

Тень

Елена Павличенко

Теория и практика
работы с теньвыми
проекциями



Содержание

ВВЕДЕНИЕ

Открытие своей Тени начинается в тот момент, когда вы осознаете, что не удовлетворены жизнью. В этой неудовлетворенности скрыт росток особого рода понимания, погребенного обычно под грузом рутины и привычек. Человек, который начинает ощущать страдание и неудовлетворенность жизнью или отсутствие гармонии в своей жизни, начинает вместе с тем и пробуждаться к более глубоким, истинным реалиям.

- ГРАНИЦЫ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
- МАСКА

ТЕНЬ

В каждом из нас есть внутренние части, существование которых сложно видеть и не хочется признавать. Это спрятанные или бессознательные аспекты психологической структуры личности, ее негативная сторона, обычно отвергаемая сознательным эго. Сумма всех неприятных личностных качеств.

- ЧТО ТАКОЕ ТЕНЬ?
- ПРИРОДА ТЕНИ
- ПРОЯВЛЕНИЕ ТЕНИ
- ПРОЕКЦИЯ
- ЧТО МОЖНО ПРОЕЦИРОВАТЬ?
- ТИПИЧНЫЕ ПРОЕКЦИИ

ИНТЕГРАЦИЯ ТЕНИ

Тень предоставляет вам возможность роста. Если вы принимаете то, что она хочет сообщить вам, и объединяетесь с нею, вы растете. Это позволяет выработать более-менее точный образ себя – создать единое целостное эго, то есть осознать те грани себя, о существовании которых вы не знали или не хотели знать. А значит, вы расширяете границы вашего сознания. Соответственно, затем вы сможете перейти на следующий уровень развития – соединение эго и тела, как единого организма. Но это уже будет потом. А пока научимся интегрировать Тень.

- НАЧАЛО ОТКРЫТИЯ
- ПРИНЦИП РАБОТЫ С ТЕНЬЮ
- ПОШАГОВАЯ ТЕХНИКА РАБОТЫ С ТЕНЬЮ

Маска/Тень: теория и практика работы с теньвыми проекциями

1. Поиск (выслеживание) Тени
2. Знакомство с тенью
3. Трансформация тени.

*Чем пристальней мы вглядываемся в бездну,
тем пристальней бездна вглядывается в нас.
Ф. Ницше*

В течение всей нашей жизни окружающий мир (милые родители, добрые учителя, доброжелательные коллеги) стремится ограничить нас в той или иной форме. *Это нельзя, этого не трогай, туда не ходи...* Много маленьких и пустячных барьеров. «Хорошие девочки так себя не ведут!» «Мальчики не плачут!».

А потом мы и сами начинаем возводить эти внутренние барьеры и подпорки. *Так удобнее, с этим спокойнее, тут безопаснее...* Со временем эти барьеры начинают плодиться сами, совершенно незаметно для нас. И мы медленно, но неизбежно превращаемся в скрюченных и скованных существ, искренне полагая и веря, что мы — свободные и вольные. И подчас даже не подозреваем, что это не так.

Начните искать эти маленькие пустячные барьеры внутри себя, и вы начнете свой путь к внутренней свободе...

*Хотите быть счастливыми? Станьте и будьте счастливыми.
Это можно сделать, и, как ни удивительно — это не так трудно, как
кажется.
Единственный, кто мешает вам сделать это — вы сами*

Прочитайте внимательно следующие предложения и отметьте, встречаются ли у вас указанные признаки и симптомы.

- резкое и/или эмоциональное реагирование на что-то, кого-то. Сильные негативные эмоции (раздражение, неприятие, презрение, высокомерие, гнев, возмущение, обида, страх, дискомфорт, подавленность);
- отрицание (с эмоциональной или категоричной окраской) каких либо черт в себе;
- неприятие каких-то черт характера или поведения в других людях;
- неконтролируемые вспышки эмоций — ощущение, что "накрыло" страхом, гневом, тоской;
- телесные блоки, боли, хронические болезни, частые (повторяющиеся) травмы, скованность, зажатость тела, тики;
- машинальное делание каких-либо действий;
- навязчивое поведение (я не хочу этого делать, но делаю);
- избегание определенных ситуаций, отношений, типов людей;
- повторяющиеся неудачи в жизни, «наступаю постоянно на одни и те же грабли»
- сходное отношение разных людей к вам;
- шаблонное мышление;

- чрезмерная критичность;
- непереносимость критики;
- желание спорить, доказывать, настаивать на своем, оставлять за собой последнее слово;
- ментальные блоки: "не понимаю", засыпаю, не слышу, забываю;
- сновидения с угрожающей, эмоционально заряженной тематикой, повторяющимися сюжетами.

Если есть хотя бы один ответ «да» то вы сталкиваетесь с проявлением Тени, и последующее знание будет для вас полезно. Вы можете сказать, что с проявлением приведенных симптомов сталкивается любой человек. Правильно! Потому что у каждого человека есть Тень.

Открытие своей Тени начинается в тот момент, когда вы осознаете, что не удовлетворены жизнью. В этой неудовлетворенности скрыт росток особого рода понимания, погребенного обычно под грузом рутины и привычек. Человек, который начинает ощущать страдание и неудовлетворенность жизнью или отсутствие гармонии в своей жизни, начинает вместе с тем и пробуждаться к более глубоким, истинным реалиям.

Итак, что же такое Тень?

ГРАНИЦЫ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Мы приходим в этот мир, не отягощенные границами и не обремененные правилами либо условностями. Но в процессе роста (по мере взросления) под влиянием внешнего мира начинаем ограничивать себя и добровольно загонять в требуемые внешним миром рамки. И наше сознание, изначально целостное и единое с миром, начинает дробиться и функционировать в искаженном и ограниченном виде.

Процесс взросления неизбежно предполагает самоопределение, то есть ответ на вопрос «кто я?» («кем я являюсь?» и «кем я не являюсь?»). Осознание человеком своего "я" дает ему понимание его истинной природы, ощущение его истинного, жизненного предназначения. Самоидентификация — это фундамент психики, на котором основываются все остальные процессы деятельности личности. «Я», или Самость, влияет на самооценку, самореализацию, самопознание, самовыражение, сомнение, самоотвержение и самообман и многое другое. Ощущение "я" у разных людей возникает в различные периоды жизни и осознается по-разному: от очень острого ощущения до полного его отсутствия. Многие люди даже не задаются этим вопросом, и возможно, в этом и есть счастье невежества. Нет вопроса — и нет мучений с поиском ответа. Но если вы читаете эту книгу, вы уже к ним не относитесь, и значит, ответ на вопрос «что я такое?» имеет для вас ценность.

Но с ответом на этот вопрос дела обстоят не так просто. Знаете вы об этом или нет, но, отвечая на вопрос «кто я?», или даже просто внутренне ощущая свое "я", вы проводите мысленную разграничительную черту через все свои ощущения, осознания и опыт. То, что оказывается *внутри* этой черты, вы ощущаете или называете "собой", а то, что оказывается *вне* ее, вы называете "не-собой". Иными словами, ваше понимание самого себя полностью зависит от того, где вы проводите эту пограничную линию.

Вы человек, а не животное, и вы знаете об этом, потому что сознательно или неосознанно проводите пограничную линию между людьми и животными и способны распознать свое тождество с первыми. Если вы надежный партнер, вы проводите мысленную черту между надежным и ненадежным, и благодаря этому определяете себя как "надежного". Вы начинаете считать, что "я – это, а не то", проводя пограничную линию между классами, а затем признавая свое тождество с одним из классов и различие с другим.

Таким образом, когда вы говорите "Я", вы проводите разграничительную черту между тем, что вы называете собой, и тем, что не называете собой. Отвечая на вопрос "кто я?", вы попросту описываете то, что находится внутри этой черты. Когда вы не в состоянии решить, как или где ее провести, возникает так называемый кризис самоопределения. Иными словами, вопрос «кто я?» просто означает «где я провожу границу?»

В основе любых ответов на вопрос "кто я?" лежит именно эта фундаментальная процедура — процедура проведения пограничной линии между *собой* и *не-собой*. Особенность этой линии состоит в ее способности смещаться. Граница между "я" и "не-я" может быть очень подвижной, ее можно проводить заново. Человек может изучать карту и обнаруживать на ней новые территории, о существовании которых даже не подозревал. Точно так же он может "редактировать" и составлять новую карту своей личности. Если говорить упрощенно, именно таким образом происходит развитие личности. Растворение и расширение границ и рамок (фрейма) приводит к расширению сознания и изменению самовосприятия, что в свою очередь ведет к изменению самооценки, самореализации, самопознания, самовыражения, самомнения и так далее. *Про карту... Обнаружение новых территорий на карте – не повод же ее перерисовывать... Может, правильнее сравнить этот процесс с освоением новых земель и проведением новых границ на карте? Или не знаю...*

Можно выделить несколько типов таких границ, но на этом уровне мы будем касаться только одной, наиболее значимой для трансформации и развития. Эта граница возникает тогда, когда человек по разным причинам (мы их разберем позднее) отказывается от некоторых сторон своей психики. Он отчуждает, подавляет или отбрасывает какие-то ее аспекты, черты либо переживания.

Отрицание определенных граней Эго приводит к расщеплению психики и появлению ложного и искаженного образа себя. Такой суженный образ себя называется "маской" (лат. *persona*). Человек перекраивает карту своей души, чтобы отмежеваться от каких-то своих нежелательных сторон (эти нежелательные стороны, отвергаемые или отбрасываемые маской, называют "тенью") и, по возможности, исключить их из сферы сознания. Таким образом, Эго расщепляется эго на две части: маска и тень.

При этом возводится граница между тем, что вам нравится (маской) и тем, что не нравится (тенью). Теперь маска – это как бы реальный «Я», остальная часть, тень, воспринимается как "не-я", как территория за границей, «вне меня». Это чужая и враждебная территория, которую нужно отрицать, скрывать, и с которой надо бороться.

Разберем подробнее, что такое маска и что такое тень.

Примечание: Нужно понимать, что формирование маски и вытеснение тени – это две стороны единого процесса. Мы просто рассматриваем их последовательно, но именно поэтому многие мысли могут повторяться в обеих частях.

МАСКА

Мы видим то, что хотим увидеть. Видим так, как хотим увидеть. Мы видим только себя.

«Маска – это функциональный комплекс, возникающий для удовлетворения потребности в адаптации или для обеспечения некоторых других удобств, но отнюдь не идентичный личности как таковой. Маска (или Персона) — это компромисс между личностью и обществом, определяющий, чем именно человек должен казаться».

Это публичное лицо личности, воспринимаемое окружающими, оно прячет истинную суть личности человека. Но при этом маска представляет собой неточный и ущербный образ себя.

Как она создается? Выделим три основных механизма формирования и закрепления маски. Первый из них, фундаментальный, в большей степени связан с общественным сознанием. Два других — это уже причины, которые относятся к индивидуальному процессу формирования человека. Их в большей степени можно рассматривать как собственно процесс формирования маски и тени. Итак, по порядку.

1. Маска – это **адаптация к общественному идеалу**. В каждом обществе или сообществе существует некоторый «идеал» человека как набор определенных качеств и моделей поведения. Это так называемые моральные ценности, которые коллективное сознание пытается навязать и привить каждому человеку. Причем данные ценности могут быть весьма подвижными и изменчивыми, высшими или низшими — это не имеет значения. Таким образом общество определяет свое выживание, процветание и стремление к стабилизации. Согласие человека с этими ценностями является обязательным условием признания человека этим обществом и, соответственно, его выживание и процветание. «Свирепый и безжалостный воин» викингов, «набожный и богобоязненный человек» времен инквизиции, «просвещенный светский человек», «английский джентльмен», «строитель коммунизма» — все эти идеалы предъявляют к человеку совершенно разные требования.

Но, тем не менее, именно они являются основным мерилем того, «что есть хорошо и что есть плохо». Именно они определяют, «наш» это человек или «не наш» человек, «ценный» или «бесполезный» член общества. Как пример, известная фраза «Наши люди в булочную на такси не ездят».

Мы не будем касаться значимости и пользы ценностей для развития общества. Наш интересует другое. Что происходит в том случае, если качества человека или его модели поведения не совпадают с «идеалом» заданным обществом. Тогда запускается процесс приведения «данного образца» в соответствие с «совершенным идеалом». Реализуется он через два основных механизма — *подавление и вытеснение*.

При *подавлении* сознание целенаправленно стремится уничтожить всё то, что не соответствует «идеалу». Достигается это через воздержание, аскетизм, запрет «отрицательных» потребностей, несовместимых с идеалом. Подавление – это сознательная деятельность, которая требует постоянного применения и совершенствования методов, потому что подавленная потребность никуда не исчезает и продолжает требовать своего удовлетворения. На этот процесс затрачивается огромное количество энергии.

При *вытеснении* отвергнутые части личности теряют связь с сознанием и вытесняются в подсознание. Человек не знает (или перестает знать) об их существовании, но, тем не менее, эти части личности также никуда не исчезают и продолжают вести активную деятельность. И здесь последствия более серьезные, нежели при подавлении. Подавление можно сравнить с фронтовыми боевыми действиями, а вытеснение — это диверсанты в тылу.

Таким образом, в процессе адаптации к идеалу формируются две психические структуры, одна из которых является сознательной, другая — подсознательной. Сознательная — это то, что я о себе знаю, как положительное, так и отрицательное; то, кем я стремлюсь быть или казаться. Это мой благопристойный фасад. Это маска. Маска информирует человека не о реальности, а о том, что принято считать реальностью, что «прилично» считать реальностью. Это идентифицирует себя с этой внешней стороной личности и считает, что гармония наступает тогда, когда человек полностью соответствует признанному «идеалу». Возникает то, что можно назвать «ложной добродетелью».

Но, увы, проблема заключается в том, что это всего лишь часть личности. Ведь есть еще и подсознательная ее часть — то, что я о себе не хочу знать; то, что я о себе забыл. Кстати, опять-таки, эта часть также включает как положительные, так и отрицательные черты и модели поведения. Тень существует и требует своего внимания и удовлетворения. И если ее отвергают и не признают, она все время будет стремиться разрушить иллюзию гармонии. И тогда у человека возникает смутное или явное неудовлетворение от жизни, отсутствие ощущения радости и счастья.

2. Маска — это неизбежная часть процесса эволюции личности.

Самосознание не возникает спонтанно, это процесс, в котором индивид по мере роста и взросления отвечает на известный нам вопрос «кто Я?». Поначалу, в период инфантильной личности (импульсивная стадия развития личности), этот процесс похож на блуждание в темноте. «Я» — это то, что происходит в данный момент. На этом этапе у индивида нет ощущения уникальности, самостоятельного бытия. И для обретения устойчивости он привязывает себя к определенной роли, к определенному внутреннему состоянию. В сознании этого человека нет образа "я", наделенного какой-то глубиной. Он понимает свое "я" плоскосоциально, отождествляя его с какой-либо маской. Это период

поиска и выбора одной **жесткой маски**. Многие люди так и остаются на этом этапе.

На этапе подростковой личности идет идентификация с продолжительными программами действий или с какими-то устойчивыми взглядами. У человека формируется определенная устойчивая картина мира. В ней имеются определенные ценности, которые он в какой-то степени сам вырабатывает, и на них он ориентируется. Он говорит: "Я надежный. Я целеустремленный Я - мама. Я добрый человек». У человека появляется определенная роль или несколько ролей, с которыми он себя идентифицирует, и связанные с этими ролями ценности, которые также относительно устойчивы. Человек выбирает одну или несколько приемлемых масок, и действует согласно им.

Многие люди останавливаются на этом этапе развития самоидентификации, потому что не стремятся формировать собственную уникальную личность. Гораздо удобнее воспользоваться готовыми шаблонами, например " преданная мать», "добрый доктор" или "мудрый учитель", «мужественный пилот», «суровый руководитель». Подобным образом мы создаем идеальное представление о самих себе — добрый и нежный, но при этом сильный и мужественный. Преданная и любящая, всегда готовая пожертвовать собой. Эти роли нам подбрасывают либо родители, либо социум, либо мы их находим сами. А ролевые рамки задают модели и стереотипы поведения. В таких шаблонных ролях нет глубины, они жестко предписывают модели поведения и правила игры. Такие люди часто либо не вызывают большого интереса у окружающих (поскольку им в буквальном смысле "недостаёт глубины"), либо производят однобокое плоское впечатление, как детский рисунок человечка без теней и полутонов. Но зато так удобнее и проще.

3. Маска — это стремление к более простому и комфортному взаимодействию со своими проблемными чертами. Люди, к великому сожалению, редко стремятся к развитию собственной личности. Поэтому, сталкиваясь с проявлением собственных черт, которые по какой-либо причине представляют дискомфорт, они стремятся отчуждать такие черты. Это может быть, к примеру, гнев, самоуверенность, радость, враждебность, агрессивность, влечение, интерес. Это или отрицательные неправильные, «нехорошие» черты, или положительные, но «неудобные», сложные для достижения интересы. Но сколько бы человек ни пытался их отрицать, они от этого не исчезают. Жить с таким осознанием ему некомфортно и неудобно. Тогда человек делает вид, что эти черты принадлежат кому-то другому. Кому угодно, но только не ему. Благодаря этому человек действительно начинает воспринимать эти черты как *не-себя*, как нечто чуждое, внешнее. Он сужает

свои границы, чтобы исключить из них эти нежелательные качества. Теперь эти отчужденные черты проецируются, отбрасываются вовне, словно тень, и начинают восприниматься как элементы окружающей среды. А человек отождествляет себя только с тем, что осталось: суженным, ущербным и неточным образом себя, с маской.

В результате мы сужаем свою идентичность лишь только до ЧАСТИ своего эго, а именно — до искажённой и плоской маски. А всё, что нам не нравится (неправильные, нехорошие черты), мы изгоняем в сумеречный мир Тени. Таким образом, **тень** — это противоположность тому, что мы, как **маска**, сознательно и искусственно считаем правильным.

Но, как бы мы не изгоняли Тень в сумрак, она, тем не менее, существует и прорывается в сознание тревогой, виной...

И она прорывается в сознание тревогой, виной, страхом и депрессией. Выработать более-менее точный образ себя — то есть, соединить маску с тенью — значит, начать вполне сознавать те грани себя, о существовании которых вы не знали или не хотели знать. Но именно это и формирует целостное Эго, более точный и полный образ самого себя, а не придуманную человеком или навязанную обществом химеру.

Юнг говорил, что идущий к самому себе рискует с самим собой встретиться. Зеркало не льстит, оно точно отображает то лицо, которое мы никогда не показываем миру, скрывая его за Персоной, за актерской личиной.

Юнг так и называл это: «работа с тенью». Он говорил, что мы никогда не видим других. Мы видим только аспекты собственной личности, которые «отражаем на других». Тени. Проекции. Ассоциации...

Теперь познакомимся поближе с самой Тенью.

ТЕНЬ

■ ЧТО ТАКОЕ ТЕНЬ?

Термин «Тень» впервые ввел Карл Густав Юнг для бессознательной автономной части нашего Эго. Это спрятанные или бессознательные аспекты психологической структуры личности, ее негативная сторона, обычно отвергаемая сознательным эго. Сумма всех неприятных личностных качеств.

"Это как то, чем человек не хотел бы быть" Юнг

В каждом из нас есть внутренние части, существование которых сложно видеть и не хочется признавать.

Это могут быть:

- какие-то вытесненные давно чувства (обиды, боли, одиночества, страха, агрессии);
- защитные программы, возникшие в раннем детстве или в результате травм;
- вытесненные, отторгнутые части себя (качества, связанные с ощущением уязвимости, ненужности, унижения, отторжения);
- принятые пассивно не свои программы жизни или модели поведения, навязанные родителями;
- неосознаваемые страхи.

Тень, или теньвые аспекты сознания — это вытесненные, отчужденные чувства, эмоции и личностные качества, которые, тем не менее, влияют на наше поведение, чувства и отношения.

Тень – это нечто противоположное тому, что индивид акцентирует в своем сознании. Это то, что несовместимо с привычной и желательной установкой по отношению к самому себе. Поэтому тень не допускается к проявлению в реальной жизни, и за счет этого, в конечном счете, образует достаточно автономную личность. Как правило, это та часть личности, которая имеет негативные черты и которую человек пытается спрятать и от других, и от самого себя.

Объяснить действие тени можно наглядно на примере истории, с которой начинался психоанализ. Фрейд наблюдал за работой известного врача Бернхайма. Пациента вводили в глубокий гипнотический транс и затем говорили, что по определённом сигналу он подберёт зонтик рядом с дверью и откроет его над своей головой. И пациент, когда такой сигнал давался, действительно поднимал и открывал зонтик. Когда врач спрашивал у него, почему он открыл зонтик в комнате, пациент находил хорошую причину для этого, как, например, «я хотел посмотреть, кому он принадлежит», или «я

просто хотел убедиться, что он правильно работает», или «меня интересовала марка зонта», или что-то в этом роде. И так, всё это были хорошие причины, но, очевидно, они не соответствовали истинной причине. Пациент совершал действие, но не имел никакого понятия, почему он на самом деле его совершал! Вот так и мы даем рациональные объяснения своим действиям, хотя они не имеют никакого отношения к реальным мотивам их совершения. Причина находится в тени нашего сознания.

Тень — это то, что есть в вас, действует через вас или присутствует в бездействии в виде блока, но о чем вы не знаете и, следовательно, не понимаете и не контролируете.

Но именно потому, что эти части скрыты от человека или не признаются им, они часто управляют человеком, особенно в сложных ситуациях. Юнг утверждал, что каждый человек имеет свою тень, подобно любой другой материальной субстанции. И это соотносится с тенью, как свет с мраком, и именно наличие тени делает нас людьми.

"Каждый носит с собой тень, и чем меньше она подключена к индивидуальной сознательной жизни, тем она темнее и гуще. Если плохое качество осознано, то всегда есть шанс его исправить. Помимо этого, оно находится в постоянном контакте с другими интересами, а значит, подвержено непрерывной модификации. Но если теньевая сторона подавлена и изолирована от сознания, то она никогда не будет исправлена, и постоянно имеется возможность ее внезапного прорыва в самый неподходящий момент. Но когда теньевая сторона подавлена и изолирована от сознания, она не может быть исправлена. Кроме того, постоянно существует опасность, что в самый неподходящий момент она внезапно прорвется. Таким образом, она создает бессознательное препятствие, мешая нашим самым благонамеренным побуждениям и порывам. Мы несем в себе свое прошлое, а именно — примитивного, низкого человека с его желаниями и эмоциями. Лишь приложив значительные усилия, мы можем освободиться от этой ноши. Нам нужно найти способ сосуществования сознательной личности человека и его тени" *Лена, я понимаю, что если кавычки – то это цитата откуда-то, наверное - перевод. Но всё-таки захотелось немного переиначить...*

Другой аспект тени состоит в том, что она не является лишь темными силами, мрачной изнанкой личности. Если бы вытесненные склонности были только злом, то не возникало бы особых проблем. Тень также состоит из влечений, способностей и положительных качеств, которые либо были когда-то отвергнуты личностью, либо никогда ею не осознавались.

Реализации тени препятствует персона. В той степени, в какой мы отождествляем себя со светлой и яркой персоной, тень соответственно играет роль тьмы. Тень и персона неразрывно связаны, и конфликт между ними неизменно вырастает в неудовлетворенность, отсутствие гармонии.

■ ПРИРОДА ТЕНИ

1. Тенью является та часть нас, которая подавляется, возможно, в детстве – когда существует бессознательное стремление «угодить папе и маме».

Каждый из нас обладает врожденными наклонностями. Если эти наклонности не вписываются в представления или ожидания родителей, то они начинают корректировать личность ребенка. Однако уничтожить врожденные наклонности невозможно. Их просто "вытесняют" вглубь, в область бессознательного. И тогда вокруг способностей, отринутых нами и погруженных в бессознательное, формируется личность (или множество личностей). Как и физическая тень, тень представляет собой темный контур всего нашего бытия. Впоследствии это мешает нам проявить себя полностью, насколько мы могли бы, и направляет нашу энергию в ложное русло.

Сюда же относятся и принятые пассивно не свои программы жизни или модели поведения, полученные по наследству от родителей. Это мама хотела быть балериной, а не дочь. Это папа хотел быть юристом, а не сын. И свои нереализованные программы родители навязывают детям. Если ребенок подчиняется чужой программе, то ему приходится свою собственную задвинуть в тень.

2. Все мы испытываем различные негативные чувства (обиды, боли, одиночества, страха, агрессии). Удерживать их в сознании либо болезненно, либо неприемлемо с точки зрения социума. Соответственно, человек вытесняет их в тень.

3. При столкновении с травматическими или проблемными ситуациями включаются защитные реакции, которые в дальнейшем вытесняются в тень и автоматически, бессознательно включаются в ответ на определенные стимулы.

3. У любого человека могут существовать части личности или качества, которые связаны с ощущением уязвимости, ненужности, унижения, отторжения. Соответственно, они также вытесняются в тень, потому что для человека жить с осознанием таких качеств крайне болезненно.

4. В тени также находятся неосознанные и неотработанные страхи.

■ **ПРОЯВЛЕНИЕ ТЕНИ**

Эмоциональные проявления:

- резкое и/или эмоциональное реагирование на что-то или кого-то. Сильные негативные эмоции — раздражение, неприятие, презрение, высокомерие, гнев, возмущение, обида, страх, дискомфорт, подавленность;
- отрицание, эмоциональное и категоричное, каких либо черт в себе;
- категоричное неприятие каких-то черт характера или поведения в других людях;
- неконтролируемые вспышки эмоций — ощущение, что "накрыло" страхом, гневом, тоской (готов "убить", теряю рассудок, могу разрушить все на своем пути, напрочь сносит планку).

Телесные проявления:

- телесные блоки, боли, хронические болезни, частые повторяющиеся травмы, скованность, зажатость тела, тики.

Поведенческие проявления:

- машинальное делание каких-либо действий;
- навязчивое поведение (я не хочу этого делать, но делаю);
- избегание определенных ситуаций, отношений, типов людей;
- повторяющиеся негативные ситуации в жизни, («я наступаю постоянно на одни и те же грабли»);
- сходное отношение разных людей к вам.

Ментальные проявления:

- шаблонное мышление, жесткие установки и убеждения;
- чрезмерная критичность по отношению к другим людям и их поступкам;
- сопротивление обратной связи, желание доказать свою правоту и нежелание слушать другого;
- желание упорно спорить, настаивать на своем, оставлять за собой последнее слово;
- ментальные блоки: " не понимаю", «не слышу», «не вижу», «забываю».

Сновидения:

- сновидения с угрожающей, эмоционально заряженной тематикой, сновидения с повторяющимися сюжетами.

Набор теньвых черт у каждого человека свой — это зависит от множества факторов. Свою темную сторону нужно изучать индивидуально, без лишних обобщений. Одним из надежных способов распознать свои тени является понимание того, что мы проецируем на других людей. Наше «Я» может испытывать чувства, которые кажутся нам неприемлемыми или недостойными. Или обладать влечениями, которые кажутся запретными или неправильными. И мы дистанцируемся от этих аспектов и приписываем их другим людям. Мы превращаем их в *проекции*, навешиваем эти ярлыки на других и ... начинаем с ними воевать или страдать от них. Тень, конфликтующая с общепринятыми ценностями, не воспринимается как негативная часть психики индивида и поэтому проецируется, то есть переносится на внешний мир и воспринимается как внешний объект.

Часто, когда мы отрицаем какую-то черту в себе, мы очень хорошо осознаем эту черту в других людях. Эти люди раздражают нас, или, наоборот, мы начинаем слишком восторгаться их талантами. Мы можем также заметить свою Тень, когда анализируем и понимаем, что слова, намерения, осознанные желания и совершаемые действия отличаются друг от друга.

«Вместо того чтобы рассматривать тень как «свою внутреннюю проблему», с тенью сражаются, ее порицают и истребляют как «внешнего врага». — Эрих Нойманн, "Глубинная психология и новая этика".

■ ПРОЕКЦИЯ

Теперь переходим к детальному рассмотрению того, как мы превращаем собственные аспекты и черты в проекции и навешиваем эти ярлыки на других. По сути, Тень можно воспринимать как наши эго-потенциалы, с которыми мы потеряли связь, которые мы забыли и отвергли. Но эти грани продолжают действовать, и мы, тем самым, продолжаем воспринимать их, но, поскольку мы убеждены, что они не наши, мы воспринимаем их как принадлежащие другим людям. Таким образом, мы приписываем свои собственные качества другим людям до той степени, при которой мы теряем осознание их в нас самих. То есть мы проецируем свои характеристики на других людей.

Проекция — это черта, установка, чувство или часть поведения, которое в действительности принадлежит вашей собственной личности, но не переживается как таковое; вместо этого оно приписывается объектам или людям во внешней среде и затем переживается как направленное на вас.

Человек как бы отбрасывает тень и приписывает другому человеку (или объекту) свои собственные качества, которые он не осознает. Важно представлять себе, что проекция — бессознательный процесс, над которым мы не имеем контроля. Это одна из форм защитной реакции.

Последствия проекции всегда двойственны:

Во-первых, мы начинаем искренне верить, что у нас совершенно нет того качества, которое мы проецируем.

Во-вторых, мы столь же искренне видим эти качества у другого человека, и они направлены на нас.

При этом мы сужаем границы своего Эго: "я" делается меньше, а "не-я" — больше. И чем меньше наше «Я», тем более беспомощными мы ощущаем самих себя и тем более враждебным кажется нам окружающий мир.

Здесь важно осознать эту парадоксальную ловушку. Давайте разберем на двух примерах. Более детально типы проекций (симптомы и теневые аспекты) мы рассмотрим в следующей главе.

1. Я испытываю враждебность по отношению к своему боссу. Есть два основных сценария развития событий. Если я позволяю себе или мне позволяют обстоятельства — я могу проявить эту враждебность (в той или иной форме), то есть яотреагирую эмоционально. На этом процесс и завершится (далее, очевидно, начнется следующий — процесс проявления последствий и реакций босса, но это уже другое). Но если это проявление враждебности невозможно (неприятно, либо я себе не позволяю, возможно, как раз из-за ожидаемых последствий), то тогда я вытесняю эту эмоцию в тень. Теперь эта враждебность становится тенью аспектом, который я не хочу осознавать или принимать как свой собственный. Но он же существует, и от того, что я его отвергаю, он не исчезает. Но то, что я его отвергаю, вовсе не означает, что он исчез. Этот аспект продолжает существовать, просто отбрасывается (проецируется) на моего босса. Теперь я воспринимаю его как враждебно настроенного человека, а поскольку он враждебен, то я начинаю испытывать страх. То есть, у меня появился симптом, который я воспринимаю как свой собственный — это *мой страх*.
2. Другая ситуация — приписывание положительных черт другим. Мне очень хочется быть красивой, но в силу разных обстоятельств (установок, заложенных родителями; травматической ситуации негативной оценки моей внешности), я не позволяю себе считать себя красивой. Я вытесняю это желание в тень, которая отбрасывается на других людей. Я начинаю преувеличивать данные других женщин, поскольку по сравнению с ними моя самооценка падает очень низко, я начинаю отрицать значение внешности, преуменьшать интеллектуальные возможности красавиц.

Таким образом, принципиальный механизм проекции крайне прост. Импульс (такой как побуждение, эмоция или желание), который возникает в вас, и нацелен, естественно, на среду, будучи спроецирован, выглядит как импульс, возникающий в среде и нацеленный на вас. Это эффект бумеранга. И первый парадокс.

Есть и второй парадокс. Проекция, как правило, по-прежнему вызывает проблемы. Какая разница, ощущаю ли я враждебность или страх? И то и другое — это отсутствие гармонии. Только в первом случае я направляю негативную энергию во внешний мир, а во втором — **я направляю эту энергию на себя**. Мне все равно плохо. Но при этом, если даже показать человеку его теневой аспект, он будет энергично защищать свой ошибочный взгляд на происходящее. Во всяком случае, большинство людей испытывают очень сильное сопротивление принятию своей тени, сопротивление признанию того, что отбрасываемые ими импульсы и черты принадлежат им.

Собственно говоря, сопротивление — главная причина проекций. Человек сопротивляется своей тени, сопротивляется своим нелюбимым сторонам, и поэтому отбрасывает, проецирует их. Так что везде, где есть проекция, неподалеку прячется какое-то сопротивление. Иногда это умеренное сопротивление, иногда сильное.

Охота на ведьм. Это иллюстрация истины: мы ненавидим в других то и только то, что втайне ненавидим в себе.

Охота на ведьм начинается тогда, когда человек окончательно перестает замечать в себе некую черту или склонность, которую он считает порочной или недостойной. У всех есть темные стороны, но человек не хочет в этом признаваться. Он сопротивляется этой своей стороне, пытается отрицать ее, пробует изгонять. Но она от этого не исчезает, она на месте и поглощает много внимания и энергии. И чем больше человек ей сопротивляется, тем сильнее она становится и тем больше вторгается в его сознание. Но ведь он НЕ МОЖЕТ ее иметь. Значит, это должен быть кто-то другой. Поэтому нужно просто найти этого другого. И человек находит того, на кого можно спроецировать свою тень. И с той же силой, с какой человек сопротивлялся тени и пытался от нее избавиться, — с той же страстью он теперь презирает тех, на кого он эту тень отбрасывает...

Мы не любим других или они нас раздражают, потому что нам кажется, что они глупые, злые, агрессивные и так далее.

Здесь необходимо важное примечание. Люди действительно могут быть такими. А могут и не быть. Допустим, я знаю, что какой-то человек глуп. Это — просто информация, которая не вызывает у меня сильных эмоций. Да, в этом мире достаточно много глупых людей, это общеизвестно. Но если чья-то глупость вызывает у меня сильные чувства (беспокоит, расстраивает, отталкивает или, напротив, привлекает, подчиняет меня), это обычно является результатом отбрасываемой тени и проекциями моих собственных страхов и неуверенности в собственных интеллектуальных способностях.

Мы не любим кого-то (ненавидим, презираем, раздражаемся, эмоционально реагируем), потому что эти люди служат для нас постоянным напоминанием о чертах, которые мы отказываемся в себе признавать.

■ ЧТО МОЖНО ПРОЕЦИРОВАТЬ?

Вернемся к мысли, что Тень — это не только скопление темных сторон, но и огромный потенциал нереализованных влечений и черт. Можно выделить четыре основных группы проекций: положительные эмоции, отрицательные эмоции, положительные качества и отрицательные качества.

Мы можем проецировать **негативные качества**, вследствие этого ощущать их отсутствие в нас самих и считать, что они принадлежат другим. Это встречается наиболее часто, потому что наша естественная тенденция при встрече с нежелательным аспектом нас самих попросту состоит в том, чтобы отвергнуть его и вытолкнуть из сознания. Тогда и начинается охота на ведьм или борьба со своим окружением.

Обвинения, которые один человек выдвигает против другого, вполне вероятно, являются проблемными ситуациями его собственной биографии. Замечания и негодование по поводу порочных мотивов раскрывают мотивы самого человека. Человек наиболее чувствителен к тому, что скрыто в его тени. Именно к этому механизму относится расхожее библейское выражение про соринку в чужом глазу и бревно в собственном.

Мы можем проецировать **позитивные качества**. Такая проекция часто происходит в романтической любви — когда влюблённый отдаёт все свои потенциалы своей возлюбленной и поэтому очарован в проецируемой доброте, мудрости, красоте возлюбленной. Хорошо, если реальные черты и проекции совпадают. А если нет, то рано или поздно неизбежно наступит разочарование. Тогда мы пойдем искать другого, которого украсим как новогоднюю елку собственными проекциями и снова замрем в восхищении и очаровании. До поры до времени...

Такой же механизм работает и в случаях с безграничным уважением и восхищением, так как мы снова отдали собственный потенциал. А раз отдали, то сами чувствуем недостаток своих способностей себя и считаем, что они принадлежат другим. Мы при этом становимся «меньше и ниже», а вокруг нас множество людей, которые в наших глазах являются более способными, авторитетными, талантливыми. Этот механизм, собственно, и лежит в основе харизмы. Мы искренне думаем, что харизма — это врожденное качество избранных людей. А в действительности, это тот потенциал, который мы отдаем человеку сами. И чем сильнее людям нужен идол или кумир, тем легче они его находят (и самое удивительное, что кумир может быть весьма посредственным человеком).

Мы можем проецировать **негативные эмоции** — злость, обиду, ненависть, отвержение. Включается тот же самый механизм. Мы злимся на кого-то, но воспринимаем в искаженном кривом зеркале теней, что мир зол на нас. Мы не любим и отвергаем людей, но чувствуем, что это окружающие нас не любят и отвергают. От страха проявляем агрессию, от собственного желания ощущаем давление окружающих. Вытесняя из сознания некоторые свои негативные тенденции, мы проецируем их вовне, и таким образом сами создаем свой мир ужасов и демонов. Посмотрите на мир вокруг вас — это и есть отражение вас самих.

Проекция отрицательных эмоций — это типичное явление, поскольку господствующая мораль (корпоративная этика, религиозная вера) не допускает негативных и отрицательных черт и чувств. Но они есть! Они заложены от природы! Они существуют в течение всей истории человечества. Но мы отрицаем это. Мы презираем темные стороны души человека, считая это недостатком и слабостью. Мы испытываем к ним отвращение, мы стыдимся их и, как следствие, стремимся к их отчуждению. Нам следует понимать, что они существуют в нас в виде необходимого противовеса нашим конструктивным позитивным тенденциям, — когда мы представляем, что они принадлежат внешней среде, тогда мы реагируем на эту иллюзорную угрозу наиболее агрессивным и кардинальным образом, вместо того чтобы интегрировать их и уравновесить чувствами любви и понимания.

Мы также можем проецировать **положительные эмоции** заинтересованности, драйва и желания. Наше собственное желание, которое у нас не хватает сил или смелости реализовать, мы можем проецировать на другого человека и воспринимать, что он на нас оказывает давление. Конечно же, существуют ситуации, когда на нас действительно оказывают давление — на работе, в бытовых семейных ситуациях. Но тогда мы просто выполняем свой долг — или с удовольствием, или со скукой, апатией, — но ни в коем случае не испытываем давления. Или же не выполняем долг, и снова не чувствуем давления. Но фокус заключается в том, что давление мы ощущаем в как раз том случае, когда *не можем реализовать желание* **и** *не можем от него отказаться*. Вместо того чтобы признаться себе в этом желании, мы проецируем на другого человека и начинаем гордо биться с давлением другого человека на вас.

■ ТИПИЧНЫЕ ПРОЕКЦИИ

Поняв природу тени в целом, мы можем теперь разобраться с некоторыми другими типичными проекциями. При этом желательно помнить, что

1. С одной стороны, симптом — просто сигнал, символ какой-то теньвой бессознательной тенденции.
2. С другой стороны, не нужно впадать в бесконечный процесс собственного психоанализа, когда за каждым симптомом мерещится теньвой аспект. Вы анализируете симптомы, когда считает нужным (вы хотите разобраться с ситуацией или проблемой, вас что-то беспокоит и так далее). Полезно помнить, что иногда сновидение — это просто сновидение. Без тайного смысла и подтекста.

Рассмотрим наиболее типичные формы проецирования.

Симптом, осознаваемый вами → Теньвой аспект, который приводит к появлению симптома.

1. Побуждение → Давление

Вы хотите что-либо сделать. У вас есть стремление (побуждение) совершить какое-либо действие. Но когда вы сталкиваетесь с объемом работы, который надо выполнить, ваш энтузиазм снижается. И вы начинаете терять связь со своим побуждением. Но желание все-таки не исчезло. И вы мечетесь между побуждением сделать действие и не делать действие. И постепенно приходит раздражение и недовольство. Именно в это время может произойти отчуждение желания и его проекция. Это не вы сами хотели, это кто-то другой принудил вас к этому. И нужно этого «другого» найти. И если этот «другой» находится, то проекция завершена, и теперь ваше собственное побуждение воспринимается идущим извне. Другое название для внешнего побуждения — давление. По сути, человек будет испытывать давление, какое бы побуждение он не проецировал: он всякий раз будет чувствовать, как его побуждение возвращается к нему извне. Более того, — хотя большинству людей это покажется невероятным, — любое ощущение внешнего давления является результатом проецируемого побуждения.

Если бы у вас не было желания совершить это действие — вы не чувствовали давления. Нет желания, и не делаю ничего. Если бы побуждение было сильным или не требовало много усилий — вы бы совершили действие. В обоих случаях была бы полная гармония. Не будет побуждения, не будет и давления. Но побуждение есть! В основе любого давления лежит собственное перемещенное за границу побуждение человека.

Нужно осознать, что чувство давления во всех случаях является вашим собственным неосознанным побуждением.

2. Симптом **Страх** → Теневой аспект **Враждебность**

Страх ("Они хотят причинить мне зло") Враждебность ("Я сам сержусь на них, я испытываю гнев")

Мы зачастую испытываем гнев по отношению к внешнему миру (людям, объектам). Но агрессивность воспринимается социумом как «антисоциальное» поведение. И мы старательно начинаем подавлять наши агрессивные эмоции. Но, как вы помните, чем вы больше сопротивляетесь, тем более сильные проекции возникают. Представьте себе пароварку, которую вы пытаетесь плотно закрыть крышкой и удержать пар. Увы, чем вы крепче давите на крышку, тем больше давление пара, и тем больше шансов на сильный взрыв. И кстати, тем сильнее чувство страха: вы же подсознательно или сознательно понимаете, что рано или поздно эта конструкция все равно взорвется.

Например, при подавлении агрессивности рано или поздно наступает момент, когда человек реагирует неадекватно ситуации, удивляя своим поведением окружающих. Человека «несет без тормозов», и он уже не контролирует свои действия сознательно. Им управляет вырвавшийся на свободу теневой аспект.

Возможен и другой исход. Если человек научился очень строго контролировать свои действия, котел может попросту взорваться, и тогда все та же агрессия выплескивается вовнутрь и вызывает соматическое заболевания. Кстати, подавленная агрессия вызывает заболевания желудка — гастриты или язву.

В действительности, антисоциальное, агрессивное поведение есть результат не интегрированной агрессии, а подавленной и отчуждённой агрессии. Агрессивность — это весьма полезная черта, когда мы её полностью осознаём. Она позволяет индивиду защищать себя и встречаться с внешней средой лицом к лицу. Наверное, немножко не правильно — «преодолевать среду». Может, сопротивление среды? Или что-то другое — враждебность, агрессивность среды... Но большинство из нас действуют прямо противоположным образом: мы стремимся отвергать свои агрессивные тенденции и выталкивать их из сознания. Но ведь агрессия или гнев (а это энергии, а энергии не исчезает по нашему желанию) по-прежнему существуют и продолжают действовать. Но мы теперь переживаем их, как если бы они появлялись вне нас во внешней среде, и вследствие этого нам кажется, что мир атакует нас. И мы испытываем страх.

Как спроецированное желание ощущается в виде давления, так спроецированная агрессия ощущается в виде страха. Собственная изначальная враждебность человека стала отбрасываемой им же тенью. Поэтому он "видит" ее в других людях, а в себе ощущает лишь как симптом страха. Его тень стала его симптомом.

Таким образом, воображаемый страх человека перед людьми или какими-то местами в большинстве случаев представляет собой просто сигнал, намек на то, что он, сам того не сознавая, рассержен и враждебно настроен.

Самое переживание страха есть не что иное, как наше замаскированное

ощущение своей агрессии, которое мы обернули против самих себя. Нам не нужно изобретать агрессию: она уже присутствует в качестве страха, и поэтому всё, что нам необходимо делать — это называть страх своим именем: агрессией. Поэтому, когда вам кажется, что мир (или определенные люди, или какой-либо человек) враждебен к вам, посмотрите на себя самого. Вероятнее всего, это *именно вы* враждебны по отношению к миру (определенным людям или какому-либо человеку).

3. Симптом Отверженность → Теневой аспект Равнодушие к другим

Отверженность ("Никто меня не любит") "Не стоит тратить на них время"

Одна из самых распространенных и наиболее остро ощущаемых проблем людей состоит в том, что они чувствуют себя отвергнутыми. Они чувствуют, что никто их на самом деле не любит, никто не проявляет к ним участия, или, что все относятся к ним очень критично. Часто они чувствуют, что это вдвойне несправедливо, потому что сами-то они любят других, заботятся о них, проявляют внимание. Они чувствуют, что сами-то они никого не отвергают ни в малейшей степени. Они из кожи вон лезут, чтобы быть дружелюбными, приветливыми, заботливыми и терпимыми.

Человек, который чувствует, что все его отвергают, на самом деле совершенно не сознает своей *собственной склонности отвергать и критиковать других*. В действительности, это именно вы равнодушны и безразличны к миру и окружающим людям. Но по различным причинам (вам говорили родители, что нужно быть приветливым; вам хочется очаровывать окружающих; вы жаждете, чтобы люди вас любили) вы имитируете расположение и любовь к миру. Но, во-первых, люди не могут этого почувствовать (потому что в вас нет любви и внимания), и соответственно, не могут ответить вам тем же. А во-вторых, вы отягощаете ситуацию самой проекцией, вы отбрасываете тень отчуждения и равнодушия и именно это отражение видите в окружающем мире.

Поэтому, когда бы вы ни испытали сильное чувство неполноценности и отверженности, будет разумнее сначала поискать собственную проекцию и допустить, что вы, возможно, несколько более равнодушны к миру, нежели предполагаете.

Примечание. Разумеется, — и еще раз повторю, что это касается любых проекций, — некоторые люди реально могут весьма критично (это, кстати, полезно) или равнодушно (увы, мы не можем нравиться всему огромному миру) к вам относиться. Но это не станет для вас эмоциональной проблемой, если вы не будете дополнительно подкреплять действительное критичное отношение этих людей своим спроецированным критицизмом.

4. Симптом Депрессия → Теневой аспект Злость, гнев

Уныние («Все плохо, все неправильно. Ничего не нужно! Никто не нужен!»)
Злость («Мой мир такой неправильный и плохой! Я «неправильный»! Мне не нравится мой мир!»)

Если спроецированная агрессия ощущается как страх, то спроецированная злость ощущается как депрессия. Гневное отвержение мира (а время от времени это состояние может испытать любой человек) может быть весьма полезным. Это позволяет нам критично пересматривать наши взаимоотношения с окружающим миром (или конкретными людьми), и в итоге подниматься на новую ступень или изменять свою жизнь. Но если мы отчуждаем это чувство и проецируем на других, то мы чувствуем, что окружающий мир отвергает нас. В этих условиях мир кажется очень мрачным, неправильным, недобрым, плоским и понятно, почему мы становимся депрессивными. Злость, направленная на мир, становится злостью, направленной на нас. Мы становимся депрессивными жертвами собственного гнева. Но если мы понимаем, что эта злость находится внутри, то мы можем ее интегрировать: понять причины и направить энергию в мирное русло – на изменение своего мира и себя самого.

5. Симптом Раздражение → Теневой аспект Недовольство собой

Раздражение ("Вы меня раздражаете ...") Недовольство ("Мне не нравится во мне ...")

Мы разумные существа и, конечно же, осознаем те черты, которые нам не нравятся в себе самих. Но как только мы их осознали, возникает вопрос – и что дальше? Теперь же с этим надо что-то делать. А это или сложно, или не хочется, или не получается. И тогда мы вытесняем недовольство собой в теневую сторону, но сознательное или подсознательно знание остается, и, желая от этого избавиться, мы проецируем его на других. И начинаем раздражаться, потому что постоянно сталкиваемся со своим нежеланным отражением. Особенно сложной бывает ситуация, когда у другого человека действительно присутствует наша нелюбимая черта. Тогда раздражение принимает весьма стойкую и сильную форму. Ведь это яркое напоминание о том, чего мы не любим в себе самом – «таком милом и совершенном».

6. Вина → Негодование, возмущение

Вина ("Вы заставляете меня испытывать чувство вины") = Возмущение ("Я возмущен вашими требованиями")

Зачастую нам приходится делать то, что совсем не хочется. Или мы считаем, что мы не должны этого делать. Или это несправедливо по отношению к нам, ущемляет нас в чем-то либо лишает чего-то. И возникает естественное возмущение и негодование. Но, с другой стороны, есть причины, по которым мы не можем отказаться это делать. Или не решаемся на то, чтобы проявить свое негодование. И тогда мы стараемся вытеснить его и поступить так, как

должен поступить «правильный, хороший» человек (мать, отец, сотрудник). Негодование проецируется на другого человека (людей), и вот уже в нашем восприятии это именно они негодуют и возмущаются нами. А мы испытываем чувство вины. При этом совершенно необязательно, чтобы это негодование действительно существовало. Мы его породили и отразили, и мы же от него страдаем. А в это время другой человек, глядя на ваши мучения, не может понять причины вашего подавленного состояния и постоянного ощущения вины. Он ведь к этому не имеет никакого отношения.

Старшую сестру обязали содержать младших. И вот уже младшие выросли, и пора бы им самим себя содержать, и у старшей постепенно возникает возмущение тем, что она должна работать вдвойне и отказывать себе во многом, ведь младшие уже вполне самостоятельны. Но ведь это неправильные мысли для «хорошей старшей сестры», и поэтому их нужно убрать в тень. Но тень отбрасывается, и вот старшей уже кажется, что родители негодуют и возмущаются ею, потому что она мало помогает. И возникает чувство вины (я такая эгоистичная, я мало люблю свою семью). Вместо того чтобы честно признаться себе в наличии возмущения ситуацией и, интегрировав это чувство, направить энергию на решение ситуации, старшая сестра так и будет терзаться осознанием вины.

Отбрасываемая нами тень искажает не только нашу картину "внешнего" мира, но и ощущение "внутреннего" себя. Когда вы пытаетесь изгнать или отбросить свою тень, вы от нее не освобождаетесь. Вместо того чувства, черты или эмоции, которые вы изгнали, появятся симптомы. Не менее болезненные, но еще и искажающие картину как внешнего, так и внутреннего мира.

Итак, каждый симптом – подавленность, тревога, скука или страх – содержит в себе какую-то грань тени, вашей некой отброшенной эмоции, черты или особенности.

Именно так. Это ваша часть. Необходимо увидеть обе стороны медали, оба полюса, осознать единство противоположностей. Перестать создавать границу между противоположностями и тем самым провоцировать борьбу. Это борьба, в которой не может быть победителей, потому что вы сражаетесь сами с собой. Кстати, есть еще один важный момент. Вытеснение свойств личности, которые постоянно рвутся наружу, отнимает массу сил и энергии. Мы этого не замечаем только потому, что за много лет адаптировались к этим энергетическим затратам, вот только со временем чувствуем все большую усталость и утомляемость.

Таким образом, тень – это просто ваши несознаваемые противоположности. Поэтому необходимо интегрировать свою тень, тем самым воссоздать целостное Эго (маска + тень = эго).

Самый простой способ соприкоснуться со своей тенью состоит в том, чтобы допустить нечто прямо противоположное сознаваемому вами в данный момент симптому (намерению, стремлению или желанию). Это именно я равнодушен к

миру (а не мир ко мне!), это именно я испытываю враждебность к миру (а не мир враждебен ко мне), я возмущена требованиями (а не страдаю от вины!).

Тем самым вы увидите, как ваша тень смотрит на мир, и это будет означать, что именно так в действительности смотрите на мир вы. Это вовсе не значит, что с этого момента вы станете агрессивным, будете выражать возмущение, перестанете восхищаться положительными качествами других людей. Вы сначала позволяете этому пониманию проявиться в нужном месте – поле сознания. И когда вы действительно осознаете свои противоположности, многие напряжения исчезают, потому что борьба противоположностей прекращается.

Это позволяет осознать, что

- борьба между вами и другими людьми на самом деле есть сражение между вами и вашей собственной тенью;
- ваши симптомы создаются вами, а не окружающим миром;
- вы - причина своих чувств, а не их следствие.

Тем самым вы начинаете брать на себя ответственность за свои чувства и состояния ума. Именно это дает возможность перейти к следующему шагу – контролю над ситуацией. Для этого мало осознать. Для этого нужно понять истоки, интегрироваться с тенью и адаптироваться к новой стратегии действий. Но при этом нужно признать, что простое осознание человеком себя, своего поведения и своего внутреннего мира само по себе приносит не так уж много пользы. Необходимо понимание дальнейших действий, расширение сознания, восприятия мира. Иначе, находясь на обыденном уровне понимания своих мотивов, человек неизбежно приходит к самообману, или к совершенному хаосу в мыслях, чувствах и поступках. Двигаться нужно будет постепенно, шаг за шагом. Думать, искать, анализировать, действовать, снова размышлять, наблюдать. Потребуется много усилий и терпения. Будут прорывы и озарения.

Будут отступления и поражения. Поэтому, прежде чем читать дальше, подумайте и ответьте себе честно на вопросы: хочу ли я действительно столкнуться со своей тенью? Хочу ли я изменяться? Действительно ли мне это нужно? Готов ли я терпеть разочарования и моменты отсутствия прогресса? Если нет, то можно сказать, что вы просто познакомились с разделом аналитической психологии и расширили свой кругозор.

Дальнейшая информация по интеграции тени, несмотря на красивое название, не является сложной или сильнодействующей техникой. Это алгоритм, следуя которому можно будет шаг за шагом, в течение долгого времени, вытаскивать из Тени на свет божий всё, что вы там накопили. Вот и всё! И именно в этом заключается и сложность, и сила – шаг за шагом, постепенно и терпеливо.

ИНТЕГРАЦИЯ ТЕНИ

■ НАЧАЛО ОТКРЫТИЯ

Итак, мы определились, что светлые и темные черты (при всей условности этого разделения) не только уравнивают друг друга при условии интеграции, но и необходимы друг другу. По выражению Рильке: *«Если мои демоны меня покинут, боюсь, что улетят и мои ангелы»*.

Люди боятся темных сторон, так же как и дети боятся темноты: неизвестное или неподвластное пугает, и этот страх растет уже сам по себе, не подчиняясь вашей воле.

Юнг говорил: «...Если Вы с трудом терпите себя самого, как же Вы будете в состоянии терпеливо относиться к другим?.. Простое подавление ТЕНИ — лекарство не более эффективное, чем обезглавливание при головной боли»

Поэтому люди подчас страдают, мучаются от отсутствия гармонии и удовлетворенности жизнью. Здесь перед человеком стоит выбор – продолжать испытывать неудовлетворенность далее или приложить усилия для понимания самого себя. Многие ничего не делают. Почему? Ответов много и их нет совсем. У каждого своя история и свои причины. Многие цепляются за свое страдание, поскольку им нравится собственное страдание, они им упиваются и помазохистски любят. Кому-то страшно открыть ящик Пандоры. Кому-то не хочется упорно и трудно работать над собой. Кому-то хочется найти тайскую таблетку – эзотерическое учение или технику. Кому-то нужен гуру (коуч, психолог), который за него все сделает – и объяснит все, и научит, как жить. Кто-то идет по ложному пути, увлекаясь техниками и учениями, которые непостижимы для этого человека вследствие его уровня развития сознания. Причин много и их нет. Но нужно помнить, что если мы пытаемся отрицать и подавлять Тень, она, напротив, становится все сильнее.

Другие люди (к сожалению, их меньшинство) начинают искать истоки отсутствия гармонии. И тогда именно Тень предоставляет вам возможность роста. Если вы принимаете то, что она хочет сообщить вам, и объединяетесь с нею, вы растете.

Это позволяет выработать более-менее точный образ себя – создать единое целостное эго, то есть осознать те грани себя, о существовании которых вы не знали или не хотели знать. А значит, вы расширяете границы вашего сознания. Соответственно, затем вы сможете перейти на следующий уровень развития – соединение эго и тела, как единого организма. Но это уже будет потом. А пока научимся интегрировать Тень

■ ПРИНЦИП РАБОТЫ С ТЕНЬЮ

Уничтожить тень невозможно. Единственное, что можно сделать – это соединиться с ней: признать наличие и определить для себя, как с этим жить дальше. Общей эффективной техники для ассимиляции тени не существует. Это выбор самого человека, как ему лучше работать. Очень многое зависит от уровня развития личности и уровня сознания самого человека. Существует несколько техник, которые могут быть полезны.

- Реверсия проекции. Важный шаг – просто признать тот факт, что если что-то нас очень сильно раздражает или восхищает в других, то это может точно также быть и нашей чертой (прошлым, нынешним или будущим действием).
- Отделение нашей собственной тени от коллективной. Важно научиться разделять ваши собственные чувства и отношения от тех, которые были навязаны вам другими.
- Ритуалы. Они очень часто являются возможностью проигрывать наши страхи или устремления.
- Игра. В игре или спорте мы можем проявить многие черты, которые обычно стремимся прятать. На этом построено целое направление работы с личностью – психодрама.
- Юмор. Да-да, он тоже в этом списке. Только с другим направлением действия – на себя. Чем больше вы иронизируете по поводу себя, тем меньше у вас будет страхов, что за вас это сделают другие.
- Искусство. Можно выражать свою тень через рисунки, скульптуру, музыку.

Мы рассмотрим более детально одну из этих техник. Она называется **процесс 3-2-1**. Это подход, который помогает человеку идентифицироваться с теньвым аспектом и затем проработать его, освободить и интегрировать. Сначала я объясню принцип самого подхода, а потом приведу инструкцию, как выполняется техника. В какой-то степени этот процесс будет напоминать то, что происходило с героем мультфильма «Крошка Енот». Мы сначала увидим «того-который-живет-в-пруду» и нас пугает, потом познакомимся с ним и осознаем, что «он – это и есть я».

- Поиск Тени (Find it)
- Знакомство с Тенью (Face it)
- Трансформация Тени (Fit it)

Принципиальный подход заключается в 3 шагах: нахождение теневого симптома, знакомство с тенью (растворение границ, принятие ответственности и перевод симптома в первоначальное место) и интеграция с тенью.

Симптомы очень точно указывают на вашу неосознаваемую тень; они безошибочно сигнализируют о некоей проецируемой склонности. С помощью симптомов вы находите тень, а с помощью тени находите путь к росту, расширению своих границ, к более точному и приемлемому образу себя. Поэтому первый шаг – это **поиск тех дискомфортных симптомов**, которые вы испытываете. Суть этого шага в том, чтобы осознать, что любой симптом – это просто сигнал (или символ), свидетельствующий о какой-то неосознаваемой теневой склонности.

Например, все люди, которые раздражают вас или восхищают как недостижимый идеал – это и есть ваши теньвые аспекты. Окружающие раздражают, как правило, если: (а) они поступают так же, как вы поступаете в какой-то ситуации, но не замечаете этого в себе, а замечаете в них; (б) вам хочется научиться у них чему-то – хочется, но не получается. При этом важно осознавать, что не все эмоции и чувства могут быть связаны с тенью.

Идем далее. Как мы уже говорили, процесс создания тени – это процесс возведения границ между «я» и «не-я». Отбрасывая в тень черты и эмоции, мы делаем маску все более плоской, при этом тень становится все больше и больше. С каждой границей новая грань себя проецируется, отбрасывается вовне и кажется чуждой, потому что она по другую сторону границы. Таким образом, создать определенную границу значит создать определенную проекцию – некую грань себя, которая с момента создания кажется «не-собой».

Значит, процесс интеграции с тенью можно представить как процесс растворения границы, то есть возвращения проекций домой. Поэтому второй шаг – это **признание того, что эта эмоция, чувство, черта принадлежат вам**. Когда вы осознаете, что проекция – это на самом деле ваше собственное отражение, часть вас, вы тем самым убираете границу между собой и не-собой. При этом поле вашего сознания становится гораздо более широким, открытым, свободным. Тогда проецировавшиеся ранее грани больше не будут угрожать вам, потому что они – это вы.

Продолжение этого шага заключается в том, чтобы сознательно принять теньвые аспекты и позволить себе *испытывать* подавленность, тревогу, отверженность, скуку, обиду или смущение. Если мы раньше сопротивлялись этим чувствам, то теперь мы просто позволяем им проявлять себя. Это проигрывание своих противоположностей, принятие ответственности за свою Тень и симптомы. Ваши подлинные чувства становятся всё более и более сознательными: ваша любовь и ненависть, симпатии и антипатии, хорошие черты и плохие черты, положительные эмоции и отрицательные эмоции.

Предписания для этого второго шага просты, но его выполнение требует

времени и настойчивости. Все, что нам нужно, это начать сознательно переводить симптом в его первоначальную форму – ваши подлинные, истинные чувства. Перевод – это ключ к интеграции. Вы просто должны назвать это ощущение давления его первоначальным и правильным именем: побуждение. После осознания теневых аспектов симптомы подчас растворяются и уходят. Теневой аспект уже интегрировался на этом этапе, он не доставляет дискомфорта, затраты энергии на удержание аспекта в тени больше не нужны. Этого достаточно, фактически это и есть интеграция тени.

Но иногда этого может оказаться недостаточно. Даже если я осознала свой теневой аспект, мне нужно что-то с ним сделать. Допустим, даже если я поняла, что это именно я не люблю людей или враждебно отношусь к какому-то человеку, мне с этим что-то нужно делать. Я ведь именно поэтому вытеснила эти чувства в тень, что они представляли для меня какую-то угрозу или проблему. Хорошо, я их осознала, но ведь с чувством любви к противоположному Петрову у меня по-прежнему может не складываться! Тогда следует перейти к третьему шагу – продуктивной сознательной трансформации бывшего теневого аспекта. Вы определяете шаги, которые вам нужно будет предпринять для того, чтобы достичь нужного состояния, отношения, поведения. Это могут быть конкретные действия, новая модель поведения, новая форма взаимоотношений, размышления, чтение и так далее. И вы начинаете практиковать эти действия и модели. Шаг за шагом, день за днем. Постоянно, не позволяя себе жульничать и лениться. Этот процесс может быть быстрым, а может быть долгим. Может быть простым, а может быть сложным. Всё будет зависеть от конкретной ситуации и от вас самого. Но делать это необходимо, иначе трансформация не произойдет.

■ ПОШАГОВАЯ ТЕХНИКА РАБОТЫ С ТЕНЬЮ

Поиск (выслеживание) Тени **Find it**

Тень очень сложно вытащить на поверхность сознания простым усилием мысли. Когда дело касается бессознательного содержания, приходится иметь дело только с косвенными его проявлениями. Существует множество способов выслеживания и анализа тени. Например,

1. Наши противоположности. Составить список тех характеристик, которые мы любим в себе самом. Теньвыми аспектами, как правило, будут черты, противоположные записанным.
2. Избыточная реакция на других людей. Когда мы судим других или нас что-то сильно раздражает, этот один из явных признаков нашей собственной тени. «Он постоянно уклоняется от ответственности» — это всего лишь проекция нашего собственного уклонения от ответственности. То, что мы презираем или не любим в других — это то, что мы будем стремиться скрывать в себе самих.
3. Юмор и ирония. Увы, но это зачастую всего лишь проекция нашей собственной подавленной жестокости, или подавленный страх быть осмеянным, или ранимость. Если вы неуверенны в себе, то возникает страх стать объектом насмешек или боязнь участи «козла отпущения», и мы начинаем по принципу «лучшая защита — это нападение» атаковать других своей иронией и шутками.
4. «Оговорки по Фрейду». В этих языковых оговорках очень часто проявляется наше подлинное я. «Надеюсь, у тебя не получится выбраться на мой день рождения. Ой, я хотел сказать — получится» В первой фразе было истинное нежелание видеть человека.
5. «Неправильно понятое поведение». Нам кажется, что мы проявили одну черту (заботу о ближнем), но вас восприняли превратно (как назойливую демонстрацию своей значимости). Увы, как правильно говорят — другим виднее. Как проявились, так вас и восприняли.
6. Сны. Тень обычно проявляется во снах.
7. Фантазии. Тень также зачастую проявляется в ваших мечтах.
8. Поведение под действием алкоголя. Ведь недаром говорят: «что у трезвого на уме, то у пьяного на языке»

Мы воспользуемся техникой составления списков. Для этого нам нужно будет как бы сделать шаг в сторону и посмотреть на ситуацию по возможности беспристрастным взглядом, то есть перейти на 3 позицию восприятия. И для нашего исследования сначала составим несколько парных списков. Сделаем это в два этапа. Начнем с самого простого и очевидного, с той части Тени, которая ближе всего к сознанию и до которой можно добраться без усилий.

1й этап – «Я САМ»

1 список. «Что во мне хорошего» и «Что во мне плохого». Пишите быстро и честно. Каждый пункт должен быть в два-три слова максимум. Для контроля вспомните несколько реальных примеров из жизни, когда вы ярко проявляли каждое из качеств. Это будет самый поверхностный уровень понимания.

2 список. «Каким я хочу быть» и «Каким я не хочу быть». Здесь мы подключаем воспоминания и размышления о других людях. Это уже уровень ценностей — попытка нащупать тот индивидуальный шаблон, по которому у вас происходит деление людей на хороших и плохих. Эти списки должны выйти как можно более длинными. Думать над ними пока тоже не надо — просто записывать все, что приходит в голову. Здесь действует принцип мозгового штурма — количество важнее качества. Анализировать будем на следующем этапе.

3 список. «Хороший человек» и «Плохой человек». В них нужно обобщить те наборы качеств, которые были получены ранее. Посмотрите внимательно на уже готовые списки и попробуйте их проанализировать. Многие качества можно будет сгруппировать и назвать каким-то одним ярким и веским словом. Сделайте это, но на этот раз уже не спешите и подходите к делу вдумчиво и терпеливо. В результате должен получиться этакий концентрат — два списка отборных ярких качеств, названных четко и ясно. Размытые невнятные формулировки здесь уже неуместны. Чем проще и короче слова, тем лучше.

Таким образом, мы прояснили сознательный пласт темной и светлой сторон своей души. Никаких больших открытий на этом этапе не происходит, это только подготовка и тренировка в том, чтобы называть вещи своими именами. Такое умение очень важно, поскольку за витиеватыми формулировками удобно прятаться от горькой правды, поэтому нужно лишиться себя такой лазейки.

2й этап. ДРУГИЕ.

Второй большой этап — это попытка нащупать неосознаваемую часть своей Тени. Это сложнее и опаснее для душевного равновесия, но в целом тоже пока ничего страшного.

4 список. «Те, кто задевает» и «Те, кто очаровывает»

Определите тех людей, которые вас эмоционально задевают или впечатляют. Вспомните конкретного человека из круга своих знакомых, который вызывает у вас резко негативные эмоции — раздражение, злость, обиду. Главное, чтобы этот человек явно вызывал внутреннее отторжение, и чем сильнее, тем лучше.

Нужно вписать те самые качества, которые больше всего вас в нем раздражают. Сначала можно писать все подряд, что приходит в голову по памяти —

конкретные поступки, ассоциации, созвучные качества — но в итоге список опять должен превратиться в концентрат из четких формулировок. Если вспомнили несколько человек — пройдите по каждому и дополните общий список.

Заканчиваем работу над этим списком, когда ничего нового уже в голову больше не приходит. Торопиться здесь не нужно. Черновой вариант можно составить за один присест, а потом просто дополнять этот список по мере необходимости. Может, вспомнится кто-то из прошлого, может, вспомните цепляющее вас качество у человека, которого вы в целом считаете хорошим. И так далее.

Ну, и последний штрих: расставьте пункты вашего списка по порядку — от самого важного (самого плохого) к менее важным. В процессе дальнейшей работы порядок может меняться — это нормально.

Все это был только первичный сбор информации, так что не нужно тешить себя иллюзией, что составление списков само по себе что-либо изменит. Мы это уже обсуждали — для реальных перемен нужны конкретные действия. Так что основная работа еще впереди.

Знакомство с тенью **Face it**

Если в первом шаге мы отстранённо рассматриваем беспокоящего нас человека (а точнее — своё восприятие и свою проекцию), то во втором шаге мыдвигаем свою проекцию ближе к собственной идентичности. То есть, мы переходим на вторую позицию восприятия и начинаем диалог. Делать это мы тоже будем в два этапа.

1-й этап. ВОСПОМИНАНИЯ.

Самое первое и самое важное, что нужно сделать, — это найти в себе проявления каждого из тех качеств, которые оказались в «плохом» списке. Делать это нужно терпеливо и тщательно, потому что поверхностные размышления не дадут нам нужного эффекта.

По каждому пункту нужно вспомнить 3–5 ситуаций, где вы проявляли это качество со всей отчетливостью. Сначала попробуйте вспомнить сами, а потом, если есть у кого, можете спросить у других людей. Со стороны темную сторону видно лучше, ведь точно так же, как вас раздражают ни в чем не повинные люди, точно так же и вы раздражаете окружающих, не совершая ничего, по вашему мнению, предосудительного.

Вот для примера, список «плохих» качеств:

Враждебность. Назойливость. Глупость. Равнодушие.

Берем первый пункт — «Враждебность» — и ищем в своих воспоминаниях, где

эта самая враждебность проявлялась. Разумеется, искать нужно не какую-то абстрактную враждебность, а то самое внутреннее переживание, которое вы назвали этим словом, составляя свой список.

Нужно все время помнить, что пункты списка — это ярлычки к переживаниям, а не сами переживания. Далеко не всегда получается вспомнить проявления того или иного качества с первого захода. Чем больше сил потрачено на подавление, тем лучше маскируется проявление этого качества и тем сложнее восстановить с ним связь. Та же «враждебность» может проявляться на каждом шагу, но память просто не может сфокусироваться на том, что так долго подвергалось гонениям. Поэтому, если не получается что-то вспомнить сразу, нужно дать себе время (день, неделю, месяц — сколько потребуется).

Ключевой момент в поиске таких воспоминаний состоит в том, чтобы найти все свои отвергнутые черты в своем же опыте — так, чтобы сформировалось четкое понимание того, что все эти «негативные» качества действительно есть в вас самих, и вы их действительно регулярно проявляете.

Вспоминать нужно до тех пор, пока не останется никаких сомнений, что соринка в чужом глазу — это отражение бревна в вашем. Враждебность, глупость, равнодушие или что там еще оказалось в вашем списке — это ваша повседневность. Десять-двадцать-тридцать лет вы проявляете все эти качества и изо всех сил стараетесь убедить себя, что ничего подобного в вас нет. Но оно есть, и это нужно признать.

2-й этап. НАБЛЮДЕНИЯ

Второй этап работы, который плавно вытекает из первого — это самонаблюдение. Сначала мы перебирали воспоминания, чтобы сориентироваться, где, как и в каких ситуациях может проявляться темная сторона, а теперь возвращаемся в сегодняшний день и ищем, как «негативные» качества проявляются сейчас.

Это процесс, растянутый во времени — начавшись однажды, он может вообще никогда не закончиться. Научиться быть внимательным к своим проявлениям — это очень полезный навык, который сильно облегчает дальнейшее развитие.

Суть самонаблюдения состоит в том, чтобы продолжать вести привычный образ жизни, не пытаясь в нем специально что-либо изменить. Все что нужно — это по мере сил следить за тем, не всплывет ли само собой какое-то из качеств. Нужно жить дальше, добавив к привычному потоку сознания дополнительный вектор — отслеживание в своем поведении теневого качества. Именно этот процесс приносит в итоге осознание, необходимое для дальнейших перемен.

За вытеснением негативных качеств стоит определенная логика, которая и делает их негативными. Однако эту логическую последовательность довольно

легко разрушить и тем самым немного ослабить внутреннее напряжение.

Например, лживость может быть осознанной стратегической дезинформацией. Или, если речь идет о самообмане, то лживость выполняет роль предохранительного механизма, без которого психика могла бы пойти вразнос.

Назойливость — настойчивость. Капризность — избирательность, чувствительность. хороший вкус. Глупость — готовность к новому и неизвестному. Властолюбие — амбициозность, социальное выживание. И так далее по вашему списку.

А для тренировки можно вообще любые качества так трансформировать и затем проделать противоположное упражнение — рассмотреть плохую сторону всевозможных хороших качеств. В эту игру полезно играть постоянно, до тех пор, пока будете ловить себя на том, что какое-то качество кажется вам абсолютно хорошим или абсолютно плохим. Хорошим знаком будет, если внутри появится чувство неопределенности — неспособность однозначно рассудить, какое качество плохое, а какое хорошее. Из такого состояния уже гораздо проще позволить себе проявлять весь спектр своих душевных качеств.

Теперь остается только принять Тень в свою жизнь — сознательно позволить проявляться тем качествам, которые раньше были под строгим запретом. Нужно перестать бояться быть нехорошим человеком. Подумайте — чем это вас так пугает? Чего вы так боитесь лишиться, если вы перестанете изображать из себя хорошего? Хотите ли вы всю жизнь прожить в этом страхе? Нужно признать, что есть много моментов и жизненных ситуаций, когда эти качества могут быть полезными.

Трансформация тени. Fit it

После того, как заглянули в глаза своей Тени, главное не испугаться, а принимать все философски спокойно. Никто не идеален. Нужно научиться дружить со своей Тенью. Третий шаг, по традиции, будет состоять из двух этапов.

1-й этап. СИТУАТИВНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ.

Вы определяете шаги, которые вам нужно будет предпринять для того, чтобы достичь нужного состояния, отношения, поведения. Это могут быть конкретные действия, новая модель поведения, новая форма взаимоотношений, размышления, чтение и так далее. И вы начинаете практиковать эти действия и модели. Шаг за шагом, день за днем. Постоянно, не позволяя себе жульничать и лениться. Этот процесс может быть быстрым, а может быть и долгим. Может быть простым, может быть сложным. Всё зависит от конкретной ситуации и от вас самого. Но делать это необходимо, иначе

трансформация не произойдет.

2й этап. ПОСТОЯННАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ.

Вам следует продолжать работу с Тенью постоянно. Но уже не в такой формальной форме, как мы с вами сделали. Следует автоматически отслеживать свои реакции на других людей и прислушиваться к другим людям. Именно от других людей приходит много ценных подсказок, только мы редко хотим их признавать. Так и происходит «узнавание себя», и вместе с ним снимается внутреннее напряжение из-за несоответствия каким-то рамкам. И отсюда же приходит доверие к самому себе — когда внутри больше нет темных углов, когда шкаф больше не гремит костями, восприятие жизни и поведение становится более цельным и уравновешенным. Когда больше не нужно рвать себя на части, жить становится проще.