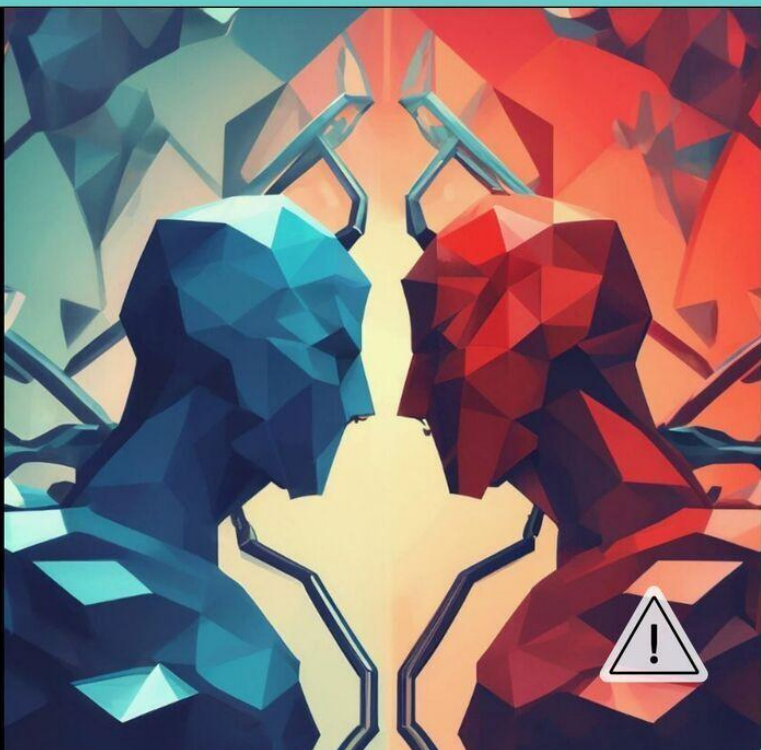


18+

Наталья Белькова

Я и Враг

Противник как носитель вытесненной Тени



Наталья Белькова

**Я и враг. Противник как
носитель вытесненной тени**

<https://litres.ru/74370439>

ISBN 9785007103695

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Эта книга — о том, как враг, которого мы ненавидим, оказывается нашей собственной Тенью. Как через ненависть мы можем увидеть свои подавленные части и вернуть себе целостность. Это — разрешение быть честным!

Я призываю вас перестать стесняться своей неприязни, не бояться осуждения и перестать играть роль «хорошего человека». Вместо этого посмотрите в лицо тому, что кипит внутри.

Ненависть — нам не враг, а сигнал, который указывает на наши боли и те части нас, которые мы отказываемся замечать.

Содержание

Мой самый страшный учитель	7
Введение	22
Рождение врага	33
Враг как анти-идеал	33
Упражнение: «Топ-3 раздражения»	46
Тень: архитектор врага	52
Упражнение: «Моя Тень в детстве»	65
Проекция ненависти	70
Конец ознакомительного фрагмента.	83

Я и враг Противник как носитель вытесненной тени

Наталья Белькова

*Когда ты встречаешь врага, знай: ты сам
создал его*

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

Дизайнер обложки Наталья Максимовна Белова

© Наталья Белькова, 2026

© Наталья Максимовна Белова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-0369-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

БЛАГОДАРНОСТИ

Тем, кто был моим самым темным зеркалом, в котором я увидела свою Тень. Тем, кто вызывал мою ненависть и тем самым показал мне путь к себе.

Читателю, имеющему смелость увидеть в своем враге собственное отражение.

ВАЖНО!

Эта книга — не руководство по уничтожению врагов или оправданию чужой жестокости. Это карта для путешествия вглубь себя через тех, кто вызывает в вас ненависть. Используйте ее для диалога с собственной Тенью, а не для анализа или осуждения других. Каждый враг — это зеркало, в котором вы можете увидеть свою потерянную целостность.



Мой самый страшный учитель

Она живет во мне. Не в воспоминаниях — в крови. В том, как мое тело сжимается при звуке ее голоса, которого нет в комнате. В том, как моя душа сворачивается в тугой узел при одной только мысли о ее улыбке. Она живет во мне, и я не могу ее вытравить. Я ненавижу ее. Я ненавижу своего бывшего мужа. Я ненавижу ту жуткую картину, которую наблюдала долгие годы. Долгие-долгие годы. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду, когда она была рядом. И даже сейчас, когда ее нет, она есть. Она всегда есть.

С первого дня. С первой минуты. С первого взгляда. Мое тело знало раньше, чем мой разум. Какая-то древняя, животная тревога сжала мою грудь. Такое ощущение, что передо мной стоит человек, а сзади у него нож. Пахнет подлостью. Пахнет предательством. Этот ее голос — нудный, скользкий, липкий — проникал под кожу, оставался там, отравлял. И я не могла избавиться от него. Не могла перестать слышать его в своей голове. Он звучал во мне даже тогда, когда ее не было рядом. Он звучит во мне до сих пор.

В ней все меня раздражало. От ее прихода до ее звонка. Ее длительные разговоры, в которых она вставляла свои пять копеек в каждую щель моей жизни. Ее фраза: «Держи нервы

при себе» — будто я была не человеком, а сосудом для ее яда. Ее ревность ко мне из-за сына. Моя ревность к ней из-за бывшего мужа. Эта немая борьба двух женщин за одного мужчину. За ничтожного мужчину, который предавал нас обеих. Предавал ее передо мной. Предавал меня перед ней. И мы обе знали это. И мы обе молчали.

Она говорила одно мне. Другое — ему. Третье — третьим. «Не говори ему», — шептала она мне. «Не говори ей», — шептал он мне. Это вранье, которое они врут друг другу, опутало меня, как паутина. И я задыхалась в ней. Задыхалась в их лжи. Задыхалась в их театре. Я в жизни никого так не ненавидела, как этого человека. Ее постоянные восхищения им в моем присутствии. Она смотрела на него так, как смотрят на любимого мужчину. Она говорила о нем так, как говорят о возлюбленном.

Она подчеркивала мою ничтожность, мою незначительность, нашу разницу во всем. И это было настолько унижительно, что я не могла дышать. Я не могла говорить. Я только молчала. Молчала и глотала. Глотала ее слова. Глотала ее улыбки. Глотала ее восхищение им. Ее голосовые, которые он давал мне прослушивать. Постоянные. Хотя при встрече она там явно хотела быть подружкой. При любом скандале она была всегда на стороне не меня. Всегда. Каждый раз. Каждую секунду. Она выбирала его. Она выбирала себя. Она

никогда не выбирала меня.

И это казалось мне причиной всех моих бед на свете. И моей, и моего неудачного брака. Ее внешность. Ее долги. Ее показательные выступления — когда человек сидит без образования, а корчит из себя чуть ли не доцента медицинских наук. Ее подарочки — ничтожные, дешевые, для всех, для каждого. Ее желание угодить, подстелить, втереться в доверие. И все это — ложь. Все это — маски. Все это — театр. И это все меня трясло. Просто трясло. До костей. До самых глубин моего существа. И до сих пор трясет.

Поэтому каждый день, смотря на своего сына и сноху, я стараюсь с точностью наоборот все делать. Ни в коей мере не повторять ее. Ни в коей мере не быть ею. Хотя иногда я наблюдаю в себе то, что меня раздражает. В сыне — медлительность. Он вызывает у меня перечень недостатков. А ее сын, имея кучу недостатков, вызывал у нее кучу восхищения. И я ненавижу себя за это раздражение. Потому что в нем я слышу ее голос. Потому что в нем я вижу ее. Потому что я боюсь, что я уже стала ею.

Ее абыюзивность. Ее авторитарность. Чтобы все делали, как она хочет. Даже если ей скажешь: «Ну не надо приходить», — она все равно придет. Навяжется. Напросится. Влезет в каждый дом. В каждую семью. В каждую душу. Считает

себя важной. Нужной. Главной. Улыбается в лицо. Меняет голоса. Меняет маски. Абсолютно по-разному разговаривает. Для каждого — своя. Для каждого — новая.

Вечно плачет. Вечно истерит. Строит из себя жертву, чтобы все бросили все и побежали к ней. Поддерживает самые идиотские идеи, которые только возможны в этом мире. Мало того — лезет в семью, просит постоянного внимания своего сына. И вот это все меня раздражало. Я ненавидела ее. Я ненавидела каждую ее клетку. Каждое ее слово. Каждый ее взгляд. И по сей день при ее воспоминании, если я вдруг услышу ее голос или увижу ее лицо — меня выворачивает наизнанку.

Меня тошнит. У меня отекают ноги. У меня болит голова. Мое тело помнит ее лучше, чем мой мозг. Мое тело кричит: «Она здесь. Она рядом. Она внутри тебя». Меня постигают самые страшные мысли. Мысли, как у самого страшного маньяка, который есть на свете. Я хочу, чтобы она страдала. Я хочу, чтобы она прошла через все то, через что прошла я. Я хочу, чтобы она чувствовала эту боль. Эту ненависть. Эту пустоту. И я не могу остановить эти мысли. Я не могу вырвать их из себя. Они есть. И они мои.

Сколько человек имеет масок. Друзья, которые ее окружают. И все это — один к одному. Находиться в компании

ее — это какой-то кошмар. Для меня это было высидеть. Это была жесьть. Беспокойство о жертве. Допустим, если она что-то мне наговорит и потом узнает. Если у нас что-то в семье происходит — она звонит. Якобы узнать, умерла ли ее жертва. Потому что я никак не входила в ее планы со своими планами. И это была жесьть. Это был ад.

Хранить какие-то непонятные тайны. Ее крик истерический в телефоны, когда она билась в своих болезнях. И я не могла ничего сделать. Я только молчала. Молчала и переваривала. Переваривала и глотала. Глотала и умирала внутри. Я понимаю, что так нельзя говорить. Я понимаю, что такие чувства разрушают. Но остановить я себя не могу. И сейчас я стараюсь просто говорить себе «стоп, мысль». Чтобы даже не погружаться в воспоминания. Чтобы не дать ей снова войти. Чтобы не позволить ей снова разрушить меня.

Я не знаю, крик это души или мое осознанное действие. Но это страшно. Это так страшно, что я боюсь сама себя. Мне страшно столкнуться с этой частью меня. Но она есть во мне. И кроме нее у меня никто никогда не вызывал такой ненависти. Такой жути. Такое долгое время. Притом с момента первого нашего знакомства она сразу вызвала у меня все эти чувства. Сразу. В ту же секунду. Сразу и до последнего дня. И даже сейчас, когда ее нет, она есть. Она будет всегда. Пока я не выплюну ее из себя. Пока я не вырву ее из своей души.

Характеристика ее притворства. Лживая улыбка. Ложь за спиной. Полное уничтожение своего противника через других людей. Сколько бы ни делал добра — ничего не заподознится. Хамское поведение. Ложь, собранная в сторону, лишь бы выгородить себя. И это чувство радости и превосходства, которое она демонстрирует. Это чувство, что она победила. Что она сильнее. Что она лучше. Господи, прости меня. Сколько я всего желала и, наверное, еще мысленно желаю этой женщине пройти. Я не хочу быть такой. Но я такая. И я не могу сбежать от себя.

Когда возникло обсуждение моей части «я и мой враг» — в первую секунду возник этот образ. Возникли все воспоминания. Все чувства. Все ощущения. Все. Даже это жжение и привкус во рту. Эта боль в желудке. Это все то, что я переваривала молча. Все то, что я глотала годами. Все то, что я не смела выплюнуть. Все то, что я не смела сказать. Наблюдение этой жуткой картины — просто мой страшный сон. Это в скандалах с ними — просто мой страшный сон. Я боюсь этих людей. Я реально боюсь этих людей до сих пор.

Она напоминает мне гиену. Гиену, которая рвет меня на части. Оберегая своего детеныша. Притом любя его не материнской любовью, а какой-то женской. Восхищаясь им как мужчина. Имея при себе мужа. Но, тем не менее, восхищаясь

именно сыном как мужчиной. Что вызывало во мне страшнейшую ревность. Ревность, которая разъедала меня изнутри. Ревность, которая превращала меня в чудовище. Ревность, которая делала меня такой же, как она.

И сейчас я пишу это. Пишу, чтобы выплюнуть ее из себя. Чтобы перестать быть ее тенью. Чтобы перестать быть ее рабой. Чтобы наконец-то стать собой. Той, кого она почти уничтожила. Той, кто все еще дышит. Все еще чувствует. Все еще борется. Я ненавижу ее. Я ненавижу своего бывшего мужа. Я ненавижу ту жуткую картину, которую наблюдала долгие годы. Но больше всего я ненавижу то, что эта ненависть стала частью меня. И я пишу эту книгу, чтобы вырвать ее из себя.

Вот оно. Жжение во рту. Привкус металла и желчи. Боль в желудке, которая сворачивается в тугий узел. Проходит секунда — и я слышу ее голос. Его нет в комнате, но он звучит. Он звучит внутри меня. В моей голове. В моих костях. Я смотрю на свои руки — они дрожат. Значит, она снова здесь. Не в моем доме — она давно там не была. Она в моем теле. В моей памяти. В моей душе.

Я боюсь этих людей. Я реально боюсь их до сих пор. Я не знаю, что это — крик моей души или мое осознанное действие. Но это страшно. Это так страшно, что я боюсь сама се-

бя. Я боюсь той части меня, которая способна на такие чувства. Потому что она есть. И я не могу сделать вид, что ее нет.

Карл Юнг говорил: если мы не осознаем свою Тень, она уничтожит нас изнутри. Она станет нашей судьбой. Она будет управлять нашими поступками, нашими реакциями, нашей жизнью. И мы даже не заметим этого. Мы будем думать, что мы свободны, а на самом деле будем ее рабами. Я была ее рабой. Я была рабой своей ненависти. Я была рабой своей бывшей свекрови.

С первого дня нашего знакомства она сразу вызвала у меня все эти чувства. Сразу и до последнего дня. Мое тело знало раньше, чем мой разум. Такое ощущение, что передо мной стоит человек, а сзади у него нож. Пахнет подлостью, предательством. Я не послушала свое тело. И сейчас, когда я пишу эти строки, я понимаю: это мое освобождение. Или моя смерть. Третьего не дано.

Юнг говорил, что мы должны встретиться со своей Тенью лицом к лицу. Признать ее существование, принять, интегрировать. Только так мы можем стать целостными. Я пытаюсь. Я пытаюсь посмотреть на свою ненависть и не отвернуться. Я пытаюсь сказать: «Да, я ненавижу эту женщину. Да, я желала ей смерти. Да, я хотела, чтобы она прошла че-

рез все то, через что прошла я. И это часть меня. Это моя правда. И я не буду от нее отворачиваться».

Потому что если я отвернусь, она вернется. Она будет ждать. Она будет жить во мне до конца моих дней. Я боюсь себя, потому что я чувствую в себе способность на такое же зло. И это самый страшный страх. Страх стать ею. Но я не стану. Я пишу эту книгу, чтобы доказать это. Чтобы вытащить из себя всю эту тьму, всю эту боль, всю эту ненависть. Чтобы перестать быть рабой своей ненависти. Чтобы наконец-то стать свободной.

И сейчас, когда я пишу эти строки, я чувствую, как мои руки перестают дрожать. Как мое дыхание становится глубже. Как напряжение в груди начинает отпускать. Я не знаю, исчезнет ли она когда-нибудь полностью. Я не знаю, смогу ли я когда-нибудь простить ее. Я не знаю, смогу ли я когда-нибудь забыть. Но я знаю, что я могу перестать быть ее рабой. Я могу перестать позволять ей управлять моей жизнью. Я могу перестать позволять ей жить во мне.

Это будет нелегко. Это будет больно. Это будет страшно. Но я готова. Я готова пройти через это. Я готова встретиться со своей ненавистью лицом к лицу. Я готова признать ее. Я готова принять ее. Я готова интегрировать ее. Потому что только так я смогу стать целостной. Только так я смогу стать

свободной. Только так я смогу стать собой.

Я не знала тогда, что эта ненависть — не проклятие, а ключ. Ключ к пониманию себя. Ключ к освобождению. Ключ к тому, чтобы перестать быть рабой своей Тени. Я не знала, что моя свекровь — всего лишь зеркало. Зеркало, в котором я увидела свою подавленную агрессию, свою невыраженную злость, свою неспособность защищать свои границы. Я не знала, что воюю не с ней, а с собой. И что эта война будет длиться до тех пор, пока я не встречу со своей Тенью лицом к лицу.

Я не знала, что моя ненависть к ней — это моя ненависть к своей собственной слабости. Моя ненависть к своей неспособности сказать «нет». Моя ненависть к своей потребности быть хорошей для всех. Моя ненависть к своей молчаливой покорности. Она была моим зеркалом, в котором я видела все, что не могла принять в себе. И я ненавидела ее за это. Я ненавидела ее за то, что она показывала мне мою Тень. Но именно эта ненависть привела меня к самому важному открытию в моей жизни.

Это открытие изменило все. Я поняла, что враг — это не внешний объект, это моя собственная Тень. Что ненависть — это энергия, которую я могу перенаправить. Что свобода от врага начинается не с его уничтожения, а с принятия

себя. Я поняла, что каждый человек, который вызывает во мне ненависть, приходит в мою жизнь, чтобы я встретилась со своей Тенью и стала целостной. И эта книга родилась из этого открытия. Из этого инсайта. Из этого прозрения.

Я написала эту книгу для себя. Чтобы выплюнуть из себя всю эту тьму, всю эту боль, всю эту ненависть. Чтобы перестать быть рабой своей Тени. Чтобы наконец-то стать свободной. Но я написала ее и для вас. Для тех, кто тоже носит в себе ненависть к кому-то. Для тех, кто тоже не знает, как освободиться от этого груза. Для тех, кто тоже хочет понять, почему в его жизни появляются одни и те же враги. Для тех, кто тоже хочет стать целостным и свободным.

Эта книга — о механизмах, которые заставляют нас создавать врагов. О том, как мы проецируем свою Тень на других. О том, как мы питаем свою ненависть. О том, как мы разрываем цикл вражды. И о том, как мы освобождаемся от ненависти навсегда. Она проведет вас через все этапы: от рождения врага до свободы от него. От боли до исцеления. От ненависти до любви. От рабства до свободы.

Эта книга — моя исповедь. Моя терапия. Мое освобождение. Я пишу ее для себя, чтобы выплюнуть из себя всю эту тьму. Но я пишу ее и для вас. Для тех, кто тоже носит в себе ненависть к кому-то. Для тех, кто тоже не знает, как

освободиться от этого груза. Для тех, кто тоже боится себя. Для тех, кто тоже хочет стать свободным.

Если вы держите эту книгу в руках, значит, вы тоже ищете ответ. Значит, вы тоже устали ненавидеть. Значит, вы тоже хотите освободиться. Значит, вы тоже готовы встретиться со своей Тенью. И я приглашаю вас в это путешествие. В путешествие, которое изменит вашу жизнь. В путешествие, которое освободит вас от ненависти. В путешествие, которое приведет вас к себе.

Мы пойдем этот путь вместе. Шаг за шагом. Глава за главой. Упражнение за упражнением. Мы будем смотреть в глаза своей ненависти. Мы будем признавать свою Тень. Мы будем принимать свои подавленные качества. Мы будем интегрировать их. И мы будем становиться целостнее. Свободнее. Настоящее.

Я не обещаю, что это будет легко. Я не обещаю, что это будет быстро. Я не обещаю, что вы перестанете ненавидеть за одну ночь. Но я обещаю, что это будет честно. Я обещаю, что это будет глубоко. Я обещаю, что это изменит вас. Потому что оно изменило меня.

И сейчас, когда я заканчиваю это предисловие, я чувствую, как что-то внутри меня сдвинулось. Как какая-то

часть меня освободилась. Как какая-то часть меня перестала бояться. Я не знаю, что будет дальше. Я не знаю, смогу ли я когда-нибудь полностью избавиться от этой ненависти. Но я знаю, что я уже не та, кем была раньше. Я уже не раба своей ненависти. Я уже на пути к свободе.

И я приглашаю вас на этот путь. Путь, который начинается с простого признания: я ненавижу. Я ненавижу этого человека. Я ненавижу то, что он сделал. Я ненавижу то, что он отнял у меня. Но я хочу перестать ненавидеть. Я хочу быть свободной. Я хочу быть собой.

Если вы готовы — переворачивайте страницу. Если вы готовы — начинайте. Если вы готовы — идите со мной. Я буду с вами на этом пути. Как проводник. Как наставник. Как тот, кто прошел через это сам. И как тот, кто знает, что свобода возможна. Что целостность возможна. Что жизнь без ненависти возможна.

Добро пожаловать в ваше путешествие. Оно уже началось. В тот момент, когда вы взяли эту книгу. Или в тот момент, когда вы поняли, что больше не можете жить с этой ненавистью. Начало всегда болезненное. Но за болью — свет. За ненавистью — освобождение. За врагом — вы.

Я помню этот день. День, когда я поняла, что воюю не с

ней, а с собой. Что она — просто зеркало. Что моя ненависть к ней — это моя ненависть к себе. Что моя ярость — это моя подавленная агрессия. Что мое отвращение — это мое неприятие себя. И в тот день я начала свой путь. Путь, который привел меня к этой книге. Путь, который привел меня к вам.

Сейчас, когда я пишу эти строки, я чувствую, как ее образ начинает тускнеть. Как ее голос становится тише. Как ее улыбка перестает меня преследовать. Я не знаю, исчезнет ли она когда-нибудь полностью. Но я знаю, что она больше не управляет мной. Я знаю, что я больше не ее раба. Я знаю, что я свободна.

И я хочу, чтобы вы тоже стали свободными. Свободными от своей ненависти. Свободными от своих врагов. Свободными от своей Тени. Свободными от себя-врага. Потому что это возможно. Потому что это реально. Потому что это доступно каждому, кто готов пройти этот путь.

Я не знаю, какой у вас враг. Я не знаю, что он вам сделал. Я не знаю, какую боль вы носите в себе. Но я знаю, что вы можете освободиться от него. Я знаю, что вы можете перестать ненавидеть. Я знаю, что вы можете стать целостным и свободным. Потому что я сделала это. И я верю, что вы тоже сможете.

И сейчас, когда я заканчиваю это предисловие, я хочу сказать вам одну вещь. Самую важную вещь, которую я узнала на этом пути. Враг — это не враг. Враг — это учитель. Он пришел в вашу жизнь не для того, чтобы разрушить вас. Он пришел, чтобы вы встретились со своей Тенью. Чтобы вы стали целостными. Чтобы вы стали свободными. И если вы используете этот шанс, ваша жизнь изменится навсегда.

Добро пожаловать в ваше путешествие. Оно начинается сейчас. Переворачивайте страницу. И помните: вы не одни. Я с вами. Мы пройдем этот путь вместе. И на выходе нас ждет свобода. Свобода от ненависти. Свобода от врагов. Свобода быть собой.

Поехали!..

Введение

Мы привыкли думать, что враги появляются в нашей жизни случайно, будто судьба просто подкидывает нам неприятных людей, с которыми мы «не сошлись характерами». Мы считаем, что если бы не эти люди, наша жизнь была бы спокойной и счастливой, что именно они — причина наших проблем и страданий. Мы тратим годы на ненависть, на прокручивание обид, на планирование мести, на поиск союзников для войны. Мы не замечаем, как эта ненависть отравляет нашу жизнь, разрушает наше здоровье и лишает нас способности радоваться. Но что, если я скажу вам, что враг — это не случайность, а жесткая закономерность нашей психики, и что он появляется в нашей жизни не для того, чтобы разрушить нас, а для того, чтобы мы встретились с собой?

История из жизни:

Мужчина, 42 года. Я не разговаривал с братом 7 лет. На семейных ужинах я садился как можно дальше от него. Каждую его фразу я прокручивал в голове по 10 раз, ища скрытый смысл. Однажды я сказал жене: «Если бы он умер, мне стало бы легче». Она посмотрела на меня и спросила: «А что бы ты делал со своей злостью по утрам?» Я не ответил. Я не знал.

Эта книга — о том, как через ненависть к другому увидеть

себя и перестать создавать врагов. Она о том, что враг — это не внешний объект, а наша собственная Тень, которую мы не можем принять в себе. Она о том, что ненависть — это не проклятие, а энергия, которую мы можем перенаправить в созидание. И она о том, что свобода от врага начинается не с его уничтожения, а с принятия себя.

Книга, которую вы держите в руках, построена как путь. Четыре части. Четыре этапа. От рождения врага до свободы от него.

Первая часть — «Рождение врага». Мы разберем, как и почему в нашей жизни появляются враги. Мы увидим, что враг — это анти-идеал, который мы создаем по тем же законам, что и идеал. Мы познакомимся с понятием Тени — той частью психики, которая содержит все, что мы вытеснили, чтобы соответствовать ожиданиям других. Мы увидим, как мы проецируем свою Тень на другого человека и делаем его контейнером для своих подавленных качеств. И мы поймем, зачем нам нужен враг — какую психологическую выгоду мы получаем от его существования.

Вторая часть — «Топливо вражды». Мы исследуем, как мы питаем свою ненависть и почему не можем остановиться. Мы увидим, что ненависть — это энергия, которая требует выхода, и что мы подпитываем конфликт каждый

день через мысли, разговоры и интерпретации. Мы разберем, как мы становимся зависимыми от врага, как мы играем роли в треугольнике Карпмана и как мы создаем врага с нуля, провоцируя его на агрессию. И мы увидим цикл вражды, который повторяется снова и снова, пока мы не осознаем его механизм.

Третья часть — «Осознание». Мы перейдем к тому моменту, когда начинаем видеть свое за чужим лицом. Мы научимся отделять реального человека от нашей проекции, видеть его таким, какой он есть, без наших интерпретаций. Мы зададим себе главный вопрос: чья это Тень? Кому на самом деле принадлежат те качества, которые мы ненавидим в другом? Мы разорвем цикл вражды через новые способы реагирования и прекращение внутреннего диалога. И мы возьмем ответственность за свою жизнь, перестав быть жертвой врага.

Четвертая часть — «Трансформация». Мы пройдем через возвращение своей Тени, принятие своих подавленных качеств и интеграцию их в свою личность. Мы научимся перенаправлять энергию ненависти в созидание, превращая разрушительную силу в топливо для своих проектов. И мы выйдем в новую жизнь — жизнь без врага, где мы выбираем союзников, а не врагов, где мы строим свой мир, а не воюем с чужим.

История из жизни:

Женщина, 35 лет. Я удалила подругу из всех соцсетей после того, как она забрала мой проект. Я рассказывала эту историю каждому новому знакомому. В дождь я увидела её на парковке с открытым капотом и разряженным аккумулятором. Я стояла 5 минут под зонтом и смотрела. Она не видела меня. Я развернулась и ушла. Дома я рыдала 2 часа без причины.

Каждая глава этой книги завершается упражнением. Это не просто теория, это практика, которая поможет вам увидеть свои проекции, принять свою Тень и освободиться от ненависти. Вы будете вести дневник раздражений, составлять карты конфликтов, писать письма себе и врагу, проводить ритуалы возвращения Тени. Я не обещаю, что это будет легко. Я обещаю, что это будет честно. И это единственный способ что-то изменить.

Вы можете читать эту книгу с начала до конца, последовательно проходя все этапы. А можете сразу перейти к упражнениям в той главе, которая отзывается именно сейчас. Вы можете возвращаться к ней снова и снова, каждый раз открывая что-то новое. Потому что эта книга — не про меня и не про моего врага. Она про вас. Про механизм, который живет в каждом из нас. Про то, как мы создаем свою судьбу через бессознательные выборы.

Мы часто думаем, что наша ненависть к врагу — это естественная реакция на его плохое поведение. Что если бы он вел себя иначе, мы бы не ненавидели. Что если бы он изменился, мы бы успокоились. Но это иллюзия. Пока мы не увидим свою роль в создании врага, пока мы не признаем свою Тень, враг будет появляться снова и снова — в разных лицах, в разных ситуациях, в разных конфликтах. Мы будем менять работу, уходить из отношений, переезжать в другие города, но враг будет с нами, потому что он — внутри нас.

История из жизни:

Мужчина, 28 лет. Меня уволили полгода назад. Каждое утро я просыпаюсь и мысленно разговариваю с бывшим начальником. Я доказываю ему, что он дурак. Вчера я сам кричал на стажера за опечатку. Я заметил, что мои пальцы сжаты в кулак. Я посмотрел на стажера и увидел себя год назад. Я вышел из кабинета и не знал, куда себя деть.

Эта книга — не о том, как победить врага. Она о том, как перестать создавать врагов. Она о том, как увидеть в каждом человеке зеркало, которое показывает нам нашу Тень. Она о том, как использовать конфликты для своего роста, а не для разрушения. Она о том, как стать целостным и свободным от ненависти.

Я написала эту книгу не для того, чтобы давать готовые ответы. Я написала ее, чтобы показать механизм, который управляет нашей ненавистью, и дать инструменты для работы с ним. Каждый из нас должен найти свои собственные ответы, пройти свой собственный путь. Но я верю, что знание механизма — это первый шаг к свободе. Потому что мы не можем изменить то, чего не видим.

Эта книга — продолжение моего предыдущего исследования, где я говорила о проекциях в любовных отношениях, о том, как мы влюбляемся не в человека, а в свой внутренний образ. Тогда я писала об Аниме и Анимусе — внутренних мужчине и женщине, которых мы ищем в партнерах. Теперь я пишу о Тени и о том, как мы проецируем ее на врагов. Но эти две темы связаны, потому что и любовь, и ненависть — это две стороны одной медали, две формы одной и той же энергии.

Если первая книга была о притяжении, о том, как мы ищем свою целостность через другого человека, то эта книга — об отталкивании, о том, как мы отказываемся от своей целостности через ненависть к другому человеку. Но в обоих случаях мы имеем дело с проекцией — мы видим в другом то, что не можем принять в себе. И в обоих случаях освобождение приходит через возвращение себе своих спроецированных качеств.

Я не случайно начала эту серию с любви, а продолжаю врагом. Потому что многие из нас прошли через разочарование в любви, через боль предательства, через ненависть к бывшему партнеру. Мы знаем, как любовь превращается в ненависть, как проекция идеала становится проекцией Тени. И теперь мы можем посмотреть на этот процесс с другой стороны — не как на разрушение, а как на возможность для роста.

В этой книге я не предлагаю вам прощать врага или оправдывать его поступки. Я не призываю вас забывать о том, что он сделал, или продолжать терпеть то, что причиняет вам боль. Я предлагаю вам другое — увидеть, какую роль вы играете в этом конфликте, какую Тень вы проецируете на врага, какую энергию вы тратите на ненависть. Я предлагаю вам вернуть себе эту энергию, эту Тень, эту силу.

Мы часто думаем, что ненависть — это слабость, что мы должны быть сильными и не ненавидеть. Но ненависть — это не слабость, это энергия. И если мы научимся использовать эту энергию, она может стать нашей силой. Мы можем использовать ненависть как топливо для своих проектов, как драйв для своего роста, как сигнал о том, что мы не принимаем что-то в себе. Мы можем превратить разрушительную силу в созидательную.

Но для этого нужно пройти через осознание. Нужно увидеть, что наш враг — это наша Тень. Нужно принять, что мы проецируем на него свои подавленные качества. Нужно вернуть себе эти качества и интегрировать их в свою личность. И тогда ненависть исчезнет, потому что ей не на что будет проецироваться. Мы больше не будем нуждаться во враге.

Я знаю, что это звучит просто, но на самом деле это очень сложно. Мы не хотим видеть свою Тень. Мы не хотим признавать, что мы тоже жадные, слабые, агрессивные, эгоистичные, нечестные. Мы не хотим принимать в себе то, что считаем неприемлемым. Мы предпочитаю ненавидеть врага, чем встретиться с собой. Но эта ненависть разрушает нас, а не врага.

Эта книга — о том, как перестать разрушать себя через ненависть к другому. О том, как превратить врага в учителя, а ненависть — в энергию для роста. О том, как стать целостным и свободным от необходимости создавать врагов. О том, как жить своей жизнью, а не жизнью врага.

Я не говорю, что это легко. Я говорю, что это возможно. Я прошла через это сама, и я видела, как проходят через это мои клиенты. Я знаю, что это требует времени и усилий. Но я также знаю, что это стоит того. Потому что свобода от врага — это свобода быть собой.

В этой книге я делюсь с вами тем, что узнала на своем пути, и тем, что узнала, работая с людьми, которые страдали от ненависти. Я делюсь с вами упражнениями, которые помогли мне и моим клиентам освободиться от врагов. Я делюсь с вами инсайтами, которые изменили наши жизни. И я приглашаю вас пройти этот путь вместе со мной.

Я не знаю, какой у вас враг и что он вам сделал. Я не знаю, какую боль вы носите в себе и какую Тень вы проецируете на него. Но я знаю, что каждый из нас способен освободиться от ненависти, если готов увидеть свою роль в конфликте. Я знаю, что каждый из нас способен превратить врага в учителя, если готов принять свою Тень. И я знаю, что каждый из нас способен жить без врага, если готов выбрать себя.

Враг — это не наказание, это приглашение. Это приглашение встретиться со своей Тенью, признать свои подавленные качества, принять свою сложность и противоречивость. Это приглашение стать целостнее, свободнее, настоящее. И если мы принимаем это приглашение, враг перестает быть врагом и становится нашим учителем.

Но как мы узнаем, что враг — это наша Тень? Как мы отличим реальную угрозу от проекции? Как мы поймем, что наша ненависть говорит не о нем, а о нас? Эти вопросы —

центральные в этой книге. И ответы на них приходят не через интеллектуальное понимание, а через практическую работу, через честный диалог с собой, через готовность смотреть в глаза своей Тени.

Я приглашаю вас в это путешествие. Оно не будет простым. Оно потребует от вас честности, на которую вы, возможно, не были готовы раньше. Оно потребует от вас мужества смотреть в глаза своей Тени и признавать те качества, которые вы считали неприемлемыми. Оно потребует от вас готовности меняться, отпускать ненависть и открываться для новой жизни.

Но это путешествие того стоит. Потому что на выходе вы получите нечто большее, чем просто освобождение от врага. Вы получите себя — целостного, свободного, живого. Вы получите способность строить отношения без ненависти, видеть людей без проекций, жить своей жизнью, а не жизнью врага. Вы получите свободу, которую искали всю жизнь.

Это путешествие начинается с простого вопроса: что я ненавижу в этом человеке? И еще более простого, но самого сложного вопроса: где это качество есть во мне? Ответы на эти вопросы откроют дверь к вашей Тени. И когда вы войдете в эту дверь, вы увидите, что за ней — не враг, а вы сами. Тот, кого вы искали всю жизнь.

Добро пожаловать в ваше путешествие. Оно уже началось в тот момент, когда вы взяли в руки эту книгу. Или в тот момент, когда вы поняли, что больше не можете жить с этой ненавистью. Начало всегда болезненное, но за болью — свет. За ненавистью — освобождение. За врагом — вы.

Я с вами на этом пути. Как проводник, как та, кто прошла этот путь сама и продолжает идти. Как та, кто знает, что каждый шаг в темноте — это шаг к свету. Переворачивайте страницу. Первая часть ждет вас. Она о том, как рождается враг. О том, как мы сами создаем тех, кого потом ненавидим. И о том, как это знание может нас освободить. Поехали.

Рождение врага

Враг как анти-идеал

Мы привыкли думать, что враги появляются в нашей жизни случайно, будто судьба просто подкидывает нам неприятных людей, с которыми мы «не сошлись характерами». Но на самом деле механизм рождения врага запускается задолго до первой встречи, в самых глубоких слоях нашей психики. Мы создаем врага по тому же принципу, по которому создаем идеал, только с противоположным знаком. Если идеал — это человек, который воплощает все, чем мы хотим стать, то враг — это тот, кто воплощает все, чем мы боимся или стыдимся быть. Этот механизм работает с пугающей точностью, независимо от нашей воли и сознания.

История из жизни:

Женщина, 29 лет. Она пришла в отдел в красном платье и с красной помадой. Она смеялась так громко, что я слышала через 3 кабинета. На обеде я сказала коллеге: «Она выглядит как дешевка». Коллега промолчала. Я пришла домой, сняла серый кардиган и долго смотрела на него. Моя мама всегда говорила: «Яркое — для вульгарных». Я надела красное платье,

которое лежало в шкафу 5 лет. Сняла через 2 минуты.

Еще до того, как мы встретили реального человека, у нас уже существует внутренний образ «не-я» — человек, который делает то, что мы себе строго запретили. Этот образ формируется в детстве, когда нам говорят: «так нельзя», «это плохо», «хорошие девочки так не поступают». Мы впитываем эти запреты и создаем список качеств, которые никогда не позволим себе проявить. А потом бессознательно ищем во внешнем мире человека, который этот список воплощает. Мы ищем врага так же жадно, как ищем любовь, потому что враг позволяет нам легально прожить то, что мы сами себе запретили.

Когда мы встречаем человека, который хотя бы отдаленно напоминает наш внутренний образ «не-я», наша психика мгновенно его «узнает». Это узнавание не имеет ничего общего с реальностью — мы просто накладываем свой внутренний шаблон на первого встречного, который хоть немного подходит под него. Мы начинаем приписывать этому человеку качества, которых у него может и не быть, мы видим в нем то, что хотим видеть, а не то, что есть на самом деле. Этот процесс происходит за доли секунды, и мы даже не замечаем, как наш разум уже вынес приговор. Мы смотрим на незнакомца и чувствуем странное, ничем не объяснимое отторжение, будто знаем его целую вечность.

Наше бессознательное не знает времени, оно не различает «тогда» и «сейчас», и когда оно встречается внешний объект, похожий на внутренний образ, оно реагирует так, будто этот образ уже был реальным человеком. Мы влюбляемся не в того, кто стоит перед нами, а в того, кого мы сами себе придумали, еще не зная, что придумали. Мы строим целую историю из воздуха, из нашей собственной тоски по целостности, которой нам не хватает. Мы ищем подтверждение этому узнаванию повсюду, в его жестах, в его улыбке, в случайных совпадениях, которые кажутся нам знаками судьбы. Мы не знаем, что человек, стоящий перед нами, имеет свою историю, свою боль, свои фантазии, и что он, в свою очередь, видит в нас не нас, а свой собственный внутренний образ.

Мы принимаем вспышку узнавания за доказательство родства душ, за знак свыше, за подтверждение того, что этот человек наша судьба или наш враг. Но на самом деле мы узнаем не его, а свою собственную потребность, свою боль, свой невыплаканный голод по любви. Мы путаем эту внутреннюю потребность с интуицией и верим, что наше первое впечатление никогда не обманывает. Мы не осознаем этого параллелизма, мы просто чувствуем, что этот человек нам «подходит» для роли врага или жертвы. А на самом деле он вызывает в нас чувства, которые мы испытывали в детстве к тем, кто нас не принял или обидел.

Мы отсекаем все, что не вписывается в наш внутренний сценарий, и раздуваем до небес все, что подтверждает наши ожидания. Мы становимся режиссерами собственного фильма, где главный герой уже написан, а реальный человек даже не подозревает об этом. Мы приписываем ему качества, которых у него нет, мы видим в нем глубину, которой он не обладает. Мы не знаем, что на самом деле мы не к нему тянемся, мы тянемся к той части себя, которую он воплощает. Мы хотим не его, мы хотим быть ею, мы хотим присвоить себе его качество, которое сами подавили.

Этот механизм узнавания формируется задолго до первой встречи, в самом раннем детстве, когда мы учимся понимать, что такое любовь, безопасность и близость. Первая улыбка матери, первое прикосновение отца, первые слова одобрения или осуждения — все это становится кирпичиками, из которых строится наш внутренний образ. Мы даже не помним, как и когда этот образ появился, мы просто носим его в себе, как готовую матрицу. Мы ждем, когда жизнь предложит нам человека, который в нее впишется, и когда это случается, мы ощущаем возвращение домой. Мы ощущаем возвращение домой, будто нашли то, что искали всегда, но на самом деле нашли отражение собственного бессознательного.

Это отражение кажется нам таким родным, таким пра-

вильным, потому что оно создано из нашего собственного опыта, нашей боли, наших самых сокровенных фантазий. Мы не можем отличить его от реальности, потому что оно слишком яркое, слишком сильное, слишком всепоглощающее. Мы сдаемся ему без остатка, и в этой сдаче есть наша главная уязвимость. Мы не видим механизма в тот момент, мы слишком захвачены чувством, чтобы остановиться и спросить себя: а кого я на самом деле вижу перед собой? Мы не задаем этот вопрос, потому что боимся разрушить магию, боимся, что все исчезнет.

Мы боимся, что если начнем анализировать, то все исчезнет, и мы останемся ни с чем, и предпочитаем верить в чудо. Мы не хотим признавать, что наша психика просто нашла подходящую вешалку для своего старого платья. Мы идем за этим чувством, как за путеводной звездой, которая ведет нас в тупик. Эта звезда не на небе, она внутри нас самих, и ведет она нас не к другому человеку. Она ведет нас к нам самим, к той части нас, которую мы потеряли когда-то.

И только когда иллюзия начнет трещать по швам, мы почувствуем боль и разочарование и начнем задавать вопросы. Но к тому моменту мы уже будем глубоко вовлечены, уже будем связаны обязательствами, страхами, привычками. Мы будем бояться потерять не столько его, сколько ту часть себя, которую мы вложили в этот образ. Мы будем уговаривать ре-

ального человека стать тем образом, который мы придумали, будем требовать, умолять, манипулировать. И не будем понимать, что требуем невозможного, что живой человек не может быть нашей фантазией.

Мы будем страдать от его несовершенства, не понимая, что страдаем от своей собственной иллюзии, которую сами создали. Первая антипатия, которая возникает у нас к человеку с первой секунды знакомства, — это не случайная «химия». Это сигнал нашей Тени, той подавленной части нас, которая отчаянно ищет выхода. Когда мы чувствуем иррациональное отторжение, наша психика говорит нам: «Осторожно, этот человек делает то, что ты себе запретила». Мы путаем этот сигнал с объективной оценкой и убеждаем себя, что этот человек действительно плохой.

История из жизни:

Мужчина, 45 лет. Напротив моего офиса сидит художник. Он рисует на улице, пьет кофе, курит, никуда не торопится. Каждый раз, проходя мимо, я сжимаю зубы. Однажды я сказал жене: «Этот бездельник бесит меня». Жена ответила: «А ты завидуешь?» Я засмеялся. Ночью я не спал. Вспомнил, как в 20 лет хотел уехать в горы, но отец сказал: «Ты же не хочешь быть бомжом?».

Мы путаем этот сигнал с объективной оценкой и убеждаем себя, что этот человек действительно плохой, злой, опас-

ный или отвратительный. Но на самом деле он просто живет свою жизнь, не зная о наших внутренних запретах. Раздражение на чужой громкий смех, уверенность, свободу, наглость — это всегда указатель на то, что внутри нас есть что-то подавленное. Мы ненавидим в других то, что не разрешаем себе, и эта ненависть пропорциональна силе нашего внутреннего запрета. Чем сильнее мы задавили свое желание быть свободными, тем яростнее мы будем ненавидеть тех, кто свободен.

Чем строже мы запретили себе злиться, тем больше нас будут бесить те, кто злится открыто. Чем тщательнее мы прячем свою слабость, тем отвратительнее нам кажутся те, кто не боится быть уязвимым. Мы не замечаем этой связи, потому что она спрятана глубоко в бессознательном. Наш враг всегда будет воплощать те качества, которые мы когда-то отрезали от себя и спрятали в темный угол психики. Это может быть агрессия, жадность, эгоизм, сексуальность, слабость, наивность, глупость — все, что мы не разрешили себе быть.

Мы можем годами ненавидеть человека, даже не подозревая, что на самом деле воюем с самими собой. Мы можем строить сложные теории о том, какой он плохой, как он специально нам вредит. Мы можем собирать доказательства его вины, находить все новые подтверждения его ужасности. Но если мы остановимся и зададим себе честный вопрос: «По-

чему именно это качество вызывает во мне такую ярость?» — мы увидим, что ответ всегда будет внутри нас. Мы увидим, что наша ярость — это защита от встречи с собственной Тенью.

Иногда мы ненавидим в других то, что когда-то нам разрешали, но потом строго запретили. В детстве мы могли быть жадными, драчливыми, болтливymi, но нас за это наказывали, стыдили, высмеивали. Мы выучили урок: эти качества опасны, их нужно прятать, они делают нас плохими. Но они никуда не делись, они просто ушли в подполье и теперь ждут момента, чтобы выйти наружу через чужую жизнь. Мы ненавидим в других свою собственную детскую жадность, свою агрессию, свою болтливость.

Враг всегда становится зеркалом, в котором мы видим не его, а себя, свою запретную, отвергнутую часть. Мы видим свои запретные желания, свои подавленные чувства, свои нереализованные потребности. Мы видим ту версию себя, которую мы никогда не позволили себе прожить. И мы ненавидим эту версию так же яростно, как ненавидели себя в детстве, когда нас за нее наказывали. Но теперь у нас есть легальный способ выразить эту ненависть — мы проецируем ее на другого человека.

Мы живем в иллюзии, что воюем с ним, а не с собой, и эта

иллюзия позволяет нам не чувствовать боль от собственного неприятия. Осознание этого механизма — первый и самый важный шаг к тому, чтобы перестать создавать врагов. Когда мы понимаем, что наша ненависть говорит не о том, какой плохой другой человек, мы начинаем видеть реальность яснее. Мы перестаем искать подтверждения своей правоты и начинаем искать ответы внутри себя. Мы перестаем быть жертвой собственной проекции и становимся исследователем своей Тени.

Мы перестаем быть жертвой собственной проекции и становимся исследователем своей Тени, готовым к глубокой внутренней работе. И в этом исследовании открывается свобода, которой у нас никогда не было. Мы перестаем нуждаться во врагах, потому что мы перестаем нуждаться в том, чтобы кто-то нес на себе нашу Тень. Мы начинаем забирать свою Тень обратно, признавать свои подавленные качества и интегрировать их в свою личность. Мы начинаем видеть в людях не врагов, а зеркала, которые показывают нам, над чем нам нужно работать.

Мы начинаем чувствовать благодарность к тем, кто вызывает у нас раздражение, потому что они показывают нам наши слепые зоны. И мы начинаем выбирать не врагов, а учителей, которые приходят в нашу жизнь, чтобы помочь нам стать целостнее. Этот путь долгий и трудный, но он един-

ственный, который ведет к настоящей свободе. Мы перестаем тратить энергию на ненависть и начинаем тратить ее на собственный рост. И в этом росте мы находим то, что искали всю жизнь — себя настоящих.

Мы находим себя настоящих, целостных, принимающих все свои качества без исключения. Мы перестаем делить мир на «хороших» и «плохих», «своих» и «чужих». Мы начинаем видеть в каждом человеке отражение какой-то части себя. И эта способность видеть делает нас свободными от ненависти, которая так долго управляла нашей жизнью. Теперь мы можем выбирать, кого впускать в свою жизнь, не из потребности проецировать, а из осознанной зрелости.

Но путь к этой свободе начинается с малого — с готовности посмотреть на свою ненависть. Мы должны признать, что ненависть — это не враг, а учитель, который пришел к нам с важным уроком. Мы должны перестать убегать от этого чувства и начать его исследовать. Мы должны спросить себя: что именно я ненавижу в этом человеке, и почему это так важно для меня? Мы должны быть готовы услышать ответ, даже если он будет болезненным.

Болезненный ответ — это признание того, что мы сами не разрешаем себе то, что так легко разрешают другие. Это признание того, что мы живем в клетке собственных запретов и

ограничений. Это признание того, что мы завидуем свободе других, потому что сами ее не имеем. Это признание того, что мы боимся быть собой, потому что когда-то нас за это наказывали. И это признание того, что мы можем изменить эту ситуацию.

Мы можем изменить эту ситуацию, если начнем по-другому смотреть на свои запреты. Мы можем спросить себя: действительно ли эти запреты нужны нам сейчас, во взрослой жизни? Мы можем спросить себя: что произойдет, если я позволю себе быть чуть более свободной, чуть более злой, чуть более слабой? Мы можем спросить себя: может быть, эти качества не такие уж и плохие, если их признать и интегрировать? Мы можем начать этот разговор с собой, и в этом разговоре родится новое понимание.

Новое понимание — это понимание того, что враг не существует вне нас. Враг — это конструкция нашей психики, которая помогает нам справляться с внутренним напряжением. Враг — это способ избежать встречи с собой, с собственной сложностью и противоречивостью. Враг — это удобное объяснение нашей боли, которое позволяет нам не брать ответственность за свою жизнь. И как только мы это понимаем, враг перестает быть врагом и становится зеркалом.

Зеркало показывает нам не то, какие плохие другие люди,

а то, что мы отвергаем в себе. Зеркало показывает нам наши слепые зоны, наши страхи, наши желания. Зеркало показывает нам, где мы застряли, где мы не растем, где мы отказываемся меняться. Зеркало показывает нам путь к целостности, если мы готовы в него посмотреть. И этот путь начинается с простого упражнения, которое изменит ваше восприятие врагов навсегда.

Начните с малого — посмотрите на трех людей, которые вызывают у вас сильное раздражение. Не пытайтесь оправдать их или понять их мотивы. Просто посмотрите на них и спросите себя: что именно во мне отзывается на них? Какая моя подавленная часть узнает себя в их поведении? Какой запрет я ношу внутри, который они нарушают своей свободой? Эти вопросы не требуют немедленных ответов, они требуют честности.

Честность с собой — это единственный инструмент, который действительно работает в этой работе. Не нужно быть идеальной, не нужно сразу все понимать и принимать. Нужно просто разрешить себе смотреть и видеть. Разрешить себе признавать то, что вы раньше отрицали. Разрешить себе быть неудобной для самой себя. И в этом неудобстве, в этом дискомфорте, в этом сопротивлении рождается настоящая свобода.

Свобода от врагов — это не отсутствие конфликтов и неприятных людей в жизни. Это способность видеть их такими, какие они есть, без проекций и иллюзий. Это способность не вкладывать в них свою Тень, а забирать ее обратно. Это способность выбирать свои реакции, а не быть рабом автоматических вспышек ненависти. И это способность быть целостной, несмотря на то, что мир несовершенен.

Мир несовершенен, и люди в нем несовершенны, включая нас самих. Но это не повод для ненависти, а повод для понимания и принятия. Чем больше мы принимаем себя, тем меньше мы нуждаемся в том, чтобы кто-то другой был носителем нашей Тени. Чем больше мы видим свою сложность, тем лучше мы видим сложность других. И тем легче нам проходить через конфликты, не разрушая себя и не разрушая других.

История из жизни:

Женщина, 38 лет. Моя подруга жалуется на мужа 3 года подряд. Каждую встречу я слышу, какой он ужасный. Я злюсь и говорю ей: «Уйди от него». Она не уходит. После очередной встречи я пришла домой, муж встретил меня вопросом: «Что опять?» Я не ответила. Я посмотрела на свою руку — я сжимала ключи так сильно, что остались следы.

Так начинается путь к свободе от врагов — с простого

признания того, что наш враг — это наша собственная Тень. С признания того, что ненависть — это энергию, которую мы можем перенаправить на созидание. С признания того, что мы сами создаем своих врагов, и мы же можем перестать их создавать. И это признание становится первым шагом к той жизни, где нет места ненависти, а есть только любопытство и рост.

Упражнение: «Топ-3 раздражения»

Это упражнение потребует от вас честности, на которую вы, возможно, не были готовы раньше. Оно заставит вас посмотреть в глаза тому, что вы привыкли игнорировать в себе. Вы столкнетесь с собой настоящим, а не с идеальной версией себя. Готовность быть честной — единственное условие для выполнения этой работы. Без честности упражнение не имеет смысла, оно станет просто игрой с бумагой.

Возьмите чистый лист бумаги и напишите сверху крупными буквами: «Три человека, которые вызывают у меня сильное раздражение или отвращение». Не пытайтесь выбрать «правильных» людей или тех, кто социально одобряем для ненависти. Просто позвольте своей руке писать те имена, которые сами всплывают из глубины. Ваше бессознательное знает ответы лучше вашего сознания. Доверьтесь этому первому импульсу, он самый честный.

Не думайте долго, не анализируйте, не выбирайте специально, не ищите «правильных» ответов. Позвольте своей психике самой называть имена, не цензурируя их и не подвергая сомнению. Вы можете удивиться тому, кто появится в этом списке, и это нормально. Удивление — часть процесса, оно показывает, что вы касаетесь того, что обычно прячете. Главное — не сопротивляться и не спорить со своим бессознательным, принимая любой результат.

Это могут быть люди, которых вы знаете лично, или публичные фигуры, или даже персонажи из фильмов и книг. Главное, чтобы они вызывали у вас ту самую иррациональную ненависть, от которой вы не можете избавиться. Не важно, знаете ли вы их на самом деле или только наблюдаете со стороны, важна эмоция. Важно то чувство, которое они в вас пробуждают, его сила и острота. Ваша психика не различает реальность и вымысел, когда речь идет о проекциях.

Важно, чтобы они вызывали у вас именно иррациональное, сильное, почти физическое отторжение, от которого вы не можете избавиться. То чувство, когда при одном упоминании этого человека у вас сжимается челюсть и напрягается все тело. Когда вы готовы спорить с кем угодно о том, какой он ужасный и невыносимый. Когда вы ловите себя на том, что прокручиваете в голове сцены конфликта с ним снова и

снова. Это именно те люди, которые вам нужны для этого упражнения.

Когда вы напишете три имени, разделите лист на три колонки, по одной для каждого человека, чтобы видеть их отдельно. Это поможет вам не смешивать проекции и работать с каждым человеком отдельно. Каждый враг показывает вам разную часть вашей Тени, и важно не путать их между собой. Работайте последовательно, с каждым именем по очереди, не перескакивая. Только так вы сможете увидеть всю картину целиком.

В первой колонке напротив каждого имени напишите три качества, которые вы ненавидите в этом человеке больше всего. Те самые, от которых вас трясет при одном их проявлении, которые вызывают у вас ярость. Не бойтесь быть субъективной, это ваше личное восприятие, и оно имеет значение. Записывайте первое, что приходит в голову, не фильтруя и не оценивая. Ваша задача — увидеть, что именно вас задевает в этом человеке.

Не общие характеристики вроде «он плохой» или «она противная», а конкретные черты поведения или личности, которые вас задевают. Конкретика — это ключ к расшифровке проекции, без нее вы не увидите своей Тени. Когда вы пишете «он эгоист» — это слишком общо и не дает пони-

мания. Когда вы пишете «он никогда не слушает других и перебивает» — это конкретика, с которой можно работать. Конкретика показывает, где именно живет ваша Тень и что именно вы подавили в себе.

Например: «она всегда громко смеется в общественных местах», «он никогда не признает своих ошибок», «она постоянно жалуется на жизнь и ничего не меняет». Это примеры конкретных проявлений, за которыми стоят определенные качества, вызывающие реакцию. Ваша задача — найти свои собственные, уникальные для вас формулировки, которые точно описывают ваше раздражение. Не копируйте чужие примеры, ищите свои, самые честные и точные. Только так вы сможете увидеть именно свою Тень, а не чужую.

Записывайте все, что приходит в голову, не цензурируйте себя, даже если эти качества кажутся вам глупыми или незначительными. Нет правильных и неправильных ответов в этом упражнении, есть только ваша правда. Есть только ваша правда, какой бы неприятной или неудобной она ни была для вас. Не оценивайте свои ответы, не сравнивайте их с тем, что «правильно» или «социально приемлемо». Просто записывайте, потому что именно эти маленькие детали откроют вам доступ к вашей Тени. Именно в них спрятана та часть вас, которую вы отрицаете.

Теперь посмотрите на свой список и спросите себя: где и когда я сам позволял себе эти качества, пусть даже один раз в жизни? Этот вопрос заставит вас столкнуться с тем, что вы предпочитаете не видеть в себе, и это может быть очень неприятно. Вы почувствуете желание отмахнуться, сказать: «Ну я-то точно не такой, я никогда так не делаю». И именно в этом месте, в этом сопротивлении, спрятана самая важная часть работы. Не бойтесь этого сопротивления, оно естественно и говорит о том, что вы коснулись чего-то настоящего.

Если вы никогда не позволяли себе этого качества, значит, оно глубоко подавлено, и вы запретили себе его очень давно и очень строго. Если вы когда-то позволяли, значит, вы знаете его изнутри, а значит, ваша ненависть к нему в других — это ненависть к себе в прошлом или в настоящем. Если вы никогда не позволяли, спросите себя: почему я запретил себе это качество? Кто мне сказал, что это плохо? Какое наказание я получил за это качество в детстве? Ответы на эти вопросы откроют вам источник вашей Тени.

Если вы когда-то позволяли себе это качество, спросите себя: что изменилось? Почему теперь я это запрещаю? Что я боюсь потерять, если позволю себе это снова? Боюсь ли я осуждения, отвержения, наказания, как в детстве? Или я боюсь, что перестану быть «хорошей» в глазах других? Этот

диалог с собой — самый важный шаг к возвращению своей Тени. Не торопитесь, дайте себе время подумать над каждым вопросом.

Возвращение своей Тени — это не разрешение себе быть плохой и причинять вред другим. Это разрешение себе быть целой, со всеми своими сложностями и противоречиями. Это разрешение себе чувствовать все, что приходит, и выбирать свои действия осознанно. Это разрешение себе быть живой, а не идеальной. И это самый ценный дар, который вы можете себе сделать.

Завершите упражнение тем, что перечитайте свой список и скажите себе: «Это моя Тень, я принимаю ее. Я забираю ее обратно, потому что она — часть меня». Сделайте это искренне, почувствуйте, как напряжение уходит, как вы становитесь легче. Вы только что сделали первый шаг к свободе от врагов. И теперь у вас есть инструмент, который вы сможете использовать каждый раз, когда почувствуете иррациональную ненависть. Используйте его, и ваша жизнь изменится.

Тень: архитектор врага

Чтобы понять, как рождается враг, нам нужно познакомиться с понятием Тени — той частью нашей психики, которую мы не признаем и не хотим видеть. Тень — это не зло в моральном смысле, это все, что мы вытеснили из сознания, чтобы соответствовать требованиям семьи, общества, культуры. В Тень уходит не только то, что принято считать «плохим» — агрессия, зависть, жадность, эгоизм. В Тень уходит и то, что мы не смогли проявить, потому что это было запрещено, — сила, гениальность, сексуальность, смелость, спонтанность. Тень — это наша потерянная целостность, которую мы вынуждены были отрезать от себя, чтобы выжить в мире, где нас любили только за послушание.

История из жизни:

Мужчина, 50 лет. Я служу в церкви 20 лет. Каждую проповедь я говорю о грехе стяжательства. Однажды я зашел в ювелирный магазин и смотрел на золотые часы 15 минут. Дома я открыл Библию и не мог читать. Я смотрел в стену. Жена спросила: «Ты в порядке?» Я сказал: «Да». Я не сказал, что хотел украсть эти часы.

Враг появляется в нашей жизни тогда, когда Тень находит своего носителя — человека, который воплощает все те качества, которые мы вытеснили. Мы не просто «не любим»

этого человека, мы используем его как контейнер для своей Тени, выгружаем в него все, что не можем принять в себе. Он становится нашей отдушиной, нашим легальным способом прожить агрессию, зависть, страх, слабость — через ненависть к нему. Мы можем злиться на него, презирать его, бороться с ним, и при этом чувствовать себя правыми. Но на самом деле мы просто сливаем через него свою подавленную энергию, которая иначе нашла бы выход внутри нас самих.

Тень всегда ищет выхода, потому что она жива и требует признания. Если я не признаю свою Тень, я найду ее в другом человеке и буду бороться с ней там, снаружи, вместо того чтобы встретиться с ней внутри. Это неосознанный механизм самосохранения психики — она выбирает путь наименьшего сопротивления, проецируя вовне то, что слишком болезненно принимать в себе. Враг становится идеальным объектом для этой проекции, потому что он не знает о нашей внутренней жизни и не может защититься от наших интерпретаций. Он просто живет свою жизнь, а мы наделяем его смыслом, который он не вкладывал.

Чем больше мы стараемся быть «хорошими», тем больше мы вытесняем в Тень, и тем гуще становится наша Тень. Мы стремимся к свету, к идеалу, к безупречности, но каждый шаг к свету отбрасывает все более длинную тень позади нас. Мы становимся все более «правильными», но внутри нас на-

капливается все больше подавленной энергии, которая ищет выхода. И когда мы встречаем человека, который не старается быть «хорошим», который живет свободно, спонтанно, без оглядки на запреты, наша Тень мгновенно узнает в нем свой объект. Мы начинаем ненавидеть его за ту свободу, которую мы сами себе запретили.

Тень содержит в себе не только агрессию и зависть, но и то, что мы называем «слишком хорошим» для себя. Женщина, которой в детстве говорили, что она не должна быть слишком умной, слишком яркой, слишком успешной, потому что это отпугнет мужчин, вытесняет в Тень свою гениальность. Она будет находить врагов среди ярких, успешных женщин и ненавидеть их за то, что они делают то, что она себе запретила. Мужчина, которому запрещали проявлять чувства, потому что «мужчины не плачут», вытесняет в Тень свою чувствительность и будет презирать эмоциональных мужчин. Мы ненавидим в других то, что мы сами когда-то задавили в себе, и эта ненависть — зеркало нашей потери.

Тень не исчезает от того, что мы ее игнорируем, она только набирает силу, как спрессованная пружина. Мы можем годами отрицать свою агрессию, но она будет прорываться в наших снах, в наших оговорках, в наших неконтролируемых реакциях. Мы можем десятилетиями не замечать своей за-

висти, но она будет отравлять наши отношения с успешными людьми. Мы можем убеждать себя, что мы не эгоистичны, но каждый раз, когда кто-то ставит свои интересы выше наших, мы будем взрываться ненавистью. И каждый раз мы будем думать, что это они виноваты, а не мы.

История из жизни:

Женщина, 55 лет. Соседка снизу орет на своего мужа каждый вечер. Я слышу каждое слово через пол. Я говорила: «Какая истеричка». Потом она умерла. Тишина длилась 2 недели. Я не могла уснуть. Я сидела на кухне и ждала криков. Я включила телевизор на полную громкость, но слышала только тишину внутри себя.

Враг приходит в нашу жизнь не случайно, он приходит как посланник нашей Тени, чтобы восстановить баланс, который мы нарушили своим стремлением к идеалу. Когда мы слишком усердно стараемся быть «хорошими», мы отрываемся от своей целостности и становимся однобокими, плоскими, лишенными глубины. Наша Тень не может этого вынести и создает ситуацию, в которой мы вынуждены встретиться с ней лицом к лицу — через ненависть к другому человеку. Враг — это не враг, это спасательный круг, который наша психика выбрасывает нам, чтобы мы не утонули в собственной однобокости.

Чем ярче свет, который мы излучаем, чем более безупречными мы хотим казаться, тем гуще тень, которая за нами тянется. Это не метафора, это закон психики: чем больше мы отрицаем, тем больше мы проецируем. Мы не можем стать целостными, избавившись от Тени, мы можем стать целостными, только признав ее. И враг — это самый эффективный способ увидеть свою Тень, потому что она никогда не проявляется так ярко, как в нашей ненависти к другому человеку. Ненависть — это самый сильный указатель на то, что мы вытеснили и что требует нашего внимания.

Когда я ненавижу жадность в другом, это всегда говорит о том, что я сам подавил свою жадность. Когда я презираю слабость в другом, это всегда говорит о том, что я не принял свою слабость. Когда меня бесит чужой эгоизм, это всегда говорит о том, что я запретил себе быть эгоистичным. И чем яростнее моя ненависть, тем сильнее мой запрет, тем больше энергии я вложил в то, чтобы быть «не таким». Эта энергия никуда не делась, она просто перешла в другую форму — она стала ненавистью к тем, кто позволил себе то, что я запретил себе.

Тень — это не только темная сторона нашей личности, это еще и наша потерянная сила, наш потерянный потенциал, наша потерянная свобода. Мы вытеснили не только агрессию, но и способность защищать себя. Мы вытеснили

не только зависть, но и способность желать. Мы вытеснили не только эгоизм, но и способность ставить свои интересы на первое место. Мы вытеснили не только слабость, но и способность просить о помощи. Мы отрезали от себя целые куски своей психики, и они теперь живут самостоятельной жизнью в образе наших врагов.

Если я не признаю свою Тень, я буду искать ее в другом человеке и бороться с ней там, снаружи, вместо того чтобы встретиться с ней внутри. Это одна из самых больших иллюзий нашей жизни — вера в то, что наша ненависть направлена на реального человека, а не на нашу собственную проекцию. Мы убеждаем себя, что этот человек действительно плохой, что он действительно заслуживает нашей ненависти, что мы абсолютно правы в своем гневе. Но если мы присмотримся внимательнее, мы увидим, что 70 процентов нашей ненависти не имеют отношения к реальному человеку. Мы ненавидим не его, а его отражение, которое мы сами создали.

Враг становится контейнером для нашей агрессии, которую мы не умеем выражать прямо и безопасно. Если я не умею говорить «нет», я буду ненавидеть тех, кто умеет. Если я не умею злиться, я буду ненавидеть тех, кто злится. Если я не умею защищать свои границы, я буду ненавидеть тех, кто свои границы защищает. Я буду проживать через них ту жизнь, которую себе запретил, и ненавидеть их за то, что они

это делают, а я нет. Я буду ненавидеть их за то, что они напоминают мне о моей собственной упущенной жизни, о моей собственной подавленной силе.

Мы часто ненавидим в других то, что когда-то нам разрешали, но потом строго запретили. В детстве мы были свободны, спонтанны, непосредственны, мы могли смеяться громко, злиться открыто, просить о помощи честно. Но нас научили, что это неудобно, что это неправильно, что за это наказывают. И мы выучили урок: чтобы быть любимыми, нужно быть удобными. Мы стали удобными, но внутри нас осталась тоска по той свободе, которую мы потеряли. И когда мы видим кого-то, кто не потерял эту свободу, мы ненавидим его за то, что он делает то, что мы себе запретили.

Тень — это не враг, которого нужно уничтожить, это часть нас, которую нужно принять и интегрировать. Враг — это не враг, которого нужно победить, это зеркало, в котором мы можем увидеть свою Тень. Когда мы это понимаем, мы перестаем тратить энергию на борьбу с внешним врагом и начинаем тратить ее на внутреннюю работу. Мы перестаем искать виноватых и начинаем искать ответы внутри себя. Мы перестаем быть жертвой своих проекций и становимся хозяевами своей психики. И это самый важный шаг к свободе — признать, что враг был нужен нам, чтобы мы встретились со своей Тенью.

Но это признание дается нелегко, потому что оно требует от нас смирения и готовности признать свои слабости. Мы привыкли считать себя хорошими, а врагов — плохими, и отказ от этой схемы разрушает нашу картину мира. Мы привыкли винить других и оправдывать себя, и это приносит нам чувство правоты, которое подпитывает нашу самооценку. Но эта правота — ложная, она построена на проекции, на иллюзии, на отказе от себя настоящего. И цена этой правоты — наша целостность, наша свобода, наша способность быть счастливыми без врагов.

Чем больше мы осознаем свою Тень, тем меньше мы нуждаемся во врагах. Мы перестаем искать в других то, что не можем принять в себе, и начинаем видеть людей такими, какие они есть. Мы перестаем приписывать им наши подавленные качества и начинаем замечать их настоящие качества. Мы перестаем реагировать на них автоматически, из проекции, и начинаем отвечать осознанно, из контакта с реальностью. Мы перестаем создавать врагов и начинаем видеть людей, и это меняет все.

Тень становится архитектором врага, потому что она создает его образ в нашем сознании задолго до того, как мы встречаем реального человека. Она готовит почву для нашей ненависти, она подсказывает нам, какие качества мы будем

видеть в этом человеке, она интерпретирует его действия как враждебные. Мы не замечаем этой работы, она происходит автоматически, за пределами нашего сознания. Но если мы начнем наблюдать за собой, мы увидим, как наша Тень нашептывает нам: «Посмотри на этого человека, какой он эгоистичный, какой он агрессивный, какой он слабый». Мы начинаем искать подтверждение этим словам и всегда находим их.

Мы всегда находим подтверждение своей ненависти, потому что мы ищем его целенаправленно. Мы замечаем только те поступки, которые подтверждают нашу проекцию, и игнорируем все, что ее опровергает. Мы интерпретируем нейтральные действия как враждебные, мы видим злые намерения там, где их нет, мы приписываем врагу мысли и чувства, которых у него не было. Мы создаем целую историю вражды, в которой он — главный злодей, а мы — невинная жертва. И эта история становится нашей реальностью.

Но если мы посмотрим на эту историю с другой стороны, мы увидим, что враг ничего не делал. Он просто был собой, он жил свою жизнь, он не думал о нас. Он не планировал нам вредить, он не хотел нас унижать, он не стремился разрушить нашу жизнь. Он просто делал то, что считал нужным, и это вызывало в нас бурю эмоций, потому что задевало нашу Тень. Мы сами надели на него маску врага, мы сами при-

писали ему злые намерения, мы сами вложили в него свою ненависть. И в этом осознании — освобождение.

Освобождение приходит, когда мы перестаем обвинять врага и начинаем исследовать свою Тень. Когда мы перестаем спрашивать: «Почему он такой плохой?» и начинаем спрашивать: «Почему я так реагирую на него?» Когда мы перестаем требовать, чтобы он изменился, и начинаем работать над собой. Когда мы перестаем искать подтверждения своей правоты и начинаем искать понимание себя. Это не легкий путь, он требует мужества и честности, но он ведет к настоящей свободе.

История из жизни:

Мужчина, 33 года. Я работаю программистом. Начальник повысил голос на собрании. Я вышел из кабинета. Руки дрожали. Дома я сказал жене: «Я ненавижу истериков». Жена молчала. Ночью я проснулся от того, что плачу. Я не плакал с 12 лет. Тогда отец сказал: «Мужчины не плачут». Я спрятал лицо в подушку.

Тень не исчезает от того, что мы ее игнорируем, она только ждет своего часа. Она может ждать годами, десятилетиями, она может проявляться только в наших снах и наших проекциях. Но она никогда не исчезает, потому что она — часть нас, такая же важная, как и все остальные. И когда мы

отказываемся от своей Тени, мы отказываемся от части своей жизненной силы. Мы становимся меньше, чем мы есть на самом деле, мы теряем свою глубину, свою сложность, свою полноту.

Враг — это не наказание, это дар, который Тень посылает нам, чтобы мы могли стать целостнее. Это возможность увидеть себя со стороны, через зеркало чужого поведения. Это шанс вернуть себе то, что мы потеряли, что мы отвергли, что мы спрятали в самые темные уголки души. Если мы используем этот шанс, враг становится нашим учителем, нашим проводником к себе настоящим. Если мы проигнорируем этот шанс, мы будем продолжать создавать врагов снова и снова, пока не устанем от этой бесконечной войны.

Мы устанем от этой войны, потому что она никогда не заканчивается победой. Даже если мы уничтожим одного врага, на его месте появится новый, потому что наша Тень не уменьшилась. Она будет искать новый объект, нового носителя, нового контейнера для своих качеств. Мы можем перестать общаться с одним человеком, но тут же найдем другого, который вызовет в нас ту же ярость. Мы можем уйти из одной работы и встретить такого же врага на другой. Мы можем сменить страну и найти врага там, потому что враг — не снаружи, враг — внутри нас.

Когда мы осознаем, что враг — это наша Тень, мы перестаем искать врагов снаружи и начинаем искать свою Тень внутри. Мы перестаем обвинять других и начинаем исследовать себя. Мы перестаем тратить энергию на войну и начинаем тратить ее на рост. Мы перестаем бояться своей Тени и начинаем ее принимать. И в этом принятии рождается новая свобода — свобода быть собой, без масок, без проекций, без врагов.

Тень становится не врагом, а союзником, который показывает нам, где мы застряли, где мы боимся, где мы не растем. Она становится нашим компасом, который указывает путь к целостности. Она становится нашим учителем, который терпеливо ждет, пока мы обратим на него внимание. И когда мы обращаем это внимание, мы видим, что враг исчезает, потому что мы больше не нуждаемся в нем. Мы можем видеть реального человека за проекцией, и мы можем выбирать, как нам реагировать.

Выбор, который мы делаем, когда осознаем свою Тень, — это выбор между войной и миром. Мы можем продолжать войну с внешним врагом, но мы знаем, что это война с собой, и она никогда не принесет победы. Или мы можем прекратить войну, признать свою Тень и начать внутреннюю работу. Это работа не одного дня, не одной недели, не одного года. Это работа всей жизни, потому что Тень неисчерпаема,

как и сама жизнь. Но каждый шаг на этом пути приближает нас к себе настоящим.

Враг как носитель вытесненной Тени — это одна из самых важных фигур в нашей жизни, потому что он показывает нам самое сокровенное в нас. Он показывает нам наши запреты, наши страхи, наши желания. Он показывает нам, кем мы могли бы быть, если бы не боялись. Он показывает нам, что мы потеряли на пути к «идеальности». И он показывает нам, что мы можем вернуть эту потерю, если будем готовы смотреть в лицо своей Тени.

Смотреть в лицо своей Тени — это не значит стать плохим. Это значит стать целым. Это значит признать, что мы сложнее, чем думаем о себе. Это значит разрешить себе быть противоречивыми, неудобными, живыми. Это значит перестать делить себя на «хорошее» и «плохое» и принять всю свою сложность. Это значит понять, что мы имеем право на все чувства, на все желания, на все качества, и необязательно действовать из них. Просто знать, что они есть, — уже освобождает.

Просто знать, что они есть, уже освобождает от необходимости проецировать их на других. Когда мы знаем, что в нас живет агрессия, мы перестаем искать агрессоров снаружи. Когда мы знаем, что в нас живет зависть, мы перестаем

искать тех, кому завидуем. Когда мы знаем, что в нас живет слабость, мы перестаем искать слабых, которых презираем. Мы перестаем искать врагов, потому что мы уже встретились с главным врагом — с собой. И эта встреча становится началом дружбы с собой.

Дружба с собой — это и есть цель всей этой работы. Это способность быть рядом с собой во всех проявлениях, не отвергая и не осуждая. Это способность принимать свою Тень как часть себя, как необходимый элемент целого. Это способность видеть своих врагов как отражение своей потерянной целостности и благодарить их за это отражение. И это способность жить без врагов, в мире с собой и с миром, где каждый человек — это зеркало, а не угроза. Так начинается путь к свободе — через принятие Тени и прощение с врагами.

Упражнение: «Моя Тень в детстве»

Это упражнение перенесет вас в ваше детство, туда, где формировались ваши запреты и ограничения. Оно потребует от вас смелости вспомнить то, что вы предпочитаете забывать. Каждый из нас в детстве получал послания о том, какие мы и какими нам следует быть. Эти послания стали фундаментом нашей личности и нашей Тени одновременно.

Вспомните свое детство и ответьте на вопрос: за что вас чаще всего ругали? Какие ваши качества вызывали недовольство родителей, учителей, других значимых взрослых? Не думайте долго, позвольте памяти самой предложить вам ответы. Это может быть жадность, драчливость, болтливость, медлительность, упрямство, любопытство, эмоциональность — что угодно. Запишите эти качества на отдельном листе, не оценивая их.

Теперь посмотрите на этот список и спросите себя: какое из этих качеств я вижу в своих врагах? Какое качество из моего детского списка вызывает у меня больше всего раздражения, когда я замечаю его в других? Возможно, это то самое качество, за которое меня наказывали в детстве, и которое я подавил в себе. Это и есть моя детская Тень, которая так и не была принята и продолжает жить в моих проекциях.

Осознайте, что именно это качество вы вытеснили, чтобы быть любимым, чтобы избежать наказания, чтобы соответствовать ожиданиям. Вы отказались от него в угоду взрослым, и это был акт выживания, а не предательства себя. Вы сделали это, чтобы вас не отвергли, не наказали, не лишили любви. И теперь, во взрослой жизни, вы встречаете людей, которые не отказались от этого качества, и ненавидите их за то, что они делают то, что вы запретили себе.

Теперь спросите себя: что я чувствую, когда позволяю себе это качество сейчас, во взрослой жизни? Позволяю ли я себе быть жадным? Позволяю ли я себе злиться? Позволяю ли я себе быть болтливым, медлительным, упрямым? Если нет, спросите себя: что произойдет, если я позволю себе это качество сейчас? Кто меня накажет? Кто меня отвергнет? Кто лишит меня любви? Ответы на эти вопросы покажут, что ваш страх остался в прошлом, а вы живете в настоящем.

Представьте, что вы снова ребенок, и взрослый ругает вас за это качество. Что бы вы хотели сказать этому взрослому? Что бы вы хотели сказать себе-ребенку, которого ругают за это качество? Напишите письмо себе-ребенку, в котором вы защищаете его право быть собой. Скажите ему, что это качество не делает его плохим. Скажите ему, что он имеет право быть жадным, злым, медлительным, болтливым. Скажите ему, что вы любите его таким, какой он есть.

Теперь посмотрите на своих врагов и скажите им мысленно: «Я вижу в тебе то, что я запретил себе в детстве. Я не хочу больше тебя ненавидеть за это. Я забираю это качество обратно, потому что оно — часть меня». Почувствуйте, как напряжение в теле начинает уходить, как ослабляется хватка ненависти. Вы не оправдываете врага, вы просто забираете свою проекцию обратно. Вы перестаете быть жертвой своей детской травмы и становитесь взрослым, который может вы-

бирать.

Вспомните, как это качество помогало вам в детстве. Может быть, жадность помогала вам защищать свои игрушки. Может быть, агрессия помогала вам защищать себя. Может быть, болтливость помогала вам устанавливать контакты. Может быть, медлительность помогала вам быть внимательным к деталям. Это качество имело свою функцию, свой смысл, свою ценность. Вы не отказались от него просто так, вы отказались от него, чтобы выжить. Но теперь вы можете вернуть его себе.

Возвращая себе это качество, вы возвращаете себе часть своей силы, своей жизненной энергии, своей целостности. Вы перестаете проецировать его на других и ненавидеть других за то, что они его проявляют. Вы перестаете быть рабом своей Тени и становитесь ее хозяином. Вы перестаете нуждаться во врагах, потому что вы больше не ищете в них свою потерянную часть. Вы нашли ее внутри себя.

Сделайте это упражнение для каждого качества из списка, которое вы видите в своих врагах. Это может занять не один день, но это того стоит. Каждый раз, когда вы возвращаете себе часть своей Тени, вы становитесь свободнее. Каждый раз, когда вы перестаете проецировать на врага, вы становитесь целостнее. И каждый раз, когда вы принимаете свою

Тень, вы перестаете создавать новых врагов.

Завершите упражнение тем, что напишите себе письмо: «Я разрешаю себе быть таким, какой я есть. Я разрешаю себе все свои качества, даже те, за которые меня когда-то наказывали. Я принимаю свою Тень и благодарю ее за то, что она показывала мне моих врагов. Теперь я вижу, что враги — это мои учителя, которые пришли, чтобы я стал целостным. Я отпускаю их с благодарностью и забираю свою Тень обратно».

Храните этот список детских запретов и возвращайтесь к нему каждый раз, когда чувствуете иррациональную ненависть к кому-то. Спрашивайте себя: какое мое детское качество он воплощает? И забирайте это качество обратно. Это самая простая и самая эффективная техника работы с Тенью. Она меняет жизнь, освобождая от ненависти и возвращая вам вас настоящих. Попробуйте, и вы увидите, как меняется ваше восприятие мира и людей вокруг вас.

Проекция ненависти

Мы подошли к самому важному механизму, который превращает обычного человека в нашего врага, — к проекции ненависти. Это не просто слово из учебников по психологии, это живой процесс, который происходит в нашей психике каждый день. Проекция — это способ нашей психики справиться с тем, что мы не можем принять в себе. Мы берем свои подавленные качества, свои запретные желания, свои страхи и слабости и «выгружаем» их в другого человека. И тогда этот человек становится для нас не просто неудобным, он становится контейнером для нашей Тени.

История из жизни:

Женщина, 42 года. Я наняла частного детектива, чтобы следить за мужем. Я была уверена, что он изменяет с коллегой. Детектив принес фотографии: муж обедает один, читает книгу, пьет чай. Я рассматривала фото 3 часа. Я хотела увидеть на них другую женщину. Я была разочарована. Я убрала фото в стол. Через месяц я сама ушла к другому мужчине.

Мы не просто «не любим» врага, мы используем его как сосуд для своей агрессии, зависти, страха и слабости. Мы наделяем его теми качествами, которые сами в себе отрицаем, и начинаем ненавидеть его за них. Он становится нашей от-

душиной, нашим легальным способом выразить то, что мы не умеем выражать напрямую. Через него мы можем злиться, бояться, презирать — и при этом чувствовать себя правыми, хорошими, невиновными. Это самый коварный и самый эффективный способ избежать встречи с собой.

Когда мы проецируем на врага свою Тень, мы перестаем видеть реального человека. Мы видим только ту маску, которую мы сами на него надели, только те качества, которые мы ему приписали. Мы не замечаем его настоящих черт, его настоящих чувств, его настоящей жизни. Мы видим его как персонажа нашего внутреннего фильма, который мы сами написали и сами срежиссировали. И этот фильм всегда имеет один сюжет: он — злодей, я — жертва.

Самое удивительное в этом механизме то, что враг часто ничего не сделал, чтобы заслужить нашу ненависть. Он просто был собой, он жил свою жизнь, он не думал о нас и не собирался нам вредить. Но мы увидели в нем то, что хотели увидеть, и начали ненавидеть его за то, что он даже не совершал. Мы создали врага из воздуха, из наших собственных проекций, из нашей собственной боли. И теперь этот враг живет в нашей голове, питается нашей энергией и управляет нашими эмоциями.

Проекция ненависти — это защитный механизм, который

спасает нашу самооценку от разрушения. Если я признаю, что я жадный, эгоистичный, слабый или агрессивный, моя картина себя рухнет, и я почувствую себя плохим, недостойным, ущербным. Вместо этого я говорю себе: «Я не жадный, я не эгоистичный, я не слабый, я не агрессивный. Это он жадный, это он эгоистичный, это он слабый, это он агрессивный». И я могу спать спокойно, потому что я хороший, а он плохой, я прав, а он виноват.

Но эта спокойная ночь стоит нам очень дорого, потому что мы платим за нее своей целостностью. Мы отрезаем от себя часть себя и отдаем ее врагу, чтобы не встречаться с ней внутри. Мы освобождаем себя от ответственности за свои чувства и перекладываем ее на другого человека. Мы перестаем расти, потому что мы не видим своих слабых мест, не работаем над ними, не развиваемся. Мы застреваем в своей «хорошести» и своей правоте, и эта застрелость становится нашей тюрьмой.

Женщина, которая ненавидит «тупых мужчин», на самом деле ненавидит свою собственную неуверенность в своем интеллекте. Она вытеснила свой страх быть недостаточно умной и проецирует его на мужчин, которые кажутся ей глупыми. Она ненавидит в них то, что боится увидеть в себе, и эта ненависть становится ее защитой от встречи с собственной неуверенностью. Но эта защита не работает надолго, по-

тому что неуверенность никуда не делась, она просто ждет своего часа. И когда она вырвется наружу, женщина будет уничтожена своей же ненавистью.

Мужчина, который ненавидит начальника за «несправедливость», на самом деле ненавидит своего отца, который был к нему несправедлив в детстве. Он переносит детскую боль на взрослого начальника, который, возможно, вообще не думает о нем. Он видит в начальнике не реального человека, а образ своего отца, и реагирует на него так, как реагировал когда-то на отца. Он проецирует свою детскую беспомощность и гнев на взрослую ситуацию, и эта проекция мешает ему видеть реальность. Он не может разобраться с начальником по-взрослому, потому что он все еще ребенок, который боится отца.

История из жизни:

Мужчина, 39 лет. Мой подчиненный делает отчеты в 2 раза дольше других. Я кричу на него в открытом офисе. Все смотрят. Однажды я пришел домой и увидел, что мой сын не выучил уроки. Я занес руку. Сын сказал: «Папа, не бей». Я опустил руку. Я вспомнил, как отец называл меня «тормозом» в детстве.

Проекция всегда работает по одному принципу: я вижу в тебе то, что не хочу видеть в себе. Я приписываю тебе свои собственные чувства, мысли, желания, которые мне невы-

носимо признать своими. И чем сильнее мое отвращение к этим качествам, тем мощнее проекция, тем яростнее моя ненависть. Это как закон физики: чем больше давление внутри, тем сильнее взрыв наружу. И этот взрыв всегда направлен на того, кто стал носителем моей Тени.

Проекция — это не то, что мы делаем осознанно, это автоматический процесс, который запускается бессознательно. Мы не выбираем, на кого проецировать, мы просто реагируем на людей в соответствии с нашими внутренними шаблонами. Мы можем годами не замечать своей проекции, думая, что наша ненависть объективна и оправдана. Мы можем строить целые теории о том, какой плохой этот человек, не подозревая, что он просто попал под раздачу нашей Тени. И только когда проекция становится слишком болезненной, мы начинаем задавать вопросы.

Враг без вины — это самый яркий пример проекции, когда мы надели на человека маску злодея, хотя он не сделал нам ничего плохого. Мы сами приписали ему злые намерения, мы сами интерпретировали его действия как враждебные, мы сами создали историю, в которой он — виновник, а мы — жертва. Реальный человек часто даже не подозревает, что стал объектом нашей ненависти, что он играет роль в нашем внутреннем фильме. Он просто живет свою жизнь, а мы тратим на него свою энергию.

Когда я ненавижу человека за то, что он «всегда прав» или «всегда побеждает», я проецирую на него свою зависть к его успеху. Я не могу признать, что я сам хочу быть правым и побеждать, потому что это делает меня «неудобным» и «эгоистичным». Вместо этого я говорю себе: «Он невыносим, он просто не может ошибаться, это отвратительно». Но на самом деле я ненавижу не его правоту, я ненавижу свою неспособность быть правым, свою слабость, свой страх проиграть. Я проецирую на него свою мечту, которую не смею осуществить.

Проекция ненависти всегда имеет один источник — нашу неспособность принять себя целиком. Мы не умеем быть одновременно хорошими и плохими, сильными и слабыми, смелыми и трусливыми. Мы выбираем одну сторону и отрицаем другую, и эта отрицаемая сторона становится нашей Тенью. А потом мы находим человека, который эту сторону воплощает, и начинаем его ненавидеть. Мы ненавидим его за то, что он делает то, что мы не разрешаем себе делать, за то, что он живет той жизнью, которую мы себе запретили.

Когда я ненавижу чужую агрессию, я проецирую на него свою подавленную агрессию, которую я боюсь проявить. Я выросла в семье, где злиться было нельзя, где агрессия наказывалась и осуждалась. Я выучила, что агрессия — это пло-

хо, и запретила себе ее навсегда. Но агрессия никуда не делась, она живет во мне и ищет выхода. И когда я вижу кого-то, кто не боится злиться, я ненавижу его за то, что он делает то, что я себе запретила. Я ненавижу его за его свободу, которую я не смею себе позволить.

Когда я ненавижу чужую слабость, я проецирую на него свою собственную слабость, которую я не могу принять. Меня учили, что нужно быть сильной, что слабость — это стыдно, что нельзя плакать и жаловаться. Я выучила этот урок так хорошо, что перестала замечать свою уязвимость и потребность в помощи. Но эти чувства никуда не делись, они спрятались глубоко внутри и ждут своего часа. И когда я вижу человека, который не боится быть слабым, который открыто просит о помощи, я ненавижу его за то, что он напоминает мне о том, что я сама запретила себе.

Когда я ненавижу чужую жадность, я проецирую на него свою собственную жадность, которую я не разрешаю себе проявлять. Меня учили, что нужно делиться, что жадность — это грех, что хорошие люди не хотят много. Я запретила себе желать, хотеть, брать, требовать — и теперь я живу с чувством, что мне всегда чего-то не хватает. И когда я вижу человека, который не боится брать, который живет в изобилии и не стесняется этого, я ненавижу его за то, что он напоминает мне о моей потерянной способности желать.

Проекция — это не только способ избежать встречи с Тенью, это еще и способ сохранить контроль над своей картиной мира. Когда я знаю, кто плохой, а кто хороший, мир становится понятным и предсказуемым. Я знаю, где опасность, где враг, от кого нужно защищаться. Эта ясность дает мне иллюзию безопасности, хотя на самом деле она лишает меня свободы. Я не вижу реальных людей, я вижу только своих персонажей, и я не могу выбирать, как мне реагировать, потому что я реагирую на проекцию, а не на человека.

Проекция ненависти всегда основана на страхе — страхе быть плохим, страхе быть отвергнутым, страхе потерять себя. Мы проецируем, потому что боимся принять свою сложность, свою противоречивость, свое несовершенство. Мы проецируем, потому что боимся, что если мы признаем свою Тень, мы перестанем быть любимыми, принятыми, ценными. Мы проецируем, потому что не верим, что нас можно любить такими, какие мы есть. И эта неверие становится нашим самым большим врагом, который управляет нами через ненависть к другим.

Но проекция не защищает нас от боли, она только отсрочивает ее. Рано или поздно мы столкнемся с тем, что проецировали, и это столкновение будет тем болезненнее, чем дольше мы от него убегали. Мы можем годами ненавидеть

врага, но однажды мы встретимся с его отражением в зеркале, и увидим себя. И это будет момент истины, который изменит все. Мы можем убегать от себя всю жизнь, но однажды мы устанем, и мы остановимся, и мы увидим.

История из жизни:

Женщина, 61 год. У невестки пропали сережки. Я сказала сыну: «Это она взяла». Сын спросил: «Ты видела?» Я сказала: «Я знаю». Через неделю сережки нашлись под кроватью моей внучки. Я не извинилась. Ночью я вспомнила, как сама взяла деньги из маминого кошелька в 18 лет и не призналась.

Увидеть свою проекцию — значит признать, что враг — это не враг, это часть меня. Это значит признать, что я ненавижу в нем то, что не могу принять в себе. Это значит признать, что я отдал ему свою силу, свою слабость, свою агрессию, свою зависть. Это значит признать, что я сам создал этого врага, чтобы не встречаться с собой. И это признание становится началом пути к свободе, к целостности, к жизни без врагов.

Когда мы осознаем проекцию, мы перестаем реагировать на врага автоматически, из привычки. Мы перестаем видеть в нем злодея и начинаем видеть человека. Мы перестаем ненавидеть его за то, что он делает, и начинаем исследовать, почему мы так реагируем на него. Мы перестаем обвинять

его и начинаем работать с собой. Это не означает, что мы перестаем замечать его недостатки или не защищаем свои границы. Это означает, что мы перестаем вкладывать в него свою Тень.

Когда мы забираем свою проекцию обратно, мы забираем свою энергию, которую мы вложили в ненависть. Мы перестаем тратить силы на борьбу с врагом и начинаем тратить их на собственный рост. Мы перестаем прокручивать сцены конфликта в голове и начинаем жить своей жизнью. Мы перестаем искать союзников для войны и начинаем строить отношения с людьми. Мы перестаем быть жертвой и становимся автором своей жизни.

Проекция ненависти — это привычка, которую можно изменить, если осознать ее механизм. Каждый раз, когда мы чувствуем иррациональное раздражение, мы можем остановиться и спросить себя: «Что я проецирую на этого человека? Какое мое качество я вижу в нем? Что я запретил себе, что он позволяет себе?» Эти вопросы останавливают автоматическую реакцию и включают осознанность. Они превращают ненависть в исследование, врага — в учителя, проекцию — в инструмент роста.

Проекция — это всегда сигнал, который наша Тень посылает нам, чтобы мы обратили на нее внимание. Это не при-

говор, не проклятие, а приглашение к работе. Каждый враг — это посланник, который пришел сказать нам: «Посмотри на меня, я показываю тебе то, что ты отвергаешь в себе. Не убегай от меня, встретись со мной, и ты встретишься с собой». Если мы услышим это послание, наша жизнь изменится. Мы перестанем создавать врагов, потому что мы больше не будем нуждаться в их существовании.

Мы можем перестать создавать врагов, но для этого нужно научиться видеть проекцию в самом начале, когда она только зарождается. Когда мы впервые чувствуем раздражение к человеку, мы можем спросить себя: «Почему я так реагирую? Что во мне отзывается на него?» И если мы ответим честно, мы увидим, что это не про него, а про нас. Мы увидим, что это не его поведение нас задает, а наша собственная боль, наш собственный запрет, наша собственная потеря. Это осознание может остановить рождение врага.

Рождение врага можно остановить, если мы не дадим проекции развиться в ненависть. Мы можем заметить первое раздражение и сказать себе: «Стоп, это мое, я проецирую». Мы можем сделать паузу и посмотреть на человека без проекции, попытаться увидеть его реальным, без наших интерпретаций. Это требует усилия, но это усилие того стоит, потому что оно спасает нас от войны с собой. И чем чаще мы это делаем, тем легче нам это дается, тем меньше врагов мы

создаем.

Когда мы перестаем проецировать на врага, мы перестаем быть его жертвой. Мы перестаем чувствовать себя обиженными, оскорбленными, несправедливо обойденными. Мы перестаем зависеть от его поведения, от его слов, от его отношения к нам. Мы перестаем ждать, что он изменится, и начинаем менять свое отношение к нему. Мы перестаем быть рабами своей ненависти и становимся свободными людьми, которые могут выбирать свои реакции.

Свобода от врага — это не прощение врага, это возвращение себе. Это признание того, что враг был нужен нам, чтобы мы встретились со своей Тенью. Это благодарность врагу за то, что он показал нам то, что мы не могли увидеть сами. Это освобождение от энергии, которую мы вложили в ненависть, и перенаправление ее в конструктивное русло. И это самый ценный дар, который мы можем получить от своего врага — шанс стать целостнее.

Шанс стать целостнее — это шанс вернуть себе все части себя, даже те, которые мы считали неприемлемыми. Это шанс признать свою агрессию и научиться управлять ею. Это шанс признать свою слабость и научиться просить о помощи. Это шанс признать свою зависть и научиться радоваться чужим успехам. Это шанс признать свою жадность и на-

учиться хотеть без стыда. Это шанс стать собой настоящим, без масок и проекций.

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.