо она выходит за пределы чисто человеческого. Для рассказа этой космической истории были использованы максимально правильные персонификации. (Обратите внимание, что персонификация и метафоры — это не проекции. Это признание, что реалии природы есть сущности с живой психикой.)

Мост, соединяющий наше эго с Самостью, называется *душой*. Это точка, в которой сходятся сознательное и бессознательное. Это сокровищница образов, которые отражают и вмещают в себя обширные просторы нашей психической жизни. Универсальные архетипические образы являются достоянием всего человечества. Они приходят к нам в состоянии бодрствования в форме психического осознания и через синхронию, то есть через значимые и случайные совпадения. Они посещают нас в нашей бессознательной жизни в сновидениях, и тогда мы можем сознательно расширять сны посредством активного воображения, внутреннего диалога с фигурами своего сна. Душа — это древнее хранилище универсальных образов, которые ждут, чтобы их нашли в каждом человеке уникальным способом и в уникальное время. Эти образы подобны словам в словаре: вот они все перед тобой, только выбирай нужные, восхищайся ими, лелей их одно за другим.

В мифе об Орфее его жена (и его душа) Эвридика навсегда остается в подземном мире. Это образный способ сказать, что наша душа должна оставаться в бессознательном и никогда не бывает полностью или исключительно сознательной. Работа по приближению к сознательному не заканчивается никогда. Часть нашей тени всегда обитает в подземном мире. Но мы можем достичь и получить именно то осознание, которое нам нужно для жизни, в полной мере выражающей наше предназначение, нашу судьбу. Это требует упорной работы и готовности на протяжении

всей жизни собирать свою целостность из отдельных фрагментов и разбросанных кусочков, коих, надо признать, всегда предостаточно.

ПРАКТИКА

Разделы этой книги, посвященные практике, призваны помочь вам подружиться со своей тенью и стать более здоровым человеком как в психологическом, так и в духовном плане. Они бросают вызов вашей энергии и задействуют все ваше воображение, ибо в них труд сочетается с игрой. Прежде чем делать что-либо из описанного далее, настройтесь на свои внутренние глубины и прочувствуйте, насколько вам это подходит. Обращайте внимание на ощущения, возникающие у вас при встрече с тем, что здесь предлагается, отмечайте и читите чувства, которые возникают по ходу каждой практики.

Смело подгоняйте любые рекомендации под свои уникальные потребности. Обязательно размышляйте над смыслами, которые у вас уже есть и которые вы можете обрести в процессе практики. Наилучшая работа идет изнутри наружу. Позвольте этим советам посетить вас в самых глубоких уголках вашей психики. Тогда они будут отражать конкретно ваши внутренние источники и ресурсы и, следовательно, приведут не к каким-то поверхностным, а к серьезным изменениям. По ходу дела непременно ведите дневник, описывайте в нем моменты, которые кажутся вам наиболее значимыми. На первой странице напишите следующее: «Да услышу я, как эта тень говорит со мной, не занимая оборонительной позиции. Я действительно очень хочу знать, что она говорит мне обо мне. Я готов и хочу слышать это с детским удивлением и открытостью, но при этом с глубиной моего взрослого опыта. Я готов к танцу с тенью».

Следите за тем, чтобы не быть слишком строгим к себе. Вы вовсе не обязаны добиться полного и абсолютного успеха

в каждой части этой работы. Оставьте пространство для того, что выдающийся австрийско-американский психоаналитик Хайнц Кохут называет терпимым разочарованием. Сочувствие к себе — верный путь к сочувствию к другим. Не позволяйте работе, рекомендованной в этой книге, стать еще одной причиной для чувства вины или самобичевания. Это должно быть для вас радостным развлечением. У каждого человека свой внутренний тайминг, который не обязательно совпадает с количеством практических разделов или с порядком их представления в этой книге. Делайте то, что получается, в удобное для вас время и приятным для вас способом. Выполнить одно упражнение и пропустить парочку вполне допустимо; вы просто должны делать все, что в ваших силах. Решительный настрой на желательные изменения и использование персонального тайминга — вот комбинация, которая дает наилучший результат.

Приступайте к работе засучив рукава и с открытым сердцем. Вам нечего терять, кроме своих ограничений. Эта работа только усилит и укрепит вас. Даже ваши самые сокровенные потребности, ценности и желания не отражают вашей полной и окончательной идентичности, ибо все они постоянно меняются. Слово «изменение» пугает людей. Эта работа-игра, как и большинство работ и даже игр, тоже может вызвать у вас тревогу. Все дело в том, что, занимаясь ею, вы меняете, модернизируете свою психику. Вы учитесь терпеть конкурирующие голоса: те, которые всегда твердили вам, кто вы есть, и те, которые в этой книге рассказывают, что вы можете быть гораздо большим. Это не когнитивная работа. Каждая практика, помогающая вам подружиться с тенью, включает в себя чувства, эмоции. Просто позволяйте им возникать по ходу дела и верьте, что все идет своим чередом, благотворным и освобождающим способом.

У нас всегда будут черты, которыми мы не гордимся, и позитивный потенциал, который мы не активировали. Все мы люди,

все мы люди, и некоторой неполноценности нам не избежать. Но нам всем доступна программа, побуждающая нас выполнять все от нас зависящее. Практики, описанные в этой книге, обеспечат вас такой программой. Это отличное противоядие от сожалений и низкой самооценки.

Чтобы подружиться с тенью, нужно действовать постепенно, шаг за шагом, тогда эффективность этой работы нарастает экспоненциально. Описанные далее практики представляют собой тщательно разработанные методики, призванные задействовать всю мощь вашей психики и использовать ее в интересах вашей самореализации. А все, что помогает нам реализовать свой потенциал, приносит нам счастье и делает нас более сострадательными к окружающим. Вот почему эти практики в конечном счете направлены на более всеобъемлющую любовь.

- Перечислите по пять черт, которые вам категорически не нравятся в представителях каждой из следующих групп: ваши родные, ваши коллеги, люди одного с вами пола, люди вашей национальности, люди вашей религиозной традиции. Признайте, что каждый из этих списков в той или иной мере относится и к вам. Если вам так больше нравится, можно сделать это с помощью рисунка. По возможности поделитесь полученным результатом с людьми, которым доверяете, из каждой перечисленной категории.
- Заметьте, какие из этих утверждений вызывают у вас теневые реакции: «он мил и спокоен, словно ягненок, пока не сядет за руль», «он отличный парень, пока с ним не поживешь в одном доме», «стоит ей начать пить, как ты увидишь совершенно другую ее сторону». Какие триггерные точки в жизни активируют вашу негативную теневую сторону? Это могут быть деньги, секс, вещества, определенные люди и отношения, владение автомобилем, проблемы с детьми, религиозный фанатизм, профессиональные амбиции и т. д.

Триггеры тени можно локализовать, ответив на следующие вопросы. Вы человек прижимистый? Используете ли вы людей, наказываете ли вы их сексом? Используете ли вы алкоголь или другие вещества как способ пойти вразнос? Какие люди пробуждают в вас наихудшее или, наоборот, наилучшее? Становитесь ли вы агрессивнее за рулем автомобиля? Вызывают ли у вас ваши дети нетерпимость и ярость, которые вы никогда не посмели бы проявить по отношению к другим взрослым? (Наши дети воплощают в себе, вызывают, вмещают в себя, а иногда и отыгрывают нашу теневую сторону, как позитивную, так и негативную.) Спросите себя: навязываю ли я свои религиозные или политические убеждения окружающим? Стыжу ли я других или себя за действия, которые считаю морально неприемлемыми? Можно ли сказать, что на работе я готов идти по трупам? Всегда ли я поступаю честно?

Если ваш триггер — алкоголь, настоятельно рекомендую обратить внимание на организацию «Анонимные алкоголики», которая предлагает программу выздоровления из двенадцати шагов. Это верный способ подружиться со своей тенью. Первые три шага посвящены работе над собой, чтобы отказаться от эго и довериться силе, неизмеримо большей, чем оно. Шаги с четвертого по десятый — работа с другими людьми, цель которой — признать и принять свою ответственность перед ними и жить с состраданием к ним. Шаги одиннадцатый и двенадцатый — работа ради всего мира, чтобы поделиться тем, что мы узнали, как даром, полученным нами свыше. Короче говоря, эта программа сочетает в себе усилия и благодать, а это значит, что она духовна.

Примеры триггеров теней, приемлемых с точки зрения общества, — фестиваль Марди Гра и праздник Хеллоуин, узаконивающие выход людей из своей идентичности, из своей персоны. Нам дается полное и абсолютное позволение посетить более темные или менее контролируемые уголки

своего воображения и сделать в реальности то, что мы подавляли в себе целый год.

- Определите, где вы сейчас находитесь и что нужно сделать, чтобы последовательно перемещаться из правой части этого списка в левую?

Здоровое эго	Невротическое эго
Наблюдает	Отрицает или анализирует
Оценивает	Осуждает и обвиняет
Действует в соответствии с оценкой	Трудно учиться или с трудом внедряет знания на практике
Учится на ошибках	Повторяет старые ошибки
Исправляет ошибки	Отрицает свою ответственность или проецирует ее на других
Живет в настоящем	Живет в прошлом или в будущем
Принимает решения, которые способствуют достижению жизненных целей	Принимает решения, которые причиняют боль и обречены на провал
Никого ни к чему не принуждает	Принуждает людей, навязывает им свою точку зрения
Страх и привязанность его не трогают и не останавливают	Подвержен страху и привязанности
Живет в соответствии со своими глубочайшими потребностями, ценностями и желаниями	Идет на поводу у других людей
Способен завязывать отношения, брать на себя обязательства и выполнять их, а также проявлять близость	Неспособен брать на себя обязательства из-за страха быть брошенным или поглощенным партнером
Способен и готов обращать внимание на проблемы, прорабатывать их и решать	Отказывается обращать внимание на проблемы, прорабатывать их или брать за них ответственность
Имеет власть в мире	Является жертвой обстоятельств

Самомотивированный и инициативный	Движим внешними силами или внутренними импульсами
Моментально изобретает творческие решения	Прячется за саморазрушительными или унаследованными привычками
Наполнен живой энергией и безмятежностью	Наполнен нервным напряжением и тревогой

Теоретически тень бессознательна, но тень нашего эго осознанно проявляется в выборе, поведении и установках, перечисленных в левой колонке таблицы. Разве не утешительно осознавать, что практика отказа от невротического эго обеспечивает нам двойную поддержку, одновременно укрепляя эго здоровое.

СТРАХ ПЕРЕД СВОЕЙ ТЕНЬЮ

Мы часто боимся собственной реальности. Каждый раз, когда мы отрекаемся, дискредитируем и бежим от того, кем являемся на самом деле, основой нашей жизни становится страх. Ценные силы, имеющиеся у нас, так и остаются непризнанными. А ведь это, как ни парадоксально, именно те силы, которые становятся для нас важным ресурсом, когда мы сталкиваемся с тем, что нас в себе пугает. По иронии судьбы мы боимся своей тени именно *потому, что* отказываемся ее интегрировать. Страх — это отказ впустить то, что тебе угрожает. Если тень игнорировать, она становится обособленной и автономной и может обернуться против нас. Как и в случае с бесправными и угнетенными меньшинствами в обществе, отвергнутое и нежелательное в конечном счете почти всегда оборачивается против нас.

Но если тени уделить должное внимание, она способна высвободить в нас мириады чудесных сил. У каждого «отрицательного» качества есть соответствующий положительный аспект. Мы получаем доступ к этой силе, когда интегрируем свою тень. Например,

перестав бояться собственной склонности к ярости, мы получаем доступ к здоровому и безопасному гневу. Любовь интегрирует и выпускает. Страх разделяет и закрывает вход.

Все, что больше жизни, угрожающе нависает над нами и поэтому не может быть нами интегрировано. Обратите внимание, что Иисус в пустыне не «падает и поклоняется» Сатане так, словно эта тень по-настоящему автономна, самостоятельна, отдельна. Он ведет с ним диалог, то есть общается посредством активного воображения. А в тибетском ритуале танцоры, надев маски демонов, танцуют, будто они демоны. Они верят, что в этом танце превращают темные силы в добрых и веселых духов. Это и есть признание и вера в то, что у всего сущего две стороны и что, непосредственно объяв одну сторону, можно раскрыть и освободить ее противоположность.

А то, что остается неинтегрированным, заколдовывает нас и становится ужасным и пугающим. Людей всегда завораживали вымышленные персонификации этого явления: Мефистофель, Дракула, Дарт Вейдер. Деструктивный, движимый собственным эго Хитклифф из романа «Грозовой перевал» Эмили Бронте — это теневая сторона желанного и раскованного викторианского любовника. А мистер Хайд — теневая сторона викторианского джентльмена, который по ночам становится злодеем, сам не осознавая этого. Одержимость есть следствие именно такой неспособности интегрировать обе стороны себя: Джекилл/Хайд Стивенсона, Отелло/Яго Шекспира, Одетта/Одиллия из «Лебединого озера». То, что подавляется, неизменно прорывается наружу в виде симптомов обсессивности, которые эксгумируют именно то, что мы так старались похоронить.

Задача подружиться с тенью больше похожа на борьбу Иакова с ангелом, чем на убийство Давидом Голиафа. То, что мы исключаем, убиваем, никогда нас не отпустит. То, что мы включаем, с чем работаем, не может иметь над нами никакой власти. Интеграция тени ставит нас на порог этого выбора между жизнью и смертью. Не работая со всем без исключения содержимым своего

бессознательного, мы можем возвести вокруг него непроходимый барьер. И это для нас великая потеря, ибо в нем содержатся чудесные несметные сокровища, как личные, так и коллективные. Это все равно что одновременно лишиться и шкатулки с фамильными драгоценностями, и городского музeya.

Именно страхом перед тенью, живущим внутри нас, объясняется человеческая склонность к предрассудкам, войнам, поиску козла отпущения и насилию. Те, кто слишком напуган даже для того, чтобы осознавать собственные абсолютистские наклонности, зачастую громче всех клеймят представителей правого крыла. Страх перед собственной тенью заставляет найти мишень в людях, которые выглядят как эта тень. Из-за этого страха мы проецируем архетип зла на других, позволяя себе отвергнуть их или даже уничтожить. Как печально-иронично, что эго Ахава из романа «Моби Дик», которое для победы должно было убить то, что причиняло ему боль, в конечном счете погибает, потому что смертельно раненный кит, уплывая, вдребезги разбивает хвостом лодку.

Мы часто маскируем свою тревогу, чтобы нам было легче с ней справиться. Проще сражаться с чудовищем, у которого есть лицо и имя. Монстры в книгах и фильмах существуют именно для того, чтобы у наших тревог и беспокойств был фокус. То же самое относится и к нашим предрассудкам: с разными «чурками» и «косоглазыми» разделаться проще, чем с человеческими существами.

Алана чрезвычайно расстраивает, что люди своими руками разоряют свою планету и мы лишаемся огромного количества тропических лесов. И он не просто жертвует средства в экозащитную организацию «Гринпис», он глубоко обеспокоен этой проблемой, и одержимость его не проходит. Для описания тревожащей его ситуации Алан использует очень сильные слова, например «изнасилование». Его негодование явно несет в себе привкус чего-то личного. Почему в данном случае можно говорить о возникновении проблемы с тенью? Природа женского рода, и люди часто говорят о ней как о матери. Алан чувствует себя жертвой: он переживает продолжительное осквернение его собственной

фемининной, женской стороны от доминирующих мужчин. Такова его личная парадигма разграбления матушки-природы жадными промышленниками. Никакая умудренность не избавляет человека от чувства «удара под дых», возникающего при появлении тени. На первый взгляд речь идет о природе, и Алан действует исходя из этого, но в действительности дело в потерях и обидах, которые много лет назад грабительским образом лишили его собственной чувствительности. Он боится открыть ящик Пандоры своей психики. Ему намного проще направить всю эту энергию на по-настоящему достойное и правомерное дело. Работа, которую нужно выполнить Алану, состоит в том, чтобы научиться противостоять теневой стороне своего прошлого, а затем подойти к защите экологии более трезво, без излишней горячности.

Как показывает история Алана, проблемы с тенью настигают нас на внутреннем, интуитивном уровне страха. Вы задумывались, почему во многих мифах и историях проводниками в трудных ситуациях становятся животные? Возможно, потому, что они действуют бесстрашно, на уровне интуиции; они действуют инстинктивно. Люди же по большей части неспособны понимать или обрабатывать проблему из собственного царства теней, работа по интеграции тени кажется нам пугающей. Подружиться с тенью — значит лицом к лицу встретиться со своим страхом и работать с ним. Но именно эта работа вселяет в человека смелость исправить в себе то, чего очень не хочется признавать. Признаться, что у нас есть темная сторона, — наилучшая защита от ее пагубного воздействия и лучший доступ к ее целительным эффектам.

НУ МЫ И ПЕРСОНАЖИ!

Мы больше, чем кажемся. Наше бессознательное — это не просто отсутствие сознательного. Это бурлящая творческая сила, которая выходит за рамки сознания, это космическое или коллективное бессознательное. Его содержимое составляют архетипы,

типичные и повторяющиеся темы человеческого опыта, выраженные конкретными образами. Это врожденные способы восприятия и упорядочения нами своего опыта столкновений с миром, психические эквиваленты физических инстинктов. Архетипы — это точки, где встречаются дух и материя, психологическое и физическое, материальное и духовное. Каждый архетип объединяет всех очевидных соперников на ристалище психики. За каждым архетипом скрывается тот или иной факт о нашей психике.

Мифы воплощают в себе основные смыслы общества и психики. У каждого архетипа имеются давно знакомые нам мифические персонафикации. Вот элементы любой героической истории: герой сначала беспомощное дитя, которому что-то угрожает; затем — боец и борец и, наконец, победитель, завоевывающий свою вторую половинку, которая, в свою очередь, поначалу нуждается в спасении, но затем становится мощным союзником своему спасителю. Найти свои силы или судьбу герою, как правило, помогает мудрый старец или же старуха. Злодей (тень) противостояит герою, но в конечном счете тоже помогает ему раскрыть свой потенциал и разблокировать его. Мать-земля, отец-небо — силы, помогающие герою прийти в этот мир. Трикстер (проказник, ловкач), персонаж обычно с юмористическим подтекстом, дает отповедь высокомерному эго героя или злодею. Мы рождаемся со всеми этими персонажами-характерами в своей древней космической памяти, и в то же время они являются нашими характеристиками. Вот почему нас так сильно привлекают истории с подобными сюжетами, как, например, «Звездные войны» или «Волшебник страны Оз».

Наше предназначение, наша героическая задача, наша психологическая и духовная работа (это все одно и то же) — сделать то, что делают литературные персонажи: раскрыть свой личный, пока еще не использованный потенциал и осознанно применить его для служения другим людям. Истории о героях обычно заканчиваются тем, что герой приносит другим благо мира или высшего осознания. Предназначение героя — не только добиться чего-то

для себя, но и внести свой вклад в благосостояние и счастье всех. Таково и наше предназначение: найти свою целостность и поделиться ею со всеми остальными людьми. Наши внутренние дары могут быть реализованы, а наша внутренняя работа выполнена настолько искусно, что это приведет к безмятежному миру, к всеобщему благоденствию. Для этого мы получаем архетипическое подтверждение: наш опыт является неотъемлемой частью континуума множества долгих эпох героической человеческой истории. Каждый герой прошлого — наш предшественник, проделавший когда-то ту же самую работу, которую сейчас выполняем мы.

Истории героев, как известно, обычно заканчиваются их свадьбой со вторыми половинками, родственными душами. В нашем случае заключается психический брак между собственными внутренними силами и способностями. Родственная душа — это анима, фемининная энергия в герое, олицетворяемая принцессой. А если речь идет о героине, то это анимус, маскулинная энергия в ней, персонифицируемая бравым принцем. Анима и анимус — это архетипы целостности мужчины и женщины. В каждом из нас заложено и то и другое. В этом смысле мужчина и женщина — не противоположности, а двойники-аналоги. Когда эта сторона становится темной, например у мачо, который наотрез отказывается проявлять более мягкую сторону своей личности, появляется тень. Часто говорят, что мужчины прибыли на Землю с Марса, а женщины — с Венеры, и это четко разграничивает два пола. Если же рассматривать этот взгляд с позиции дружбы с тенью, то мужчины оказываются с Марса в период затмения Венеры, а женщины — с Венеры во время марсианского затмения.

Архетипы чаще всего проявляются в тех или иных персонификациях: мать, отец, герой, мудрый старец, трикстер и т. д. Но они также могут быть и событиями: рождение, смерть, брак, воспитание детей. И материальными объектами: солнце, луна, змей и пр. Знаки зодиака тоже архетипы. Они также могут представлять мотивы, основные идеи: задача, решение, жертва, путешествие, миссия, рождение — смерть — возрождение, праздник,

революция, метаморфоза, соединение противоположностей. Все это появляется в сновидениях, мифах, фантазиях и в повседневной реальности. Синхрония (значимое совпадение) и сны презентуют сознанию архетип, готовый к тому, чтобы с ним подружиться*. Жизнеутверждающий смысл посещает нас и приглашает подняться в полный рост. Эти неподконтрольные нам архетипические движения или способность предсказывать будущее когда-то называли магией, колдовством и считали чем-то демоническим. На самом же деле это инструменты, посредством которых универсальные устремления к целостности и ее паттерны индивидуализируются в нашей сознательной жизни. Таким образом, архетипы — это психическая предрасположенность или инстинкты, позволяющие нам активировать духовные возможности Самости. Наше эго обычно боится появления этой Самости, ибо это ведет к ослаблению драмы, контроля и сомнения и к меньшему числу драматических споров об условиях человеческого существования.

Когда наше эго сотрудничает с архетипом, позволяет ему стать сознательным, мы испытываем приятное и утешительное чувство, что нас *сопровождают* в нашем трудном путешествии. Например, подружившись с архетипом тени, мы делаем его своим товарищем, а не врагом. Если же эго отказывается сотрудничать, это может привести к комплексам, болезням или депрессии, потому что тогда архетип играет против нас. Отрицание своей тени порой даже ведет к тому, что она на нас нападает. И тогда невинная Поллианна из книги Элинора Портер оказывается лицом к лицу со злобным хищником и может очень серьезно пострадать. Теневой стороной Поллианны является ее повышенная уязвимость к виктимизации. Архетип часто создает фокус, чтобы показать тень человека и лучше сбалансировать его односторонность. Это бывает весьма болезненным. Вот почему, сознательно выбрав поиск своей тени

* В моей книге *The Power of Coincidence: How Life Shows Us What We Need to Know* («Сила совпадений. Как жизнь показывает, что нам необходимо знать») описаны практики работы со снами и синхронией. *Прим. авт.*

и стремление подружиться с ней, вы делаете весьма разумную и полезную инвестицию.

Архетипы стремятся, чтобы их встречали сознательно и налаживали с ними отношения, а не отрицали из страха и не цеплялись за них по принуждению, помимо воли. В связях с нашим собственным архетипическим устремлением к целостности и заключается истинный смысл работы над собой. Любой архетип дорационален, поэтому, чтобы интегрировать его содержимое, нам необходимо восстановить связь со своим архаичным наследием. Сначала это происходит через обычный опыт, например узы между матерью и ребенком, первое столкновение с врагом, первая встреча с кем-то, кем мы сильно восхищаемся. Архетипы олицетворяются необычными людьми: Иисус, Будда, далай-лама, мать Тереза... и да, Гитлер тоже. А потом мы сознательно продолжаем работу над интеграцией с помощью практик, описанных в специальных разделах этой книги.

Архетипы нуминозны (сверхъестественны). Нуминозность — это аура яркости, которая окружает архетип, когда он появляется в мощном человеческом опыте или переживании. Это эмоционально насыщенная, вдохновляющая и заряжающая энергией сила. Она поражает нас внезапно, наполняя трепетом, ужасом или восторгом, ибо мы сталкиваемся с божественной Самостью, с архетипом смысла, где сливаются воедино все противоположности. Этот духовный накал и помощь независимы от человеческого замысла. Они вне нашего контроля — это благодать. «Того, что выше творения, невозможно достичь действием», — говорится в древнеиндийских трактатах «Упанишады».

Следующие три слова в греческом языке имеют один и тот же корень: благодать (charis), радость (chara) и дар (charisma). Благодать наполняет нас радостью дара. Аристотель утверждал, что существует нечто, что эмпирически невидимо в пространстве и времени и в то же время в них действует, функционирует. Благодать — та невидимая нуминозная помощь, которая на шаг выводит нас за пределы нашего интеллекта и воли. Она в нас,

но живет собственной жизнью, управляемая силами, которые мы не можем постичь и за которые не несем ответственности. Это нечто (мы не знаем что) всегда в трудах, делая (мы не знаем как) именно то, что нам нужно, чтобы идти по траектории своего предназначения к целостности. Эмоциональная энергия благодати ослабляет линейность нашего мышления и высвобождает ничем не ограниченную психическую энергию. Благодать не может освободить нас от нашей тени, но ей под силу освободить нас от одержимости ею.

В буддизме не достичь просветления одной лишь индивидуальной практикой. И в традиции Обаку-дзен, и в школе Чистой земли нас поддерживает сострадательная сила, исходящая из сердца Амитабхи, Будды бесконечного света и жизни. Это восточный эквивалент западной концепции благодати: для полной эффективности наш ограниченный интеллект должен получить доступ к высшей мудрости, наша ограниченная воля нуждается в дополнении.

Благодать находится в оппозиции к судьбе. Так, в романе древнеримского писателя Апулея «Золотой осел» богиня Исида спасает героя с помощью чудесной благодати: «Над теми, кого величие нашей богини призвало посвятить жизнь служению ей, не имеет власти губительная случайность. <...> вот избавленный от прежних невзгод, радующийся промыслу великой Изиды Луций празднует победу над своей судьбой!»* Исида говорит: «Я побеждаю судьбу. Судьба подчиняется мне». Благодать демонстрирует всю огромность и бескрайность нашей Вселенной. Мы не одиноки — о нас заботятся, нам помогают.

Мы ощущаем эмоциональную энергию архетипа как нечто приходящее извне и потому чудесное, волшебное. Чудо — это удивительная трансформация, которая соединяет силы внутри и за пределами нас и согласовывает их. Мы воображаем, будто особыми способностями наделены только магические существа или святые, однако они есть и у нас: «Вера твоя тебя спасла».

* Перевод М. Кузмина.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Проза:

