

18+

Алексей Тищенко

**Практическая
тетрадь
работы
с Тенью
(по К. Г. Юнгу)**

*21 практический
урок работы
с Тенью*

Алексей Тищенко

**Практическая тетрадь работы
с Тенью (по К. Г. Юнгу).**

**21 практический
урок работы с Тенью**

«Издательские решения»

Тищенко А.

Практическая тетрадь работы с Тенью (по К. Г. Юнгу).
21 практический урок работы с Тенью / А. Тищенко —
«Издательские решения»,

Эта тетрадь рассчитана на 21 шаг. Не торопитесь. Встреча с Тенью требует мужества и честности. Приготовьтесь к тому, что будет неудобно. Но именно там, во тьме, спрятано ваше сокровище.

© Тищенко А.

© Издательские решения

Практическая тетрадь работы с Тенью (по К. Г. Юнгу)

21 практический урок работы с Тенью

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0070-6730-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практическая тетрадь работы с Тенью (по К. Г. Юнгу)

21 практический урок работы с Тенью

Введение. Что такое Тень и зачем в неё спускаться?

У каждого из нас есть личность, которую мы предъявляем миру: «хороший работник», «заботливая мать», «интеллектуал», «спокойный человек». Это наша Персона — маска, помогающая нам адаптироваться в социуме.

Но за этой маской скрывается то, что Карл Густав Юнг называл Тенью.

Тень — это «длинный мешок, который мы тащим за собой», куда с самого детства мы складываем всё то, что посчитали в себе неприемлемым, постыдным, «плохим» или пугающим. Если родители говорили: «Не злись!», злость отправилась в Тень. Если в школе смеялись над вашей чувствительностью — нежность отправилась в Тень.

Почему важно работать с Тенью?

1. Энергия: Тень — это не свалка, это склад. Там заперто колоссальное количество вашей силы. Непрожитая ярость — это заблокированная решительность. Спрятанная сексуальность — это подавленная харизма.

2. Проекция: То, что мы не принимаем в себе, мы начинаем видеть в других. Тень заставляет нас ненавидеть людей за те качества, которые есть у нас самих, но которые мы боимся признать.

3. Целостность: Не зная своей тьмы, вы не владеете своим светом. Работа с Тенью — это не про то, чтобы стать «плохим», а про то, чтобы стать целым.

— —

Урок 1. Зеркало проекций: Кто вас бесит?

Первый и самый простой способ увидеть свою Тень — посмотреть на окружающих. Тень невидима для нас напрямую, но она обладает свойством проекции. Мы используем других людей как экраны, на которые транслируем свои скрытые качества.

Если кто-то вызывает у вас неадекватно сильную эмоциональную реакцию (раздражение, ярость, презрение), скорее всего, вы столкнулись со своей Тенью.

Психологический базис:

Проекция — это защитный механизм психики. Мозгу легче признать «он подлец» или «она эгоистка», чем согласиться с тем, что эти импульсы живут внутри нас. Юнг говорил: «Всё, что нас раздражает в других, может привести к пониманию себя».

— —

Практическое задание: «Список злодеев»

Возьмите ручку и будьте максимально искренни. Никто не увидит эти записи, кроме вас.

Шаг 1. Идентификация триггера

Вспомните человека из вашего окружения (коллегу, соседа, публичную личность), который вызывает у вас сильное раздражение или неприязнь.

Имя этого человека (или описание): _____

Шаг 2. Анализ качеств

Выпишите 3 конкретных качества или паттерна поведения, которые вас в нем больше всего бесят. Используйте острые, оценочные слова.

1.

2.

3.

Шаг 3. Разворот к себе (Работа с Тенью)

Теперь возьмите первое качество из списка. Например, «Он вызывающе хвастлив».

Спросите себя:

- Когда и где я запрещаю себе проявлять это качество?
- Были ли случаи в детстве, когда меня наказывали или стыдили за малейшее проявление гордости или хвастовства?

- В каких ситуациях мне очень хочется заявить о себе, но я «сжимаюсь», чтобы не выглядеть как этот неприятный человек?

Запишите свои инсайты:

— —

Тетрадь действий:

Упражнение «Золотая Тень»

Иногда Те

нь содержит не только «негатив», но и ваши нереализованные таланты.

Вспомните человека, которым вы восхищаетесь до дрожи. Какие 2 качества в нем кажутся вам недостижимыми?

1. _____
2. _____

Знайте: если вы видите это сияние в другом, значит, это золото есть и в вашей Тени, но вы пока боитесь присвоить его себе.

— —

Вопрос для рефлексии дня:

Если бы мне разрешили на один день стать «плохим» (проявить те качества, которые меня бесят в других), что бы я сделал первым делом? Как бы я себя чувствовал?

— —

Переходите к Уроку 2, когда почувствуете, что готовы признать: «Этот человек — мое зеркало».

Урок 2. Интеграция проекции: Возвращение украденной силы

На прошлом уроке вы составили «Список злодеев» и определили качества других людей, которые вызывают у вас бурю эмоций. Сегодня мы сделаем самый сложный, но самый освобождающий шаг в работе с проекциями. Мы заберем эти качества себе.

Юнг утверждал: до тех пор, пока мы проецируем свою Тень на других, мы остаемся бесильными. Мы тратим тонны психической энергии на осуждение, зависть или раздражение, вместо того чтобы использовать эту силу для собственной жизни.

— —

Психологический базис: «Сырая» энергия Тени

Почему мы когда-то отказались от этих качеств? Потому что в детстве мы перепутали суть (энергию) качества с его деструктивным проявлением.

Например, если вас раздражает чужая «наглость», то глубоко внутри вашей Тени заперта «сырая» энергия этой наглости. А суть наглости — это смелость заявлять о себе, здоровый эгоизм и способность брать свое. Но ваш внутренний критик говорит: «Если я позволю себе быть наглым, я стану отвратительным эгоистом, от меня все отвернутся».

Наша задача сегодня — отделить деструктивную форму качества от его ценного ядра.

—

Практическое задание: «Алхимия Тени»

Выберите одно, самое яркое качество, которое вас взбесило в другом человеке на Уроке 1.

Качество-триггер: _____

Шаг 1. Поиск ресурса

Посмотрите на это качество под другим углом. Какая жизненно важная потребность или сила скрыта за ним? Назовите это «плохое» качество «хорошими» словами.

(Примеры: лень → умение вовремя отдыхать; агрессия → способность защищать себя; глупость → позволение себе ошибаться).

Ресурсное имя этого качества: _____

Шаг 2. Расчет цены удержания

Какую цену вы платите в своей реальной жизни за то, что полностью заблокировали в себе это качество?

(Например: «Из-за того, что я запрещаю себе быть „эгоистом“, я работаю сверхурочно, не могу сказать „нет“ и чувствую себя истощенным»).

Цена, которую я плачу: _____

Шаг 3. Безопасная дозировка

Тень не нужно выпускать на свободу целиком, чтобы она всё разрушила. Ей нужен легальный выход в микродозах. Как вы можете проявить ресурсную сторону этого качества в ближайшие дни?

Например: Если теневое качество — «эгоизм» (ресурс — забота о себе), то микродозой будет: отказать коллеге в помощи, если вы устали, или потратить вечер только на себя.

Мой первый шаг по выпуску Тени на волю (микродоза): _____

—

Тетрадь действий: Договор с Тенью

Я, (ваше имя) _____, признаю, что во мне есть потенциал к проявлению качества (ресурсное имя) _____.

Я разрешаю себе использовать эту силу для защиты своих интересов и личного роста. Отныне, когда я буду видеть это качество в (имя человека из Урока 1) _____, я буду помнить, что это не его «плохость», а мой неиспользованный ресурс.

Подпись: _____ Дата: _____

—

Вопрос для рефлексии дня:

Какое облегчение почувствует мое тело, если я перестану тратить силы на удержание этого качества под замком? Где физически в теле живет это напряжение прямо сейчас?

—

Переходите к Уроку 3, когда выполните свой первый микрошаг по интеграции Тени и отследите реакцию окружающих.

Урок 3. Архив запретов: Как создавалась ваша Тень

На предыдущих уроках мы искали Тень во внешнем мире — через раздражение к другим людям. Сегодня мы повернем прожектор внимания назад, в ваше прошлое, чтобы понять: как именно сформировалась ваша Тень?

Ни один человек не рождается с Тенью. Младенец целостен: он громко заявляет о своих потребностях, злится, радуется, пачкается и не чувствует за это стыда. Но чтобы выжить в социуме (сначала в семье, потом в саду и школе), ребенку жизненно необходимо быть любимым и принятым.

Тогда начинается великий раздел психики: качества, за которые нас хвалят, формируют нашу Персону (фасад), а качества, за которые нас наказывают, отвергают или высмеивают, отправляются в изгнание — в Тень.

—

Психологический базис: «Контракт на выживание»

Карл Юнг писал, что Тень — это плата за цивилизованность. Родители и учителя выступают в роли «таможенников», которые пропускают в сознание только социально одобряемые части нашей личности.

- Если мама говорила: «Хорошие девочки не кричат!» → громкость и агрессия ушли в Тень.
- Если папа морщился: «Что ты ноешь как девчонка?» → уязвимость, слезы и чувствительность ушли в Тень.
- Если за проявление инициативы вас стыдили: «Ишь, самый умный нашелся?» → лидерство и амбиции ушли в Тень.

Сегодня мы проведем ревизию вашего «архива запретов», чтобы понять, от каких частей себя вам пришлось отказаться, чтобы вас просто любили.

—

Практическое задание: «Ревизия детского контракта»

Для этого задания вам понадобится вспомнить атмосферу вашего детства. Ответьте на вопросы максимально честно.

Шаг 1. Голоса из прошлого

Вспомните фразы-установки ваших родителей или значимых взрослых, которые звучали чаще всего, когда вы вели себя «не так».

(Например: «Мало ли чего ты хочешь», «Хватит привлекать к себе внимание», «Будь скромнее», «Не будь размазней»).

Запишите эти фразы:

1.

2.

3.

Шаг 2. Портрет «Идеального ребенка»

Каким (какой) вам нужно было быть в детстве, чтобы родители были вами довольны, хвастались перед знакомыми и не ругали? Выберите 3 главных качества.

(Примеры: отличником, тихим, беспроblemным, сильным, маминым помощником).

Я должен/должна был быть:

1.

2.

3.

Шаг 3. Изгнанные части

А теперь посмотрите на портрет «идеального ребенка» из Шага 2 и запишите противоположные качества. Это и есть ядро вашей Тени — те части вашей личности, которые были принесены в жертву ради безопасности и любви.

(Пример: Если вы должны были быть «беспроblemным» → в Тени заперт бунтарь или капризный ребенок).

В мою Тень были изгнаны:

1. _____ (противоположность качества №1)

2. _____ (противоположность качества №2)

3. _____ (противоположность качества №3)

—

Тетрадь действий: Расторжение старого контракта

Посмотрите на изгнанные части из Шага 3. Вы больше не тот маленький ребенок, чье выживание полностью зависит от одобрения взрослых. Вы выросли. Запреты прошлого больше не имеют над вами юридической силы.

Напишите новое разрешение для себя:

«Я признаю, что когда-то мне пришлось спрятать свою (свое) _____ (выберите одно изгнанное качество), чтобы выжить и получить любовь. Но сегодня я возвращаю себе право быть разным/разной.

Отныне мне можно быть иногда _____ (это качество) без страха быть отвергнутым. Моя сила — в моей полноте».

—

Вопрос для рефлексии дня:

Если бы ваши родители прямо сейчас увидели ту вашу «запретную» часть, которую вы нашли сегодня, какого наказания или реакции из прошлого вы бы подсознательно испугались? Действительно ли эта угроза реальна сейчас, когда вам _____ лет?

—

Переходите к Уроку 4, когда почувствуете, что «детские правила» начали терять свою абсолютную власть над вашим настоящим.

Урок 4. Аффективные вспышки: Когда Тень захватывает штурвал

Бывало ли у вас так: вы спорите из-за сущего пустяка (немытой чашки, глупого комментария в соцсети, опоздания на пять минут), и вдруг внутри вас взрывается ядерный реактор? Вы кричите, бьете посуду, говорите ужасные вещи, а когда буря утихает, сидите в растерянности и думаете: «Что это было? Это был не я. На меня что-то нашло».

С точки зрения юнгианского анализа, это «что-то» имеет конкретное имя. Это ваша Тень.

Когда мы слишком долго и усердно подавляем свои теневые части, они не исчезают. Они накапливают энергию в бессознательном до тех пор, пока давление не превысит предел прочности. Тогда Тень совершает рейдерский захват контроля над вашим телом и разумом. В психологии это называется одержимостью Тенью.

— —

Психологический базис: Анатомия взрыва

Юнг писал: «Каждый из нас носит в себе Тень, и чем меньше она инкорпорирована в сознательную жизнь индивида, тем она чернее и плотнее».

Когда вы находитесь в стабильном состоянии, ваше сознательное «Я» (Эго) и ваша Персона успешно контролируют поведение. Но в моменты усталости, стресса, алкогольного опьянения или сильного эмоционального триггера защита ослабевает. Тень видит брешь в обороне, прорывается наружу и забирает штурвал управления.

Самый главный признак того, что в этот момент действовали не вы, а ваша Тень — это неадекватность (несоразмерность) реакции. Если масштаб вашего гнева или обиды в разы превышает реальный повод — вы имеете дело с Тенью.

— —

Практическое задание: «Анатомия вспышки»

Вспомните недавнюю ситуацию (в пределах последних нескольких месяцев), когда вы отреагировали на что-то неадекватно бурно. Ситуацию, за которую вам потом, возможно, было стыдно.

Шаг 1. Описание инцидента

Что произошло? Каков был внешний повод (триггер)?

(Например: партнер забыл купить молоко / коллега перебил на планерке).

Шаг 2. Замер температуры

Оцените реальный масштаб проблемы от 1 до 10: _____

Оцените силу вашей эмоциональной реакции от 1 до 10: _____

(Если разница между цифрами больше 3 пунктов — это была вспышка Тени).

Шаг 3. Голос Тени

Что именно кричала или хотела сделать ваша Тень в этот момент? Какие «запретные» слова или действия она совершила?

(Например: «Да как вы все мне надоели!», «Я хочу всё разрушить!», «Вы меня не цените!»).

Шаг 4. Поиск неудовлетворенной потребности

Тень никогда не бунтует просто так. Вспышка — это отчаянная попытка заблокированной части личности заявить о своей голодной потребности.

О какой потребности кричала ваша Тень в момент вспышки?

(Например: потребность в отдыхе, потребность в признании вашей ценности, потребность в безопасности и защите границ).

— —

Тетрадь действий: Моя система раннего предупреждения

Чтобы Тень не захватывала штурвал силой, её нужно научиться замечать на подлете. У каждого теневого прорыва есть телесные предвестники.

Как ваше тело сигнализирует о том, что Тень начинает закипать? (Отметьте ваши варианты):

- ☐ Сжимаются челюсти / скрежет зубов.
- ☐ Каменеют плечи и шея.
- ☐ Дыхание становится поверхностным и частым.
- ☐ Появляется сухость во рту или ком в горле.
- ☐ Внутри разливается глухое, фоновое раздражение на всех вокруг.
- ☐

Другое:

Мой новый паттерн поведения:

«Когда в следующий раз я замечу у себя телесный маркер _____ (впишите ваш маркер), я не буду делать вид, что всё нормально. Я сделаю паузу, глубокий вдох и спрошу себя: „Какая моя теневая часть сейчас голодна и требует внимания?“».

— —

Вопрос для рефлексии дня:

Если бы ваша Тень могла говорить спокойно, а не через крик и аффект, что бы она прямо сейчас попросила у вас для вашей же пользы?

— —

Переходите к Уроку 5, когда научитесь отлавливать физическое напряжение до того, как оно перерастет в эмоциональный взрыв.

Урок 5. Золотая Тень: Кладбище ваших нереализованных талантов

До этого момента мы говорили о Тени как о чем-то пугающем, социально неприемлемом или деструктивном. Но Юнг подчеркивал: «Тень на 90% состоит из чистого золота».

В «длинный мешок», который мы тащим за собой, попадают не только гнев или похоть. Туда отправляются наша смелость, наш интеллект, наша творческая жилка, наша способность глубоко чувствовать или масштабно мыслить. Почему? Потому что когда-то проявление этих «ярких» качеств оказалось небезопасным. Если в детстве за вашу любознательность вас называли «выскочкой», а за артистизм — «кривлякой», вы спрятали эти таланты в Тень.

Это называется Золотая Тень.

— —

Психологический базис: Проекция величия

Мы проецируем Золотую Тень точно так же, как и «черную». Если нас неадекватно сильно бесит чей-то эгоизм — это черная Тень. Но если мы кем-то неистово восхищаемся, идеализируем человека, считаем его божеством или гением, до которого нам никогда не дорасти — это Золотая Тень.

Мы приписываем кумирам (блогерам, артистам, историческим личностям) те качества, которые на самом деле есть в нас, но которые мы боимся присвоить. Нам легче поклоняться

чужому свету, чем зажечь свой собственный, потому что свой свет налагает огромную ответственность.

- Восхищаетесь смелостью путешественника? Ваша смелость в Тени.
- Боготворите чей-то тонкий вкус? Ваш эстетический дар в Тени.
- Очарованы чужим ораторским мастерством? Ваш голос в Тени.

— —

Практическое задание: «Мой Пантеон»

Для этого упражнения забудьте о скромности. Мы ищем ваше спрятанное золото.

Шаг 1. Список героев

Выпишите имена 3 человек (живых, умерших или даже вымышленных персонажей), которые вызывают у вас чувство искреннего восторга и восхищения.

1.

2.

3.

Шаг 2. Разбор «сияния»

Напротив каждого имени напишите 1—2 главных качества, за которые вы их боготворите. Будьте точны. Не просто «он крутой», а «его способность говорить правду в глаза» или «её невероятная чувственность».

1.

2.

3.

Шаг 3. Узнавание себя

Теперь внимательно посмотрите на эти качества. Психологический факт: вы не могли бы их заметить и так ярко прочувствовать в другом, если бы их семян не было внутри вас. Мы резонируем только с тем, что нам созвучно.

Вспомните хотя бы один случай из жизни (даже в далеком детстве), когда вы проявляли эти качества, хотя бы на мгновение.

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.