

СВЕТЛАНА ЛИТВИНЦЕВА

**ТЕХНИКА
ДИАЛОГА
С ПОДСОЗНАНИЕМ**

**ЮНГИАНСКИЙ АНАЛИЗ КАК
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ИНСТРУМЕНТ ГЛУБИННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ**

Светлана Литвинцева
Техника диалога с
подсознанием. Юнгианский
анализ как профессиональный
инструмент глубинной
психологической работы

<https://litres.ru/73455959>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — о тонком и честном диалоге с подсознанием через юнгианский анализ. Она помогает увидеть скрытые внутренние силы, которые управляют выбором, отношениями и жизненными сценариями

Это практическое руководство по работе с бессознательным в рамках аналитической психологии Карла Юнга. Книга предназначена для психологов, психотерапевтов, коучей и специалистов помогающих профессий, а также для тех, кто интересуется глубинной психологией, архетипами и процессом индивидуации.

В издании подробно рассматриваются ключевые понятия юнгианского анализа: Тень, Персона, Самость, архетипы,

внутренний ребёнок, Анима и Анимус, внутренний свидетель. Особое внимание уделяется практическому применению методов в индивидуальной терапии и профессиональной рефлексии специалиста. Это профессиональный инструмент для тех, кто стремится работать не только с симптомами, но и с глубинными структурами личности.

Содержание

Об авторе.	6
Введение	8
Глава 1. Как бессознательное формирует нашу жизнь: внутренний театр и его герои	12
Глава 2. Тень: что мы прячем в себе и почему нам так трудно признать это	17
Глава 3. Анима и Анимус: внутренние мужские и женские начала и их влияние на отношения	22
Глава 4. Архетипы: древние силы, которые живут в каждом из нас	28
Глава 5. Образы и символы: язык, на котором говорит подсознание	34
Глава 6. Юнгианские техники активного воображения: как вступить в диалог с глубинным Я	40
Глава 7. Сновидения как зеркало бессознательного	48
Глава 8. Комплексы: эмоциональные узлы, которые держат нас в прошлом	56
Глава 9. Травма как глубинный источник бессознательных реакций	64
Глава 10. Путь индивидуации: развитие личности и возвращение к целостности	71

Глава 11. Секретная техника общения с подсознанием: методика глубинного диалога	78
Глава 12. Как использовать технику общения с подсознанием в повседневной жизни	86
Конец ознакомительного фрагмента.	93

Светлана Литвинцева
Техника диалога
с подсознанием.
Юнгианский анализ
как профессиональный
инструмент глубинной
психологической работы

Об авторе.

Светлана Литвинцева – автор более ста книг по психологии и саморазвитию. В своих книгах она опирается на **практический опыт работы с людьми** и многолетнюю психологическую практику. Светлана – практикующий психолог, поэтому все темы её книг основаны на **реальных жизненных запросах**, с которыми люди приходят за помощью: тревога, усталость, поиск себя, цели, отношения, утрата опоры, внутренние кризисы.

Автор говорит о **сложных психологических вещах**

простым и понятным языком, без профессиональной перегрузки. Помогает читателю лучше понять себя, причины своего состояния и происходящих в жизни событий и увидеть направление для дальнейших действий.

Её книги – это не набор советов и не мотивационные лозунги, а **бережный и честный разговор с читателем**, поддержка в моменте, когда особенно важно остановиться, разобраться в себе и увидеть свою жизнь яснее.

Книги Светланы Литвинцевой – **для тех, кто хочет** лучше понимать себя, чувствовать свои истинные желания, вернуть внутреннюю устойчивость и **выстраивать жизнь в согласии с собой**, без гонки за чужими ожиданиями.

Введение

Почему подсознание говорит, когда слова молчат

Когда человек впервые задумывается о том, что внутри него происходит нечто большее, чем набор мыслей, чувств и логических решений, он обычно сталкивается с ощущением, которое трудно выразить в обычных словах: будто в нем живет тихий собеседник, знающий о нём больше, чем он готов признать, и способный мягко, но настойчиво направлять его к переменам. Это ощущение может возникать после повторяющихся неудач, в моменты внутреннего кризиса, в периоды тревожных снов или необъяснимой тоски, когда кажется, что внешние обстоятельства давно требуют решения, а силы будто заблокированы. Юнгианская психология как раз и открывает дверь в этот скрытый слой нашей психики, где символы и образы заменяют логические конструкции, а глубинные переживания хранят ту правду, от которой сознание иногда отводит взгляд, пытаясь сохранить привычный порядок.

Человек редко осознаёт, насколько сильное влияние на него оказывает собственное бессознательное. Мы можем убедить себя, что решаем всё рационально, что опираемся на факты и опыт, что умеем контролировать собственные эмоции, однако в повседневных ситуациях – в реакциях на близких, в необъяснимых страхах, в повторяющихся конфлик-

тах, в выборе партнёров или профессии – начинают проявляться незримые силы, которые были сформированы гораздо раньше, в детстве, юности, а порой и в опыте поколений, переданном через архетипы. Эти силы не стремятся навредить, но хотят быть услышанными, поскольку каждая вытесненная эмоция, каждая непризнанная часть личности, каждый забытый внутренний конфликт продолжает искать способ проявиться, чтобы вернуть нас к целостности.

Подсознание говорит не языком фактов, а языком символов. Оно подаёт сигналы через сновидения, через телесные реакции, через тревожные состояния, через неожиданное чувство раздражения или внезапный прилив вдохновения. Если сознание стремится к упорядоченности и логичности, то подсознание живёт законами глубины, парадоксальности и метафоры. Юнг называл это внутренним театром, где каждая фигура – тень, ребенок, внутренний мужчина или внутренняя женщина, мудрец или герой – выражает ту часть психики, которую мы привыкли не замечать или, наоборот, переоценивать, тем самым теряя с ней контакт.

Многие люди интуитивно понимают, что внутри их жизни есть нечто невидимое и неуправляемое: почему-то один и тот же сценарий повторяется в отношениях; одна и та же боль оживает при столкновении с определённым словом; одно и то же внутреннее напряжение возвращается, когда человек пытается сделать шаг вперед. В этих ситуациях бессознательное становится не врагом, а зеркалом, показывающим,

что именно требует внимания. Задача психологической работы – не подавить этот голос, а научиться слышать его и переводить с символического языка на язык человеческого понимания.

Техника, которую вы узнаете в этой книге, основана на сочетании классического юнгианского анализа, мягких методов активного воображения и глубинного диалога с внутренними фигурами. Эти методы позволяют не просто проанализировать собственные переживания, но и вступить в разговор со своей психикой так, как будто перед тобой сидит мудрый собеседник, знающий об истинных желаниях, страхах и потенциалах больше, чем ты можешь увидеть в повседневном сознании. Такой диалог не является мистикой, не требует особых способностей и не ведёт человека в область фантазий. Он, напротив, возвращает к самому себе, помогая услышать тихий тон внутреннего голоса, который долгое время оставался приглушённым.

Этот путь требует терпения и внутренней честности, потому что каждый раз, когда человек заглядывает в глубины себя, он неизбежно сталкивается с тем, что долго избегал или не замечал. Однако именно это столкновение приносит освобождение: когда мы перестаём бороться с собственной тенью, перестаём стыдиться своей ранимости, перестаём скрывать свои истинные потребности, мы обнаруживаем то самое спокойствие, которое невозможно найти в внешних обстоятельствах.

В этой книге мы будем исследовать те стороны психики, которые редко проявляются открыто, однако именно они определяют подлинную свободу, эмоциональную зрелость и способность к глубоким отношениям – с собой, с людьми, с собственной жизнью. Юнгианский подход не предлагает простых рецептов, но он предлагает путь: путь к целостности, в которой каждый внутренний голос обретает своё место, а человек постепенно находит опору не вне себя, а внутри.

Если ты готов идти вглубь, слушать, замечать и вступать в диалог, то подсознание постепенно начнет открываться, позволяя тебе увидеть свои истинные силы и вернуть себе внутреннюю свободу. Эта книга станет проводником на этом пути – мягким, терпеливым и внимательным к каждому твоему шагу.

Глава 1. Как бессознательное формирует нашу жизнь: внутренний театр и его герои

Когда человек пытается разобраться в собственных переживаниях, он обычно начинает с того, что рассматривает свои мысли, анализирует события, вспоминает детали, которые показались ему значимыми, и пытается логически объяснить, что именно стало причиной внутреннего дискомфорта. Однако любой психологический опыт, особенно связанный с глубинными слоями личности, редко поддаётся рациональному анализу, потому что корни наших реакций находятся гораздо глубже, чем те объяснения, которые мы даём себе в повседневной жизни. Юнг называл бессознательное огромным внутренним театром, где каждая фигура, каждый мотив и каждая эмоция – это актёр, играющий роль, которая не была назначена сознательно, но была сформирована прожитыми годами, детскими переживаниями и теми бессознательными силами, которые передаются от поколения к поколению.

Человек может годами убеждать себя, что он действует исходя из здравого смысла, что он способен контролировать эмоции и что любые реакции подчиняются логике, однако реальность показывает обратное: в ситуациях эмоциональ-

ной близости, в моменты стресса или в столкновении с чем-то значимым внутри нас активируются старые, глубоко укоренившиеся программы, которые когда-то помогли выжить или адаптироваться к детскому миру. Эти программы уже не всегда соответствуют текущим обстоятельствам, но продолжают определять поведение, потому что психика устроена так, что не способен исчезнуть ни один опыт, который однажды помог нам справиться с трудностью. Он может измениться, ослабнуть, трансформироваться, но не исчезает, пока мы не обратим на него внимание.

Например, человек, выросший в семье, где выражение чувств воспринималось как слабость, будет склонен избегать откровенности в отношениях, даже если он осознаёт, что близость требует доверия. Он будет говорить себе, что просто «не любит душевных разговоров», что «ему удобно держать дистанцию», хотя на самом деле внутри будет жить маленький ребёнок, который однажды понял, что эмоции делают его уязвимым. Этот внутренний ребёнок – одна из фигур нашего психического театра – не исчезает с возрастом, он продолжает влиять на человека, формируя его реакции и выбор, хотя сознание убеждено, что всё давно изменилось.

Бессознательное состоит не только из ран и травм, но и из огромного количества ресурсов, которые человек редко осознаёт. Там живёт и внутренняя сила, и способность к интуитивным решениям, и творческая энергия, и мудрость, которую мы открываем только в моменты кризиса. Часто че-

ловек обращается к психологу именно тогда, когда внезапно замечает, что его жизнь управляется не только его волей, но и чем-то более глубоким: чувством предопределённости, повторяющимися ситуациями, которые странным образом напоминают друг друга, или неясной тревогой, возникающей в моменты выбора. Юнг говорил, что бессознательное не стремится разрушить человека, оно стремится выразить себя, чтобы восстановить внутреннюю целостность.

Внутренние фигуры: кто они и почему так важны

Юнг рассматривал психику как пространство, где существуют фигуры – части личности, которые могут проявляться через эмоции, реакции, мысли или даже через сны. Эти фигуры не нужно понимать буквально; скорее, это эмоционально-психические структуры, которые помогают объяснить, почему человек реагирует так, а не иначе. Они формируются в детстве, взрослеют вместе с нами, иногда искажаются под влиянием травм и опыта, но продолжают играть важную роль в нашей жизни.

Одна из таких фигур – Тень, которая включает в себя всё, что человек отверг или спрятал от себя: агрессию, страхи, слабости, желания, которые кажутся неприемлемыми. Другая – внутренний Ребёнок, который выражает нашу уязвимость и желание любви. Есть внутренняя Мать – часть, которая заботится, утешает и защищает, и внутренняя Пугающая Фигура – та, что хранит опыт угрозы и предупреждает об опасности, даже если её нет в реальности.

Каждая из этих фигур продолжает жить внутри нас, влияя на то, какие решения мы принимаем, к чему стремимся и чего избегаем. Если мы не осознаём их присутствия, они начинают управлять нашей жизнью импульсивно: Тень проявляется в раздражении на близких, внутренний Ребёнок – в страхе быть отвергнутым, внутренняя Мать – в гиперзаботе, внутренний Защитник – в попытках всё контролировать. Но стоит нам вступить с этими фигурами в диалог, как они перестают быть хаотичными и становятся союзниками.

Почему мы повторяем одни и те же сценарии

Повторение жизненных сценариев – один из самых ярких признаков того, что бессознательное пытается быть замеченным. Человек может менять партнёров, города, работу, окружение, но сталкиваться с одинаковыми чувствами: обида, покинутость, чувство вины, ощущение, что его не видят или не ценят. Это происходит не потому, что «все люди одинаковые», а потому что внутри продолжает жить незавершённая история, которая ищет завершения.

Когда человек начинает понимать, что его реакции не случайны, а являются отражением внутреннего конфликта или старой травмы, он получает возможность изменить свою жизнь не поверхностно, а глубоко.

Наблюдаем бессознательное: упражнение

Это упражнение поможет начать замечать внутренний театр, не пытаясь его анализировать или оценивать.

Упражнение: дневник спонтанных реакций

В течение трёх дней выбирай один эпизод, в котором ты почувствовал что-то яркое: раздражение, радость, внезапную тревогу, обиду или подъем энергии. Каждый вечер записывай:

Ситуацию (коротко).

Что именно ты почувствовал.

Что ты сделал или хотел сделать.

Какой образ или метафора приходит в голову, когда ты вспоминаешь это чувство.

Важно: не анализируй, не объясняй, не старайся понять смысл. Просто наблюдай. Образы и метафоры – первый шаг к языку бессознательного.

Глава 2. Тень: что мы прячем в себе и почему нам так трудно признать это

Когда человек слышит слово «тень», он нередко представляет себе что-то пугающее, мрачное или опасное, словно внутри него живёт тёмная область, в которую лучше не заглядывать. Однако юнгианский подход трактует Тень не как что-то злое или разрушительное, а как часть психики, которая оказалась отвергнутой, потому что в определённый момент жизни человек решил, что эти чувства, качества или желания недостойны любви и принятия. Тень – это то, от чего мы отворачиваем взгляд не из-за её истинной природы, а потому что когда-то столкновение с этими чертами вызвало боль, стыд или страх. И чем меньше мы хотим видеть Тень, тем активнее она начинает управлять нашими реакциями.

Почему Тень формируется у всех, без исключения

Ни один человек не может вырасти без Тени, потому что процесс взросления неизбежно связан с разделением на «можно» и «нельзя». Ребёнок приходит в мир открытым, прямым, искренним, но постепенно сталкивается с ограничениями: нельзя злиться на родителей, нельзя плакать слишком громко, нельзя быть слишком активным или слишком медленным, нельзя показывать слабость, нельзя проявлять

независимость, если это не вписывается в семейные правила. Всё то, что вызывает негативную реакцию взрослых, ребёнок учится прятать, не потому что это плохо, а потому что он боится потерять любовь и безопасность.

Таким образом, Тень формируется как набор чувств, реакций, желаний и черт характера, которые однажды были вытеснены. Но, оказавшись в бессознательном, они не исчезают. Напротив, они живут своей тихой жизнью, время от времени прорываясь наружу – через раздражение, чрезмерную чувствительность к критике, вспышки гнева, зависть, оправдание собственных слабостей, желание доказать свою значимость или попытки скрывать настоящие чувства.

Тень как скрытый источник роста

Юнг подчёркивал, что в Тени находится не только то, что нам кажется недостойным, но и то, что мы ещё не осознали как собственную силу. Там могут храниться смелость, способность проявлять себя, энергия творчества, чувственность, внутренний огонь и даже лидерские качества – всё то, что когда-то напугало родителей или вызвало неодобрение окружающих. Человек, который однажды понял, что его Тень – не враг, а забытая часть его собственной силы, начинает постепенно возвращать себе те возможности, которые были спрятаны в детстве.

Многие современные исследования подтверждают эту идею. Психология развития говорит о том, что подавленные эмоции и вытесненные импульсы не исчезают, а закрепля-

ются в нервной системе как неизученные реакции, которые всплывают в моменты стресса. Работа с Тенью помогает перевести эту энергию из области бессознательного в сознательную жизнь, где она может стать не угрозой, а ресурсом.

Как проявляется Тень в отношениях и повседневной жизни

Тень чаще всего проявляется там, где человек хочет выглядеть «хорошим», «правильным» или «удобным». Например, мягкий и спокойный человек может внезапно взорваться в ситуации, когда его границы нарушены, потому что в Тени живёт подавленная агрессия, которую он годами не признавал. Человек, который уверен, что он независим и сильный, может неожиданно оказаться зависимым от чьего-то внимания или признания, потому что внутри него живёт невыраженная уязвимость. Тот, кто стремится к совершенству, может испытывать глубокий стыд, если совершит ошибку, потому что в Тени хранится страх быть несовершенным и нелюбимым.

Иногда Тень проявляется через проекции: мы начинаем видеть в других то, что не хотим замечать в себе. Например, человек, который не допускает собственной зависти, будет особенно чувствителен к успехам других и часто обвинять окружающих в высокомерии или тщеславии. Тот, кто не признаёт собственный гнев, будет замечать только чужую агрессию, убеждая себя, что сам он всегда спокоен и уравновешен.

Проекции – это способ Тени сказать: посмотри на меня,

я здесь, я существую.

Почему признание Тени приносит облегчение

Когда человек начинает принимать свою Тень, он перестаёт бороться с собой. Вместо того чтобы изо всех сил удерживать маску, он получает возможность расслабиться, потому что больше не нужно скрывать собственные слабости и страхи. Признание Тени не ведёт к хаосу или разрушению, оно ведёт к зрелости. Человек открывает в себе больше жизненной энергии, потому что прекращает тратить силы на подавление своих частей. Он становится честнее с собой, learns гибко реагировать на трудные обстоятельства и чувствует меньше вины, потому что понимает: каждая эмоция имеет свою причину.

Упражнение: письменный диалог с Тенью

Это упражнение поможет мягко и аккуратно начать знакомиться со своей Тенью, не пытаясь изменить её или подавить.

Шаг 1. Создай тихое пространство.

Закрой глаза и вспомни ситуацию, в которой ты недавно испытал неприятную реакцию: раздражение, обиду, зависть, чувство несправедливости, желание оправдываться или доказать что-то силой эмоций.

Шаг 2. Спроси себя:

Если бы эта эмоция была человеком, каким бы он был?

Его возраст? Его настроение? Его выражение лица? Его поза?

Важно позволить образу родиться самопроизвольно.

Шаг 3. Запиши диалог.

Напиши две колонки:

В левой – твои вопросы.

В правой – ответы Тени.

Например:

«Почему ты пришла сейчас?»

«Потому что ты меня снова не услышал».

«Чего ты хотела?»

«Чтобы ты сказал, что тебе обидно».

Шаг 4. Заверши диалог благодарностью.

Это не формальность, а способ признать существование той части личности, которую ты долгое время отвергал.

Повторяя это упражнение хотя бы раз в неделю, человек начинает замечать, как постепенно уменьшается внутреннее напряжение и появляется больше ясности.

Глава 3. Анима и Анимус: внутренние мужские и женские начала и их влияние на отношения

Когда человек слышит слова «внутренний мужчина» или «внутренняя женщина», он нередко воспринимает это как метафору или условность, будто речь идёт о чем-то далёком от реальности и не имеющем отношения к повседневной жизни. Однако юнгианская психология понимает эти образы как фундаментальные структуры, формирующие эмоциональность, способность к близости, инициативность, творческое выражение, умение слышать свои желания и устанавливать контакт с другими людьми. Анима и Анимус не имеют отношения к биологическому полу; они представляют собой полярные принципы внутри каждой личности – принципы чувств, логики, интуиции, энергии, проявленности и глубины.

Эти внутренние фигуры сопровождают человека всю жизнь, помогают ему открываться и одновременно сопротивляются изменениям. Они – посредники между сознанием и бессознательным, между логикой и интуицией, между потребностью принадлежать и потребностью быть самостоятельным. Когда контакт с этими фигурами нарушен, человек чувствует себя внутренне раздвоенным: он стремится к

близости, но боится её; он хочет быть сильным, но ощущает слабость; он мечтает о любви, но выбирает тех, кто ранит; он хочет выразить себя, но теряется в сомнениях. Именно поэтому работа с Анимой и Анимусом становится таким значимым шагом на пути к внутренней целостности.

Что такое Анима

Анима – это внутреннее женское начало в психике любого человека, независимо от пола. Она отвечает за способность чувствовать, замечать тонкие эмоциональные сигналы, проявлять мягкость, доверять, сопереживать, быть гибким, интуитивно понимать ситуацию и слышать собственные желания. Если Анима ранена или вытеснена, человек может испытывать трудности в выражении чувств, он становится отстранённым, чрезмерно рациональным, неспособным позволить себе уязвимость, и поэтому в отношениях часто проявляет холодность или стремление держать дистанцию.

Анима – это не слабость. Это способность быть живым, эмоциональным, искренним. Она придаёт глубину, делает отношения насыщенными, а творчество – подлинным. Когда Анима здоровая, человек умеет сопереживать, слышать свои желания, выражать эмоции и находить внутреннюю гармонию.

Что такое Анимус

Анимус – это внутреннее мужское начало, отвечающее за действие, энергию, инициативу, способность принимать решения, защищать свои границы, отстаивать свои ценности и проявлять себя в мире. Когда Анимус нарушен, человек может бояться ответственности, избегать выбора, испытывать сомнения перед каждым шагом, либо, наоборот, проявлять чрезмерную жесткость и стремление контролировать всё вокруг. Анимус – это не агрессия и не власть, это способность держать внутренний стержень, который не ломается при малейших трудностях.

Классический юнгианский анализ показывает, что Анимус помогает человеку действовать в согласии с собой, а не из страха или привычки. Он делает внутренний мир устойчивым, а внешние решения – зрелыми.

Как эти фигуры возникают и почему влияют на партнёрские отношения

Анима и Анимус формируются в детстве, когда ребёнок наблюдает за отношениями родителей, улавливает их жесты, тон голоса, реакции, способы проявления любви и агрессии. Эти образы становятся фундаментом, на основе которого выстраиваются будущие отношения. Человек может годами искать партнёра, похожего на ту внутреннюю фигуру, которая сформировалась в его психике, пытаясь завершить ста-

рую историю, получить любовь, которая была недоступна, или исправить опыт, который был болезненным.

Например, женщина, чья внутренняя мужская фигура – Анимус – сформировался как критикующий и требовательный, часто оказывается в отношениях с мужчинами, которые повторяют эту динамику. Она может выбирать тех, кто обесценивает, чтобы бессознательно доказать себе возможность быть достойной любви. Мужчина, чья Анима холодная и отстранённая, может привлекаться к женщинам, которые эмоционально недоступны, потому что его собственное внутреннее женское начало не умеет выражать чувства.

Мы не замечаем этих механизмов сознательно, но они глубоко влияют на выбор партнёров, стиль отношений, уровень доверия, способность выражать себя.

Как травмы и опыт искажают внутренние фигуры

Бывает, что Анима и Анимус оказываются «ранеными». Это происходит, когда ребёнок растёт в среде, где выражение чувств встречает критику, а проявление силы вызывает наказание. В таких условиях внутренняя женская часть может стать тревожной, излишне зависимой, нуждающейся в подтверждении любви. А внутренняя мужская часть может превратиться в контролирующую или, наоборот, слабую и нестабильную.

Например:

человек может хотеть близости, но внутри него живёт Анима, которая боится потери;

он может стремиться к достижению целей, но Анимус постоянно подталкивает его к сомнениям;

он может идеализировать партнёров, потому что его Анима или Анимус слишком романтизированы.

Юнгианская работа помогает увидеть эти искажения и начать диалог с внутренними фигурами.

Упражнение: образное представление внутреннего мужчины и внутренней женщины

Это упражнение мягкое, безопасное и помогает установить первый контакт с этими фигурами.

Шаг 1. Закрой глаза и представь пространство, где тебе спокойно.

Это может быть комната, поле, берег моря – любой образ, который вызывает внутреннее расслабление.

Шаг 2. Позволь появиться первой фигуре.

Не пытайся контролировать образ. Это может быть мужчина или женщина, молодой или взрослый, мягкий или напряжённый. Пусть он появится сам.

Спроси его мысленно:

«Кто ты?»

«Зачем ты пришёл?»

«Что ты хочешь мне сказать?»

Шаг 3. Позволь появиться второй фигуре.

Она может быть очень другой – по выражению лица, по характеру, по энергетике. Важно не оценивать, а наблюдать её.

Спроси:

«Чего тебе не хватает?»

«Как я могу помочь тебе быть ближе ко мне?»

«Чего ты боишься?»

Шаг 4. Запиши ответы.

Не анализируй. Просто фиксируй. Эти ответы – язык бессознательного.

Шаг 5. Заверши практику благодарностью.

Это помогает закрепить контакт и снизить сопротивление.

Глава 4. Архетипы: древние силы, которые живут в каждом из нас

Когда человек впервые слышит слово «архетип», ему может показаться, что речь идёт о чем-то слишком абстрактном или далёком от реальности, будто это понятие относится к мифологии, символам и культурным сюжетам, но не к живой человеческой жизни. Однако юнгианская психология рассматривает архетипы как фундаментальные структуры, формирующие человеческий опыт, определяющие поведение, влияющие на эмоции и создающие сценарии, которые повторяются от человека к человеку, от поколения к поколению. Архетип – это не образ в привычном смысле слова, это эмоционально-психическая матрица, которая проявляется в определённых чувствах, реакциях, отношениях и жизненных ситуациях, и именно благодаря архетипам люди так часто узнают себя в историях, которые никогда не происходили с ними лично.

Юнгианская мысль исходит из того, что архетипы – это своего рода универсальные программы, встроенные в человеческую природу, подобно тому, как в биологии существуют врождённые схемы поведения. Но в отличие от биологических инстинктов, архетипы живут в символической форме: через образы, сюжеты, фантазии, сновидения, творче-

ские импульсы и даже через специфические внутренние голоса, которые появляются в моменты кризиса или важного решения. Они – как древняя мудрость, хранящая опыт поколений и проявляющаяся в каждом человеке по-своему.

Почему архетипы важны для понимания себя

Один из ключевых принципов юнгианской теории заключается в том, что человек не является полностью автономной личностью, отделённой от культурного и исторического опыта. Наши реакции, переживания и выборы гораздо глубже вписаны в общечеловеческие сюжеты, чем мы привыкли думать. Например, стремление спасти кого-то любой ценой – это не просто индивидуальная черта; это проявление архетипа Героя. Глубокая тоска по заботе – это выражение архетипа Ребёнка. Желание направлять и поддерживать других – проявление архетипа Мудрой Матери или Наставника.

Архетипы объясняют, почему человек иногда чувствует, что живёт не свою жизнь, словно играет роль, которая была ему назначена судьбой или обстоятельствами. На самом деле он не играет – он проживает архетипический сюжет, который бессознательно считает для него необходимым или завершённым.

Когда человек начинает понимать, под влиянием какого архетипа он живёт, он обретает свободу: он может перестать следовать навязанному внутреннему сценарию и начать со-

здавать свою собственную историю.

Наиболее часто проявляющиеся архетипы и их влияние

В психике человека сосуществуют десятки архетипов, однако некоторые проявляются особенно ярко:

Архетип Героя

Это внутренний импульс преодолевать препятствия, доказывать себе и миру свою силу, спасти других, брать на себя ответственность за всё, что происходит. Человек, живущий в архетипе Героя, часто забывает о собственных потребностях, потому что глубоко внутри уверен: его ценность – в служении. Но когда этот архетип перегружен, человек сталкивается с эмоциональным выгоранием, чувством пустоты и одиночества.

Архетип Раненого Ребёнка

Он проявляется через тоску по любви, поиск принятия, чувствительность к критике, страх быть отвергнутым. Человек может вести себя очень зрелым внешне, но внутри него живёт маленький ребёнок, который однажды недополучил тепла и теперь ищет его во взрослых отношениях.

Архетип Мудрой Матери

Это часть психики, которая отвечает за заботу, сопереживание, способность поддерживать других и создавать эмоциональную безопасность. Но если архетип проявлен чрезмерно,

но, человек начинает жить только для других, забывая о своих потребностях.

Архетип Трикстера

Он отвечает за непредсказуемость, творческое озорство, способность разрушать старые формы, чтобы создать новые. Такой человек может быть ярким, необычным, вдохновляющим, но при отсутствии осознанности – импульсивным, хаотичным и склонным к самосаботажу.

Архетип Наставника

Это внутренний голос мудрости, способность видеть ситуацию шире, чем она кажется, умение направлять других. В зрелом виде архетип помогает человеку принимать взвешенные решения, а в искажённом – превращается в назидательность и стремление контролировать.

Как архетипы проявляются в повседневной жизни

Архетипы проявляются так естественно, что человек нередко принимает это за черты характера, хотя на самом деле он переживает древний сюжет. Например:

женщина, которая постоянно заботится обо всех, забывая о себе, живёт в архетипе Жертвенной Матери;

мужчина, который стремится доказать всем свою силу, может жить в архетипе Героя, не позволяя себе отдыхать;

человек, который ищет сильного партнёра, чтобы опереться на него, живёт в архетипе Ребёнка;

тот, кто постоянно разрушает собственные достижения, выражает архетип Трикстера.

Когда человек начинает замечать эти повторяющиеся схемы, он видит, что многие его решения – не случайность, а работа бессознательных структур.

Как архетипы могут быть искажены

Искажения архетипов чаще всего происходят под влиянием травм, семейной динамики и эмоционального опыта детства. Например, архетип Героя может превратиться в перфекциониста, который боится расслабиться; архетип Ребёнка – в зависимого взрослого, не умеющего принимать решения; архетип Мудрой Матери – в контролирующую фигуру, подавляющую чужое развитие. Эти искажения можно изменить только через осознанность и внутренний диалог.

Упражнение: определение собственного архетипического сюжета

Это упражнение помогает мягко определить, какой архетип сейчас наиболее активен.

Шаг 1. Подумай о ситуации, которая повторяется в твоей жизни.

Например: ты берёшь на себя слишком много, или слиш-

ком доверяешь людям, или избегаете ответственности, или теряешь себя в отношениях.

Шаг 2. Сформулируй главный эмоциональный мотив этой ситуации.

Это может быть желание быть нужным, страх потерять любовь, стремление к признанию, потребность в безопасности.

Шаг 3. Спроси себя:

«Какой образ приходит в голову, если представить, что эта история – сказка или фильм?»

Например: спасатель, ребёнок, мудрец, хитрый герой, странница, королева, воин.

Шаг 4. Запиши этот образ и понаблюдай за ним.

Как он себя ведёт? Чего он боится? Чего он хочет? К чему стремится?

Шаг 5. Спроси образ:

«Что тебе нужно, чего я тебе долгое время не давал?»

Этот вопрос нередко открывает глубинный смысл.

Глава 5. Образы и символы: язык, на котором говорит подсознание

Когда человек пытается понять, почему его одолевают тревожные состояния, откуда берётся необъяснимое притяжение к тем или иным людям, почему некоторые ситуации повторяются в разных формах, он часто ищет ответы на уровне логики. Он анализирует, сравнивает, пытается рассуждать, опираясь на житейский опыт. Но бессознательное не разговаривает с нами языком логики. Оно использует другой инструмент – **образ**, который одновременно несёт эмоциональный заряд, смысловую глубину и связь с внутренней истиной, от которой сознание иногда отворачивается.

Юнг называл символы «языком души». Это не поэтическая метафора, а точное определение психической реальности: подсознание выражает себя через формы, которые невозможно свести к одному значению. Символ всегда многослоен. Он может быть одновременно пугающим и притягательным, простым и загадочным, понятным и необъяснимым. Он говорит с человеком так, как не может говорить ни один рациональный аргумент, – прямо, честно, иногда болезненно, но всегда с намерением восстановить внутреннюю целостность.

Почему символы сильнее слов

Слова часто оказываются недостаточными, потому что они ограничены смыслом и культурой. Они описывают то, что мы уже знаем, то, что способно быть выраженным. Но бессознательное хранит опыт, который никогда не был проговорён: ранние переживания, эмоциональные раны, вытесненные желания, внутренние конфликты, архетипические импульсы. Словам трудно подойти к этим слоям, зато символы обращаются к ним напрямую.

Например, человеку может сниться огромное море. На уровне сознания он видит воду, но бессознательное использует этот образ, чтобы выразить его состояние: переполненность эмоциями, страх потерять контроль или, напротив, жажду глубины. Если сон повторяется, это означает, что символ пытается быть услышанным – он подаёт сигнал: в глубине происходит что-то, требующее внимания.

Символы можно рассматривать как мост между тем, что человек осознаёт, и тем, что скрыто от его взгляда. Важно не искать «правильное значение», а слушать эмоциональный отклик, который вызывает образ.

Как возникают личные символы

Хотя архетипы универсальны, символы всегда индивидуальны. Человек формирует их на основе своего опыта, се-

мейных историй, детских фантазий, культурных контекстов, травм, отношений. Один и тот же образ может иметь совершенно противоположный смысл для разных людей.

Например, огонь для одного означает разрушение, потому что он пережил агрессивную, дисфункциональную среду, для другого – тепло, безопасность и дом. Лес может быть символом опасности или символом свободы. Дом – ощущением стабильности или клеткой.

Подсознание выбирает те образы, которые максимально точно соответствуют эмоциональной истине человека. Если долго наблюдать за ними, можно увидеть не привычные ассоциации, а глубинный смысл.

Символы как зеркало внутреннего состояния

Один из самых надёжных способов понять себя – это обращать внимание на образы, которые спонтанно возникают:

в сновидениях,

в фантазиях,

в мыслях, появляющихся без видимой причины,

в реакциях на фильмы, книги, картины, музыку,

в телесных ощущениях.

Каждый образ – это не случайность. Это послание.

Например:

если человеку постоянно представляется закрытая дверь, возможно, он бессознательно чувствует, что что-то важное

недоступно;

если в мыслях возникает образ дороги, это часто говорит о внутреннем поиске;

если приходит образ острых предметов, это может указывать на напряжение, раздражение, подавленную агрессию;

если человек видит воду – ручей, дождь, океан – это символ эмоционального процесса.

Юнгианская терапия не предлагает расшифровывать символы по словарю. Она предлагает слушать их так же, как слушают живую речь собеседника.

Как работать с символами безопасно

Чтобы образы действительно открывали путь к бессознательному, важно подходить к ним без давления и без попытки «угадать» значение. Это не загадка, которую нужно отгадать, это диалог, который нужно услышать.

Вот несколько правил безопасной работы:

Наблюдай, прежде чем интерпретировать.

Сначала важно зафиксировать, какой образ пришёл, какие эмоции возникли, что произошло в теле.

Не ищи единственного смысла.

Символы многослойны. Они могут говорить сразу о нескольких процессах.

Слушай тело.

Если при образе возникает тревога – это важно. Если тепло – это тоже сигнал.

Дай символу развиваться.

Образы живые. Они могут меняться от встречи к встрече.
Не используй логику как инструмент давления.

Символы не подчиняются правилам рационального языка.

Упражнение: создание личного словаря символов

Это упражнение помогает установить постоянный контакт с символическим языком бессознательного.

Шаг 1. Возьми блокнот, который будет только для этих записей.

Этот блокнот станет пространством диалога с бессознательным.

Шаг 2. Вспомни три образа, которые в последнее время повторялись.

Это могут быть сны, фантазии, вспышки воображения.
Для каждого образа запиши:

– Как он выглядит?

– Какие чувства вызывает?

– Какое движение или действие в нём присутствует?

– Что он напоминает?

– Что ты чувствуешь в теле, думая о нём?

Шаг 3. Позволь образу ответить тебе.

Мысленно задай вопрос:

«Почему ты пришёл ко мне?»

Запиши первое, что придёт в голову, не оценивая.

Шаг 4. Продолжай этот дневник несколько дней.

Через неделю ты увидишь, что образы начинают образовывать структуру.

Это – и есть твой личный символический язык.

Глава 6. Юнгианские техники активного воображения: как вступить в диалог с глубинным Я

Когда человек впервые слышит о «активном воображении», ему может показаться, что речь идёт о фантазировании или упражнении, которое подходит только людям с богатым творческим воображением. Но юнгианская техника активного воображения – это не игра и не творческая импровизация. Это структурированный, терапевтически точный способ разговора с бессознательным, позволяющий услышать те части психики, которые в обычной жизни говорят слишком тихо или прячутся за тревогой, рациональностью или защитами.

Юнг считал активное воображение одним из самых мощных инструментов для внутренней трансформации, потому что именно в образном диалоге – не в анализе, не в логике, не в обсуждении – подсознание получает возможность выразить себя так, как оно хочет, а не так, как привыкло сознание. Человек, который научился вступать в этот диалог, обнаруживает в себе внутреннего проводника – фигуру, обладающую мудростью и знанием, которое невозможно получить извне.

Что такое активное воображение в глубинной психологии

Активное воображение – это процесс, в котором сознание и бессознательное встречаются в образной форме. Человек не просто наблюдает возникающие образы, как во сне, но вступает с ними в диалог, задаёт вопросы, выслушивает ответы, взаимодействует с символами, позволяя сцене разворачиваться естественно, без контроля и усилия.

Самое важное – здесь нет места фантазированию по желанию. Человек не придумывает образы – он позволяет им появиться. Это как будто психика сама рисует внутреннее пространство, а человек становится внимательным свидетелем и участником.

Этот метод требует:
внутренней тишины,
честности,

готовности не контролировать процесс,
и способности выдерживать то, что появится.

Но он же и дарит уникальный опыт: чувство, что внутри есть нечто гораздо мудрее и глубже, чем привычное «я».

Почему активное воображение так эффективно

Потому что оно работает напрямую с бессознательным, минуя сопротивление и привычные защиты. В обычном раз-

говоре, даже с психологом, человек может скрывать, избегать, защищаться, рационализировать. Но в активном воображении проявляются:

истинные чувства,
вытесненные желания,
незавершённые истории,
внутренние фигуры,
символические послания.

Это позволяет получить ответы, которые невозможно услышать логически.

Человек может говорить себе, что он не боится близости, но в активном воображении перед ним может появиться фигура, которая отступает, прячется или замыкается – и он увидит правду.

Или, наоборот, человек может считать себя слабым, а в образном пространстве рядом с ним возникает сильный внутренний наставник, который показывает, что в нём гораздо больше устойчивости, чем он думает.

Как подготовиться к практике

Для активного воображения важно создать условия, в которых бессознательное сможет проявиться. Не требуется абсолютная тишина или медитативный опыт – важна внутрен-

няя готовность слышать.

Подготовка включает:

Тёплое и спокойное пространство, где никто не отвле-
чёт.

Намерение слушать, а не контролировать.

Готовность к неожиданному – иногда приходят обра-
зы, которых человек не ожидал.

Умение фиксировать процесс – лучше вести дневник,
чтобы записывать диалоги и образы.

Подсознание охотно вступает в диалог, когда чувствует,
что его слышат.

Первый шаг: появление фигуры

Самая важная часть техники – позволить фигуре появиться.
ся.

Это не должно быть намеренным усилием. Обычно чело-
век:

закрывает глаза,

делает несколько спокойных вдохов,

расслабляет тело,

и произносит внутри:

«Я готов услышать то, что хочет сказать моя глубина».

После этого образ возникает сам:

– это может быть человек,

– животное,

– ребёнок,

– старик,

– женщина,

– незнакомец,

– туманная фигура,

– или даже абстрактная энергия.

Каждая фигура – это часть психики, которая хочет быть услышанной.

Второй шаг: установление диалога

Когда фигура появляется, важно обратиться к ней с уважением.

Можно задать вопросы:

Кто ты?

Зачем ты пришёл?

Что ты хочешь показать?

Как я могу тебе помочь?

Что я долго не хотел видеть?

Ответы приходят в форме образов, жестов, слов, иногда

– символов.

Иногда фигура молчит – и это тоже ответ.

Диалог не должен быть принудительным.

Если фигура избегает общения, стоит мягко спросить:

«Что поможет тебе почувствовать себя в безопасности?»

Третий шаг: взаимодействие с образом

Когда контакт установлен, сцена начинает разворачиваться.

Человек может:

спросить о внутреннем конфликте,

попросить совета,

обратить внимание на тревогу,

исследовать страх,

попросить показать источник боли,

найти ресурс.

Иногда фигура ведёт человека туда, где хранится забытая

эмоция, и это может быть непросто. Но в технике активного воображения важно именно сопровождение – не анализировать, а проживать.

Четвёртый шаг: благодарность и завершение

Когда диалог подходит к концу, важно поблагодарить фигуру.

Это стабилизирует процесс и укрепляет внутреннюю связь.

Фигура может уйти, а может остаться рядом – это всегда личный процесс.

Но завершение даёт ощущение целостности.

Упражнение: первая встреча с внутренней фигурой

Это упражнение подходит даже тем, кто раньше не пробовал подобные практики.

Шаг 1. Выбери 10–15 минут спокойного времени.

Сядь удобно, закрой глаза.

Шаг 2. Несколько минут просто дыши.

Позволь телу расслабиться.

Шаг 3. Произнеси внутри:

«Пусть появится тот, кто хочет говорить со мной сегодня».

Шаг 4. Подожди появления образа.

Не торопись. Позволь фигуре проявиться естественно.

Шаг 5. Когда она появится, задай ей вопрос:

«Что ты хочешь мне показать?»

Шаг 6. Запиши ответы – даже если они кажутся странными.

Подсознание редко говорит прямолинейно.

Шаг 7. Поблагодари фигуру и завершай мягко.

Повторяя эту практику раз в неделю, человек начинает чувствовать внутренний мир намного глубже и яснее.

Глава 7. Сновидения как зеркало бессознательного

Сновидения часто кажутся человеку чем-то случайным, непредсказуемым и лишённым смысла. Мы привыкли воспринимать их как хаотичный поток образов, который мозг создаёт во время ночного отдыха. Но юнгианская аналитическая психология рассматривает сон совершенно иначе: как особый язык бессознательного, который не просто фиксирует наше эмоциональное состояние, но и пытается направить нас, подсказать, предупредить или мягко вывести на контакт с той частью личности, которая осталась неслышанной днём.

Юнг называл сновидения «королевской дорогой в бессознательное». Это не поэтическая формула, а глубокая психологическая правда: во сне бессознательное говорит напрямую, без цензуры, без сопротивления и без того контроля, который включает сознание, когда мы бодрствуем. И хотя образы сна могут казаться странными, нелогичными или даже пугающими, они всегда несут смысл – многослойный, символический, часто неожиданно точный.

Почему сны так важны для понимания себя

Когда мы спим, сознательная часть психики отдыхает, а бессознательная – активизируется. Она словно берёт на себя роль рассказчика, который показывает нам то, что мы избегаем видеть днём.

Сны могут:

отражать текущие эмоциональные процессы,
подсказывать решение внутреннего конфликта,
указывать на скрытые страхи,
помогать проживать переживания, которые человек не может выразить словами,

восстанавливать психическую энергию,
поддерживать связь с символическим слоем личности.

Если человек игнорирует свои сны, он закрывает важный канал общения с глубинной частью себя.

Логика сновидений отличается от логики реальности

Сон – это не линейный рассказ, а символический процесс.

Он разворачивается по законам бессознательного, где:
время нелинейно,
пространство подчинено эмоциям,
фигуры могут быть многозначными,
одно и то же событие может иметь несколько уровней смысла.

Сновидение редко говорит напрямую. Оно выражает истину в форме образа.

Например:

падение может говорить о потере опоры,

туман – о непрояснённости ситуации,

лестница – о внутреннем росте или страхе подняться выше,

вода – о глубине эмоциональных процессов.

Важно не искать универсальную трактовку, а понимать личный контекст.

Как понять смысл сна: внутренний подход, а не словарь символов

Юнг категорически возражал против идеи «сонников».

Один и тот же образ может иметь совершенно разные значения у разных людей.

Например:

собака для одного – символ защиты,

для другого – страх или память о травме,

для третьего – источник радости.

Поэтому работа со сновидением начинается с вопроса:

«Что этот образ значит лично для меня?»

Полезно также посмотреть:
какие эмоции вызвал сон,
что происходило в жизни в это время,
какие фигуры появились и как они себя вели,
какие события повторяются из сна в сон.

Сон – это не загадка, которую нужно «разгадать», а процесс, который нужно услышать.

Типы сновидений и их послания

1. Компенсаторные сны

Они отражают то, что человек вытесняет днём.

Например, слишком рациональный человек может видеть яркие эмоциональные сны, где он плачет или выражает гнев.

2. Тревожные сны

Они появляются, когда бессознательное пытается обратить внимание на подавленные страхи или внутренние конфликты.

3. Пророческие (в юнгианском смысле)

Они не предсказывают будущее буквально, но показывают направление развития личности и то, что вместе с ним может произойти внутренне.

4. Архетипические «большие» сны

Это редкие, очень глубокие сновидения, которые оставляют сильный след и несут универсальные символы: море,

пустыня, огонь, гора, старец, животные-проводники.

Они говорят о больших изменениях в психике и являются важным этапом саморазвития.

Внутренние фигуры во сне

Сновидения дают возможность увидеть фигуры бессознательного в чистом виде:

Тень, Ребёнок, Мудрец, Анима или Анимус, Наставник, Агрессор, Раненый герой.

Если, например, во сне человек видит:
строгую женщину – это может быть фигура внутренней критики,
маленького испуганного ребёнка – уязвимость,
агрессивного мужчину – подавленный гнев,
мудрого старца – внутренний наставник,
незнакомца – проявление архетипа, который пытается войти в сознание.

Взаимодействие с этими фигурами во сне – первый шаг к их осознанию.

Как работать со сновидениями в практике
Записывать сон сразу после пробуждения.

Через несколько минут он стирается, а вместе с ним – доступ к бессознательному.

Отмечать главное чувство.

Иногда именно эмоция, а не сюжет, является ключом к пониманию.

Выделять ключевые образы.

Не нужно пересказывать сон подробно – символы важнее деталей.

Спросить себя: «Где я уже видел этот сюжет в жизни?»

Сны редко говорят о внешнем – они говорят о внутреннем.

Позволить образу развиваться.

Иногда бывает полезно продолжить сон в технике активного воображения.

Сновидения – это не пассивный процесс.

Это диалог, который можно вести осознанно.

Упражнение: разбор личного сновидения

Это упражнение подходит для любой глубины опыта – от начинающих до тех, кто давно работает с внутренним миром.

Шаг 1. Вспомни сон, который оставил сильный след.

Он не обязательно должен быть ярким – важнее эмоциональное послевкусие.

Шаг 2. Запиши только ключевые элементы:

– главное действие,

– основные фигуры,

– главный образ,

– основное чувство.

Шаг 3. Спроси себя:

«Если бы это была история о моём внутреннем состоянии, о каком состоянии она?»

Не ищи правильного ответа – ищи честный.

Шаг 4. Выбери один образ и вступи с ним в короткий диалог в технике активного воображения:

«Почему ты пришёл ко мне?»

«Что ты хочешь мне показать?»

«Как я могу услышать тебя лучше?»

Шаг 5. Заверши запись инсайтом – даже если он кажется небольшим.

Глава 8. Комплексы: эмоциональные узлы, которые держат нас в прошлом

Когда человек сталкивается с сильной эмоциональной реакцией, которая кажется непропорциональной ситуации, он часто воспринимает это как свою слабость, «неправильность» или недостаток самоконтроля. Однако юнгианская психология объясняет такие моменты иначе: за чрезмерной реакцией почти всегда стоит **комплекс** – эмоциональный узел, сформировавшийся в детстве или значимом опыте, и до сих пор влияющий на поведение, чувства и выборы взрослого человека.

Комплекс – это не дефект и не диагноз. Это часть психики, которая однажды оказалась перегруженной, связанной с сильным переживанием, и теперь реагирует автоматически, опережая сознание. Комплекс – это воспоминание, соединённое с эмоцией. Это как внутренняя кнопка, которую что-то извне нажимает, и человек моментально оказывается в старой истории, даже если внешняя ситуация новая.

Как формируются комплексы

Каждый комплекс возникает там, где в детстве было что-

то слишком сильное: слишком больно, слишком стыдно, слишком важно или слишком опасно. И психика сохраняет этот опыт в виде эмоциональной структуры, которая включает:

образ (кто был рядом),
чувство (стыд, страх, вину, обиду),
реакцию (бежать, замереть, угождать, защищаться),
внутреннее убеждение («я недостаточно хорош», «меня бросят», «я должен быть удобным», «опасно быть собой»).

Этот набор складывается в устойчивую схему, которая срабатывает автоматически всякий раз, когда событие напоминает о первоначальной ране – даже очень косвенно.

Например:

небольшая критика вызывает ощущение полного провала,
лёгкая обида партнёра вызывает страх потери,
просьба о помощи вызывает вину,
чужое недовольство вызывает желание оправдываться,
несогласие другого вызывает ощущение угрозы.

Проблема не в ситуации – проблема в том, что на неё реагирует не взрослый человек, а застрявшая внутри часть, которая когда-то пережила подобное и запомнила это якорем.

Почему комплексы сильнее сознания

Сознание – это логика, решения, здравый смысл.

Комплекс – это память тела и эмоций.

Когда комплекс активируется, тело реагирует мгновенно:
учащённое дыхание,
напряжение в груди,
дрожь,
тепло или холод в руках,
ком в горле,
тяжесть в животе.

Пока тело реагирует, сознанию сложно оставаться спокойным.

Потому человек может осознавать, что ситуация не опасна, но всё равно чувствовать паническую тревогу или стыд – это говорит не логика, а эмоциональный узел, сформировавшийся раньше способности понимать.

Примеры типичных комплексов

Комплекс неполноценности

Человек постоянно ощущает, что он недостаточно хорош – как будто в каждой ситуации нужно доказать свою ценность. Этот комплекс формируется там, где ребёнок рос под частой критикой, сравнением или холодным вниманием.

Комплекс брошенности

Человек болезненно боится потерять значимого человека, даже если отношения безопасны. Он предчувствует уход,

чувствует тревогу, пытается удерживать. Комплекс возникает, когда ребёнок переживал эмоциональную недоступность родителей, уход или непредсказуемость.

Комплекс вины

Человек чувствует себя виноватым за чужие эмоции, за конфликты, за собственные желания, за границы. Возникает там, где ребёнку приходилось подстраиваться, чтобы не потерять любовь.

Комплекс контроля

Когда человек не может расслабиться, боится неопределённости и пытается управлять собой и другими. Это результат опыта, где безопасность зависела от того, насколько ребёнок предугадывал ситуацию.

Каждый комплекс – это одновременно защита и ограничение.

Как комплексы влияют на взрослую жизнь

Комплексы не живут изолированно. Они проявляются:

- в отношениях – через ревность, страх, избегание, зависимость, резкие реакции;
- в работе – через перфекционизм, страх критики, трудности с границами;
- в самооценке – через сомнения, самокритику, стремление угодить;
- в теле – через хроническое напряжение, усталость, психо-

соматические реакции;

в выборе партнёров – мы бессознательно ищем того, кто активизирует знакомую эмоциональную динамику.

Комплекс всегда ведёт человека по кругу, пока он его не осознает.

Как работать с комплексом: юнгианский подход

Работа с комплексами основана не на попытке их подавить, а на осознании и интеграции.

Юнг считал, что комплекс перестаёт управлять человеком тогда, когда он становится осознанной частью личности.

Шаги этой работы:

Замечать момент активации.

«Сейчас мной руководит не ситуация, а внутренний узел».

Описать своё состояние как наблюдатель.

Без обвинений:

«Я чувствую стыд», «Мне страшно», «Мне кажется, что я потеряю».

Вспомнить, когда в детстве было похожее чувство.

Это помогает увидеть корень.

Определить внутреннюю фигуру, застрявшую в прошлом.

Ребёнка, который боялся, или часть, которая защищалась.

Вступить с этой фигурой в диалог – через активное воображение.

Сказать ей то, чего она не услышала тогда.

Это мощнейший этап – внутреннее исправление истории.

Возвращать ответственность взрослому «я».

Постепенно, шаг за шагом.

Работа с комплексом требует нежности. Нельзя «переломить» узел – его можно лишь развязать.

Упражнение: карта эмоционального узла

Это упражнение помогает увидеть структуру комплекса.

Шаг 1. Запиши ситуацию, в которой ты недавно резко отреагировал.

Например: обида, вспышка тревоги, желание оправдаться.

Шаг 2. Ответь на вопросы:

– Что я почувствовал в теле?

– Какая эмоция возникла первой?

– Какие мысли появились?

– Что мне хотелось сделать?

Шаг 3. Спроси себя:

«Когда я чувствовал это в детстве? Где именно? С кем?»

Первый всплывший образ почти всегда – тот корень, который и формирует узел.

Шаг 4. Закрой глаза и представь внутреннюю фигуру, связанную с этой ситуацией.

Это может быть испуганный ребёнок, строгий родитель, маленькая тень.

Шаг 5. Спроси фигуру:

«Что тебе нужно от меня сейчас?»

«Как я могу помочь тебе?»

«Что ты хочешь, чтобы я понял?»

Шаг 6. Запиши ответы.

Даже если они кажутся нелогичными – они всегда прав-

дигее анализа.

Глава 9. Травма как глубинный источник бессознательных реакций

Когда человек сталкивается с тем, что его реакции кажутся чрезмерными, а чувства – слишком мощными или неожиданными, он часто объясняет это своей слабостью, чувствительностью или эмоциональной нестабильностью. Однако юнгианская и современная нейропсихология сходятся в одном: в основе многих подобных реакций лежит **травматический опыт**, который не был переработан психикой. Травма – это не только событие, которое произошло когда-то давно; это след, который сохранился в бессознательном и продолжает влиять на эмоциональную, телесную и мыслительную сферу человека.

Юнг писал, что травма живёт не в памяти как факт, а в психике как **разорванное переживание**, которое не завершилось и потому стремится проявиться вновь – через сны, символы, повторяющиеся сценарии, бессознательные импульсы. Он называл такие переживания «ранами, которые хотят быть замеченными». Современная наука подтверждает: травма остаётся неосознанной не потому, что человек слаб, а потому что психика в прошлом выбрала единственный доступный способ выжить – **отделиться от боли**, вытеснить её, спрятать глубоко.

Но то, что скрыто, не перестаёт существовать.

Оно говорит языком симптомов.

Что такое травма: психологическое, эмоциональное и телесное измерение

Травма – это не всегда физическая опасность. Чаще – это эмоциональное переживание, которое было слишком сильным для детской психики. Это может быть:

отсутствие эмоциональной поддержки,
непредсказуемость взрослых,
стыжение, окрики, унижение,
внезапная разлука,
холодное отвержение,
жизнь в атмосфере напряжения,
подавление чувств,
ощущение небезопасности в собственном доме.

Травма – это не событие, а **переживание без опоры**. Если у ребёнка не было возможности выразить эмоции, получить поддержку или защиту, его психика делает то, что может: откладывает этот опыт в глубину, «замораживает» его, чтобы выжить.

Но когда он растёт, этот замороженный опыт начинает просачиваться в повседневность.

Каковы признаки того, что внутри живёт травма

Человек может не помнить события, но тело и бессознательное помнят реакции:

вспышки тревоги в безобидных ситуациях,
страх близости, хотя есть сильная потребность в любви,
чувство, что что-то плохое вот-вот случится без причины,
резкое обострение чувствительности к критике,
телесные реакции: ком в горле, дрожь, жар, холод, тяжесть, сжатие,
эмоциональная «онемелость» в трудные моменты,
чрезмерная ответственность или, наоборот, полная беспомощность,
ощущение внутренней пустоты,
повторяющиеся болезненные сценарии в отношениях.
Это не дефекты личности.

Это следы непрожитого прошлого, которые стремятся стать частью целостной психики.

Почему травма проявляется сейчас, хотя прошли годы

Психика долгое время справляется через избегание, рационализацию, контроль. Но наступает момент, когда внешние ресурсы исчерпываются: взрослая жизнь требует эмоци-

ональной зрелости, а внутренняя структура остаётся незавершённой.

Тогда травматические фрагменты начинают проявляться:
через сны,
через неожиданные образы,
через активизацию Тени,
через внутренние фигуры, которые требуют внимания,
через соматические симптомы.

Травма всегда возвращается не для того, чтобы ранить, а чтобы **восстановить связь с забытыми частями личности.**

Как юнгианский взгляд помогает работать с травмой

Юнгианский подход видит травму как раскол между сознанием и бессознательным.

Человек пережил нечто, с чем не мог справиться, и часть его психики оказалась «замороженной» во времени. Эту часть нельзя заставить исчезнуть. Но можно:

услышать её,
дать ей голос,
вернуть ей место в психике,
помочь ей стать взрослой.

Главный принцип:

травма исцеляется через восстановление связи, а не через подавление.

Работа с травмой включает:
мягкое наблюдение за реакциями,
диалог с внутренними фигурами,
работа с символами и снами,
телесную поддержку,
возвращение контроля взрослому «я»,
безопасное проживание чувств.

Юнг подчёркивал: в каждом человеке живёт раненая часть и целительная.

И именно встреча между ними дает путь к интеграции.

Как травма проявляется через символы и сновидения

Травма редко показывает себя напрямую.

Она «говорит» через символы:
разрушенные дома,
закрытые двери,
тёмные леса,
агрессивных фигур,
потерянных детей,

брошенных животных,
тонущие предметы,
пустые дороги.

Это не пугающие знаки, а **образы боли**, которые просят внимания.

Когда человек начинает работать с символами, он обнаруживает, что каждый из них имеет свою логику и свой язык.

Например:

потерянный ребёнок во сне – это нередко внутренний ребёнок, застрявший в боли;

тёмная фигура – Тень, несущая вытесненный страх или гнев;

рухнувший дом – разрушенная внутренняя опора;

вода – эмоциональная глубина, которую человек отверг.

Символы – это подсказки.

Они показывают, где нужно исцеление.

Упражнение: техника бережного контейнирования эмоций

Это упражнение помогает «держать» сильную эмоцию, не погружаясь в неё полностью.

Шаг 1. Заметь сильное чувство.

Например: тревогу, страх, стыд, одиночество.

Шаг 2. Представь, что это чувство – энергия, находящаяся перед тобой.

Не внутри тебя, не охватывающая тебя, а *рядом*.

Шаг 3. Создай для него контейнер.

Это может быть коробка, сосуд, прозрачная сфера, деревянная шкатулка – любой образ, вызывающий чувство устойчивости.

Шаг 4. Помести энергию чувства внутрь контейнера.

Наблюдай, как она там располагается.

Шаг 5. Скажи себе:

«Это чувство – часть меня, но оно не я».

«Я могу видеть его, но оно не управляет мной».

Шаг 6. Поблагодари себя за способность выдерживать эмоцию.

Это упражнение не вытесняет чувства, а помогает создать безопасную дистанцию, чтобы затем вступить с ними в диалог, не захлёбываясь волнением.

Глава 10. Путь индивидуации: развитие личности и возвращение к целостности

Когда человек задаётся вопросом о том, кто он на самом деле, что ему действительно важно, почему он живёт так, как живёт, и почему внутри сохраняется странное чувство раздвоенности – будто внешняя жизнь идёт своим чередом, а внутренняя стоит на месте, – он вступает на путь, который Юнг называл **индивидуацией**. Это слово не означает индивидуализм или отчуждённость. Напротив: индивидуация – это процесс внутреннего объединения, процесс, в котором человек перестаёт жить чужими ожиданиями, снимает роли, которые ему были навязаны, и постепенно становится собой – тем единственным и настоящим «я», которое существует под слоями страхов, защит, травм и социальных масок.

Индивидуация – это не метод и не техника. Это путь, на который человек становится тогда, когда его внутренний мир начинает тихо, но настойчиво требовать внимания. Это движение от внешнего к внутреннему, от ложного к подлинному, от разорванности к целостности.

Почему путь индивидуации начинается с кризиса

Юнг подчеркивал: человек почти никогда не вступает на этот путь из спокойствия.

Обычно его приводит туда:
внутренний конфликт,
ощущение пустоты,
повторяющиеся неудачные отношения,
потеря смысла,
тревога,
выгорание,
глубокое разочарование,
или внезапное чувство, что жизнь проходит мимо.
Эти переживания – не признак неуспеха.

Это сигнал, что прежняя конструкция личности больше не работает, что внешние роли больше не защищают, а внутренние части требуют собрать их в единое целое.

Кризис – это не разрушение, а начало перестройки.

В юнгианской традиции кризис – это дверь.

Что такое «истинное Я» и почему мы его теряем

Истинное Я – это не набор качеств, а ощущение внутренней опоры, когда человек чувствует, что он живёт в соответствии со своей природой.

Но большинство людей теряют связь с этим центром ещё в детстве.

Почему?

потому что ребёнок подстраивается под родителей, чтобы сохранить любовь;

потому что уязвимые части вытесняются в Тень;

потому что внутренние фигуры и комплексы берут власть;

потому что общество требует определённых ролей;

потому что страх быть отвергнутым заставляет человека подделывать себя.

Так формируется **ложное Я** – набор реакций, привычек, защит и ожиданий, который помогает выжить, но не позволяет быть живым.

Путь индивидуации – это путь возвращения домой.

Этапы индивидуации: как человек собирает себя заново

Хотя этот путь у каждого уникален, в нём есть общие процессы.

Этап 1. Встреча с Тенью

Человек начинает видеть в себе те части, которые он отрицал.

Это непросто, потому что нужно признать не только свою

уязвимость, но и силу, которую мы боялись использовать.

Этап 2. Осознание внутренних фигур

Человек замечает, что им управляют неосознанные программы – раненый ребёнок, подавленный гнев, внутренний критик, тревожная Анима или хаотичный Анимус.

Этап 3. Работа с архетипами

Внутренние сюжеты становятся понятнее, появляются символы, сны, инсайты, которые помогают понять направление.

Этап 4. Контакт с глубинным центром

Человек начинает слышать свою внутреннюю правду, свободную от страха, вины и давления.

Это ощущается как внутреннее выпрямление – он больше не может жить так, как жил раньше.

Этап 5. Интеграция

Это не внезапное просветление, а ежедневная практика: делать выборы не из привычки, а из свободы; говорить «нет» без чувства вины; быть честным с собой; замечать свои границы; принимать свои эмоциональные реакции.

Этап 6. Творческое выражение

Когда человек соединяется с собой, творчество – в любой форме – становится его естественным состоянием.

Это может быть письмо, музыка, работа, создание проектов – всё, что рождается из внутреннего движения.

Почему индивидуация пугает

Потому что она меняет всё.

Она требует отказаться от старых ролей.

Она заставляет пересмотреть отношения.

Она показывает правду там, где хотелось закрыть глаза.

Она требует честности, иногда болезненной.

Но одновременно индивидуация освобождает:

от несвойственных обязанностей,

от чужих ожиданий,

от старых защит,

от бессознательных повторений,

от страха высказывать своё мнение,

от потребности быть удобным.

Юнг говорил: «То, чему вы сопротивляетесь, управляет

вами».

Путь индивидуации – это путь освобождения от этого управления.

Как понять, что ты уже на пути индивидуации

Человек начинает замечать:

что его тянет к внутренней работе,

что прежние роли больше не подходят,

что он устаёт жить ради других,

что глубинные вопросы становятся важнее поверхностных,

что присутствует желание перестать оправдываться,

что отношения становятся честнее,

что внутренний мир начинает говорить громче.

Это не всегда приятно.

Но это всегда – движение в правильном направлении.

Упражнение: письменная реконструкция своего пути

Это упражнение помогает увидеть, что ты уже давно идёшь по этому пути, даже если раньше этого не замечал.

Шаг 1. Возьми тетрадь и выпиши пять моментов в жизни, когда ты чувствовал внутренний сдвиг.

Это могут быть кризисы, сильные переживания, потеря смысла, важные выборы.

Шаг 2. Для каждого момента ответь:

– Что разрушилось во мне тогда?

– Что родилось?

– Что я перестал делать?

– Что я начал делать?

– Какая часть меня проявилась впервые?

Шаг 3. Подчеркни то, что повторяется.

Повтор – это подсказка от бессознательного.

Шаг 4. Спроси себя:

«Кто я становлюсь? И что уже не могу игнорировать?»

Ответ, который приходит первым, – это и есть голос индивидуации.

Глава 11. Секретная техника общения с подсознанием: методика глубинного диалога

На этом этапе человек уже знаком с внутренними фигурами, Тенью, архетипами, символами, сновидениями и признаёт, что его бессознательное – это не скрытый враг, а глубокий источник внутренней мудрости, который просто говорит на своём языке. Теперь наступает момент собрать всё воедино, чтобы создать устойчивую технику, позволяющую вступать в глубокий, осозанный и безопасный диалог с собственной психикой. Эта техника – результат сочетания юнгианского анализа, активного воображения, символической работы и внимательного отношения к телу. Она не мистична, не магична и не предполагает никаких «особых способностей». Она основана на психологии, внимательности и способности человека быть честным с самим собой.

Эта глава – сердце книги. Здесь описана практика, которая может стать не просто инструментом, а внутренним путём, доступным в любой момент, когда человек сталкивается с сомнениями, болью, внутренним конфликтом или необходимостью услышать правду, которую он долго откладывал.

Почему эта техника работает

Бессознательное никогда не молчит. Оно говорит:
через эмоциональные реакции,
через сны,
через внезапные образы,
через телесные импульсы,
через повторяющиеся сценарии,
через символы,
через внутренний голос, который мы часто игнорируем.

Но человек слышит этот язык лишь в редкие моменты – когда он вынужден остановиться, когда происходит кризис, когда привычная жизнь перестаёт работать. Техника глубинного диалога позволяет услышать бессознательное **до того**, как оно вынудит нас к болезненным переменам.

Её сила в том, что она объединяет:
наблюдение,
контакт с эмоциями,
работу с телом,
символическую плоскость,
диалог с внутренними фигурами,
интеграцию переживаний.

Это целостный путь, а не отдельное упражнение.

Шаг 1. Настройка внутренней тишины

Первое, что нужно – создать пространство, в котором со-

знание перестанет спешить. Это не медитация в классическом понимании, а скорее мягкое внутреннее замедление, позволяющее устранить поверхностный шум.

Сядь удобно.

Не закрывай глаза сразу – сначала дай телу почувствовать устойчивость.

Сделай несколько медленных вдохов.

Не нужно углублять дыхание – просто замедли ритм.

Скажи мысленно:

«Я здесь. Я готов слышать правду».

Этой фразы достаточно. Она переключает фокус внимания с внешнего на внутреннее.

Шаг 2. Выявление актуального состояния

Перед тем как вступить в диалог, важно понять, что внутри требует внимания.

Это может быть чувство, мысль, телесное напряжение, образ, тревога.

Спроси себя:

«Что внутри меня хочет быть увиденным прямо

сейчас?»

Не торопись.

Ответ может проявиться как:

образ,

эмоция,

слово,

воспоминание,

тяжесть или тепло в теле.

Всё, что приходит – значимо.

Шаг 3. Приглашение фигуры или символа

Теперь пусть бессознательное само выберет, кто или что будет говорить с тобой.

Произнеси тихо внутри:

«Пусть появится образ, который хочет говорить со мной сегодня».

Важно не придумывать.

Образ может быть:

человеком,

животным,

частью природы,

ребёнком,

тенью,
незнакомцем,
старцем,
объектом,
абстрактной энергией.
Если образ меняется – позволь ему это.

Бессознательное всегда знает, в какой форме ему легче выразиться.

Шаг 4. Установление контакта

Когда образ проявился, обратись к нему с уважением.

Это отражение глубинной части твоей психики.

Задай ему вопросы:

«Кто ты?»

«Почему ты пришёл?»

«Что ты хочешь мне сказать?»

«О какой части меня ты напоминаешь?»

«Чего я избегаю?»

«Чего мне пора услышать?»

Ответы могут прийти как слова, как жест, как движение, как изменение выражения образа – это нормально. Бессознательное редко говорит прямолинейно. Но его сообщения всегда точнее любых логических рассуждений.

Шаг 5. Глубинный диалог

Теперь начинается самое важное.

Позволь фигуре говорить.

Человек часто ошибается, пытаясь доминировать в диалоге – анализировать, подсказывать себе ответы, объяснять то, что происходит.

Но истинный диалог – это доверие процессу.

Задавай вопросы, которые действительно волнуют:

«Почему я повторяю этот сценарий?»

«Почему мне так трудно отпустить?»

«Чего я боюсь?»

«Как мне быть с этим чувством?»

«Что я не хочу признавать?»

«В чём моя сила?»

Ответы могут удивлять. Иногда они болезненны, иногда утешают, иногда дают чёткие указания, иногда раскрывают старую обиду или скрытое желание.

Шаг 6. Работа с телом

Когда фигура говорит, обрати внимание:

где в теле появляется тепло,

где напряжение,
где тяжесть или расширение,
где холод или пульсация.

Тело – это прямой проводник бессознательного.

Оно реагирует раньше, чем мысли.

Если фигура говорит правду – тело реагирует сразу.
Это поможет понять, что важно, а что – сопротивление.

Шаг 7. Завершение диалога

Когда почувствуешь, что разговор подошёл к концу, скажи образу:

«Спасибо. Я услышал тебя».

Не проси фигуру уходить – пусть она сделает это сама.

Иногда она исчезает быстро, иногда остаётся в поле внимания как тихий внутренний свидетель.

Это нормально.

Шаг 8. Интеграция

Самый важный этап – не сам диалог, а то, что происходит после него.

Интеграция включает:

запись инсайтов,
анализ ощущений в теле,
определение того, что нужно изменить в поведении,
признание новых частей себя,
мягкое действие в соответствии с полученным знанием.

Юнг говорил: «Нельзя изменить ничего, пока это не станет осознанным».

Диалог с бессознательным делает осознанным то, что раньше управляло человеком из тени.

Упражнение: короткая версия внутреннего диалога

Это упражнение можно использовать ежедневно.

Сядь спокойно.

Спроси внутри: «Что я сейчас чувствую?»

Пусть появится образ или слово.

Скажи ему: «Я вижу тебя».

Спроси: «Что тебе нужно?»

Поблагодари.

Эта маленькая практика по-капле возвращает человеку связь с собой.

Глава 12. Как использовать технику общения с подсознанием в повседневной жизни

Когда человек впервые переживает глубокий внутренний диалог – видит фигуру, вступает в разговор, чувствует отклик в теле – это может восприниматься как уникальное, редкое переживание, случившееся в особый момент. Но сила юнгианской практики в том, что она не предназначена быть чем-то исключительным. Напротив – она должна стать частью жизни, тихой, ненавязчивой, но устойчивой опорой, которая помогает держать внутренний баланс, принимать решения, проживать эмоции и сохранять связь с собой даже в сложные, хаотичные периоды.

Многие люди думают, что внутренняя работа требует уединения, времени, концентрации, а значит – невозможна в реальной, быстрой жизни. Это заблуждение. Бессознательное говорит с нами всегда, и техника глубинного диалога может звучать как мягкая внутренняя привычка, встроенная в обычные будни. Человек учится слышать себя раньше, чем его переполняют эмоции, и замечать внутренние процессы, пока они ещё тихие, а не разрушительные.

Именно в этом – зрелость и истинная цель техники.

Как техника становится частью характера, а не случайным опытом

В любой практике есть два уровня:

переживание,

интеграция переживания в поведение .

Переживание – это момент инсайта, диалога, встречи с символом.

Интеграция – это то, что человек делает с полученной правдой.

Бессознательное говорит не ради красоты образов, а ради изменений. Оно хочет, чтобы человек перестал:

избегать,

ранить себя,

обесценивать свои чувства,

идти против собственных желаний,

повторять сценарии, от которых устал.

Чтобы техника работала ежедневно, нужно учиться переносить внутренний диалог в микромоменты жизни.

Микромоменты – главный инструмент повседневной практики

Это короткие внутренние остановки, которые занимают не больше тридцати секунд, но меняют всё. Они помогают

услышать бессознательное до того, как включится автоматическая реакция.

Вот несколько таких микропрактик.

1. Остановка перед реакцией

Когда внутри поднимается раздражение, обида, тревога, стыд или желание оправдываться – это почти всегда сигнал комплекса или внутренней фигуры.

В такие моменты скажи мысленно:

«Стоп. Что сейчас говорит во мне?»

Не анализируй – просто позволь появиться образу или слову.

Уже это уменьшает силу автоматической реакции.

2. Слушание тела

Тело реагирует раньше сознания.

Если вдруг:

сжалось горло,

участилось дыхание,

возникла тяжесть в груди,

похолодели руки,

вспыхнуло тепло в животе —

спроси себя:

«Какая эмоция хочет проявиться?»

Это не контроль над чувствами, а признание их.

3. Мини-диалог утром

Утро – самый доступный момент для внутренней настройки.

Каждый день можно задавать себе один вопрос:

«Что мне важно услышать сегодня?»

Ответ может прийти не сразу. Иногда он возникает как:

слово,

образ,

фраза,

чувство,

интуитивное понимание.

Это становится внутренним ориентиром на день.

4. Мини-диалог вечером

Перед сном спроси:

«Какую часть себя я проигнорировал сегодня?»

Ответ почти всегда удивляет – и точно показывает направление работы.

5. Использование символов в обычных ситуациях

Если в течение дня появляется яркий образ – дверь, дорога, лес, солнце, дом – запомни его.

Символы появляются не только во сне, но и наяву: в мыслях, в фантазиях, в фрагментах внутреннего монолога.

Запиши их вечером – это ценнейший материал для глубокого диалога.

Как техника помогает в принятии решений

Иногда человек говорит: «Я не знаю, что выбрать». Но его тело, эмоции и глубинные фигуры знают.

Чтобы услышать:

Сядь спокойно.

Представь первый вариант выбора.

Почувствуй реакцию тела.

Представь второй вариант.

Почувствуй снова.

Тело никогда не лжёт.

Оно реагирует на правду быстрее сознания.

После этого можно войти в диалог:

«Какая моя часть боится этого выбора?»

«Какая – хочет его?»

«Что пытается меня защитить?»

Это помогает увидеть настоящие причины сомнений: не внешние обстоятельства, а внутренние противоречия.

Как техника помогает в отношениях

В отношениях чаще всего звучат:

Тень,

внутренний Ребёнок,

раненый Анимус или Анима,

комплексы вины и брошенности.

В конфликте можно задать себе вопрос:

«Кто сейчас говорит во мне?»

Иногда это:

маленький испуганный ребёнок,

строгая внутренняя мать,

агрессивная Тень,

раненая часть, которая боится повторения прошлого.

Когда человек понимает, кто говорит, он реагирует мягче, честнее и гораздо более осознанно.

Как техника помогает справляться с тревогой и сильными эмоциями

Тревога – это зачастую голос той части, которую долго игнорировали.

Задай ей вопрос:

«Чего ты хочешь меня предупредить?»

«Чего я избегаю?»

«Где я потерял связь с собой?»

Эти вопросы превращают тревогу из врага в собеседника.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.