



СЕРГЕЙ ЖИВЫХ

ИНТЕГРАЦИЯ ТЕНИ

И ЕЁ РЕСУРСЫ

КНИГА-ТРЕНИНГ

Искусство овладения
собственной жизнью

Сергей Живых

Интеграция Тени и её ресурс

<https://litres.ru/74693108>

SelfPub; 2026

Аннотация

Перед вами не теоретический учебник, а книга-тренинг, цель которой — провести вас через внутренние лабиринты психики к интеграции Тени. Разобраться что такое Эго, Персона, Тень.

Этот метод практической психологии поможет вам:

Найти скрытые ресурсы: вернуть себе заблокированную энергию, уверенность, мотивацию, которые тратятся на самоконтроль.

Выстроить личные границы: научиться говорить «нет» без чувства вины.

Разобраться в отношениях: понять, почему раздражают определенные люди, прекратить бессознательные проекции на партнеров и выйти из созависимости.

Обрести целостность: познакомиться со своим настоящим «Я», поработать с комплексами и заземлить эти изменения в реальные действия.

Книга снабжена практическими заданиями и вопросами для самоанализа. Пришло время спуститься в "подвал" бессознательного, и вернуть себе управление собственной жизнью.

Содержание

Предисловие	10
Почему не хватает энергии на собственную жизнь?	10
Глава 1. Знакомство с собственной Тенью	13
Что такое Тень и почему она есть у каждого	16
Почему Тень – это не только негатив	18
Две стороны одного качества	21
Почему нас так сильно задевают другие люди	22
Тень в романтических отношениях	24
Почему работа с Тенью меняет жизнь	26
Как будет проходить процесс изучения материала	27
Ваша рабочая тетрадь	29
Глава 2. Тень: невидимая сторона личности	33
Сознание, личное бессознательное	36
Коллективное бессознательное	39
Эго, Самость	42
Что такое Тень и почему она формируется	46
Личная, семейная и коллективная Тень	50
Семейная лояльность: почему принадлежность семье бывает важнее собственного выбора	54
Исследованию семейной Тени помогут этапы	56

и вопросы:

Кто такой бунтарь в семье?

58

Конец ознакомительного фрагмента.

59

Сергей Живых

Интеграция

Тени и её ресурс

Оглавление

Предисловие

Почему не хватает энергии на собственную жизнь?

Глава 1. Знакомство с собственной Тенью

Что такое Тень и почему она есть у каждого

Почему Тень – это не только негатив

Две стороны одного качества

Почему нас так сильно задевают другие люди

Тень в романтических отношениях

Почему работа с Тенью меняет жизнь

Как будет проходить процесс изучения материала

Ваша рабочая тетрадь

Первое домашнее задание. Письмо самому себе

Глава 2. Тень: невидимая сторона личности

Сознание, личное бессознательное

Коллективное бессознательное

Эго, Самость

Что такое Тень и почему она формируется

Личная, семейная и коллективная Тень

Семейная лояльность: почему принадлежность семье бывает важнее собственного выбора

Исследованию семейной Тени помогут этапы и вопросы:

Кто такой бунтарь в семье?

Негативная и Золотая Тень

Тень как источник внутренних конфликтов и скрытых возможностей

Соппротивление и психологическая безопасность при исследовании Тени

Домашнее задание. Первое знакомство со своей Тенью

Глава 3. Персона И Эго: Каким человеком я должен быть

Персона как социальная маска и способ адаптации

Как формируется сознательный образ собственного «Я»

Социальные роли, ожидания и внутренние запреты

Конфликт Персоны и Тени

Самооценка как представление человека о себе

Субъект и объект. Философское отступление к Артуру Шопенгауэру

* * *

Глава 4. Психологические защиты и сопротивление: Куда направлены наши психические ресурсы

Зачем психике необходимы защитные механизмы

Вытеснение, подавление, отрицание, рационализация, проекция и замещение

Психологические комплексы и эмоциональные реакции

Почему человек сопротивляется осознанию собственных

теневых качеств

Психическая энергия и либидо в аналитической психологии Юнга

Внутренние конфликты, поддержание Персоны и психологические усилия

Как отличать обычную усталость от внутреннего напряжения, связанного с конфликтами

Домашнее задание. На что уходят мои психические ресурсы

Глава 5. Негативная Тень: что я отвергаю в себе и других
Раздражение, осуждение, презрение и отвращение как способы обнаружения отвергаемого

Непризнанные формы собственного поведения: манипуляция, агрессия, стремление к контролю и эгоизм

Стыд и вина при столкновении с нежелательным образом себя

Две стороны одного качества: деструктивное выражение и созидательный ресурс

Признание отвергаемого без оправдания разрушительного поведения

Практическая работа. «Люди, которые меня раздражают»

Глава 6. Золотая Тень: способности, которые я себе запретил

Положительная проекция: герои, кумиры, идеализация и восхищение

Непризнанные способности: сила, талант, творчество,

уверенность и самостоятельность

Почему признание собственных возможностей может вызывать сопротивление

Возвращение положительной проекции: от восхищения другим к признанию собственного потенциала

Развитие непризнанных способностей через конкретные действия

Домашнее задание. Способности, которые я себе запрещаю

Глава 7. Тень в любви и близких отношениях: от идеализации к встрече с собой

Анима и Анимус

Анима у мужчин

Анимус у женщин

Инструкция для мужчины: Балансировка Анимы

Романтические отношения

Почему возникает романтическая влюблённость

Почему влюблённый человек идеализирует партнёра

Романтическая влюблённость и дальнейшая совместная жизнь

Возвращение романтической проекции

Домашнее задание

Романтическая любовь: теневое притяжение и идеализация партнёра

Вопросы для исследования

Завершение практики

Глава 8. Интеграция Тени: от осознания к действию

Символическая работа и закрепление изменений

Активное воображение: встреча с внутренним образом

Творчество как форма выражения отвергаемого содержа-

ния

Домашнее задание

Интеграция Тени: от внутренней борьбы к психическому ресурсу

Практика «Две стороны одного качества»

Вопросы для исследования

Глава 9. Финальная точка и напутствие

Возвращение к письму себе

Предисловие

Почему не хватает энергии на собственную жизнь?

Вы наверняка замечали, что в вашей жизни есть скрытый «поглотитель» сил. Как это увидеть? Ответ кроется в концепции Карла Густава Юнга. Наша психика устроена как огромный замок. На протяжении всей жизни, начиная с раннего детства, мы вытесняем в его подвалы все «неправильные» с точки зрения общества проявления: злость, зависть, здоровую агрессию, упрямство и эгоизм. Так формируется негативная Тень. Но самое трагичное, что вместе с ними под запрет часто попадает и наша Золотая Тень: смелость, сексуальность, творческий потенциал, уверенность в себе и лидерские качества.

На удержание этих заблокированных качеств уходит колоссальное количество психической энергии. Мы тратим силы не на реальные достижения, а на то, чтобы поддерживать свою Персону— идеальную социальную маску доброго, удобного и безотказного человека.

Что даст вам эта книга-тренинг?

Перед вами не теоретический учебник по аналитической психологии и не сборник абстрактных советов. Это практическое руководство и пошаговый тренинг, цель которого провести через внутренние лабиринты психики к целостности, осознанности и чувства легкости.

Этот метод практической психологии поможет вам:

Найти скрытые ресурсы: вернуть себе заблокированную энергию, уверенность и мотивацию, которые вы годами тратили на самоконтроль.

Выстроить личные границы: научиться говорить «нет» без чувства вины и пассивной агрессии.

Разобраться в отношениях: понять, почему вас раздражают определенные люди, прекратить бессознательные проекции на партнеров и выйти из созависимости.

Обрести целостность: познакомиться со своим настоящим «Я», проработать комплексы и заземлить эти изменения в реальные действия.

Как работать с материалом

Книга снабжена практическими заданиями, вопросами для самоанализа и рабочей тетрадью, где после каждой главы идет заполнение определенных пунктов. Вы значительно больше, шире и глубже, чем тот образ, который вы привыкли считать собой. Пришло время вернуть себе управление собственной жизнью.

Глава 1. Знакомство с собственной Тенью

- Какими людьми вы восхищаетесь или, напротив, раздражаетесь настолько, что вам трудно находиться рядом с ними? - Когда вас выводит из себя чужая самоуверенность, эгоизм, высокомерие или стремление всё контролировать, что вы чувствуете? - Вы говорите или делаете то, за что впоследствии сами себя осуждаете?

Или, скажем, человек, которого вы когда-то полюбили за его силу, уверенность и решительность, спустя время вдруг стал жёстким, упрямым и невыносимым?

Что же произошло?

Он изменился? Ваше отношение или представление, которое вы когда-то о нём сформировали?

А теперь я задам вопрос – **Вы уверены, что действительно знаете себя?**

Приветствую вас на курсе-тренинге «Интеграция Тени и ее ресурсы».

Возможно, вы уже знакомы с аналитической психологией Карла Густава Юнга, слышали о Персоне, Тени, архетипах, сознании и бессознательном. А может, эти понятия для вас новые – это не имеет принципиального значения, потому что для прохождения данного тренинга вам не нужно специаль-

ное психологическое образование. Гораздо важнее желание и готовность работать над собой, задавать вопросы и искать ответы, которые отличаются от привычных представлений о себе.

Если вы уже являетесь специалистом, практикующим психологом, консультантом или работаете в эзотерическом, духовном направлении, этот курс позволит вам расширить свои профессиональные компетенции и дополнить существующие методы работы новыми инструментами.

Когда мы говорим о том, что хорошо знаем себя, возникает ряд вопросов: - Кого именно вы знаете? - Того, которого видят окружающие? - Может того, каким стараетесь быть? - Или того, каким привыкли себя считать?

У каждого из нас есть вполне определённое представление о себе как о личности. Вы знаете свои сильные стороны, понимаете, что вам нравится, а что нет, можете рассказать о своём характере, убеждениях, принципах и ценностях. Например, считаете себя добрым, справедливым, сильным, самостоятельным, заботливым человеком, но что происходит, когда обстоятельства складываются не так, как вам хотелось бы, когда появляются сильные раздражители, не предвиденные ситуации, критические моменты?

- Вы добрый человек, но как реагируете, когда кто-то нарушает ваши личные границы, буквально вторгается в вашу жизнь? - Вы сильный, но позволяете ли себе проявлять слабость, просить помощи или признавать страх? - Заботливый,

но можете ли отказать близкому человеку, если его просьба противоречит вашим интересам?

Сейчас представьте (можете закрыть глаза для удобства), что за образом себя есть качества, желания и чувства, которые вы не готовы признавать, и задайтесь вопросом – может вы знаете далеко не все стороны собственной личности, а некоторые из них научились настолько хорошо скрывать, что перестали в принципе замечать их?

Что такое Тень и почему она есть у каждого

С раннего детства мы постепенно узнаём, каким быть хорошо, а каким плохо. Нас хвалят за одни поступки и осуждают за другие. Одни проявления получают одобрение, другие вызывают недовольство родителей, учителей и окружающих. Мы начинаем понимать, что нельзя злиться, спорить, быть эгоистом, что завидовать стыдно, а проявлять слабость – не по-мужски (для мальчиков). Конечно же, в каждой семье существуют собственные правила.

В одной семье ребёнку запрещают плакать или проявлять слабость, а в другой семье, ценится скромность, послушание. Постепенно ребенок формирует представление о том, каким он должен быть, чтобы его хвалили, любили, принимали и как себя вести, чтобы было безопасно. Так складывается наш личный образ, а что происходит с теми качествами, которые не вписываются в этот образ? Ведь если человеку, например, запрещают злиться, это же не означает, что он перестаёт испытывать злость как таковую, а если осуждают за стремление быть первым (не высовывайся, инициатива наказуема), желание побеждать не обязательно исчезает. Часть этих переживаний человек учится сдерживать сознательно, а часть постепенно перестаёт замечать, признавать в себе. При этом они продолжают влиять на его реакции, отношения, реше-

ния и поведение.

В аналитической психологии Карла Густава Юнга, непризнанные, отвергаемые, подавляемые стороны личности называются Тень. Другими словами – это не исключительно негативные качества, но часть собственной психической жизни, которая по разным причинам не вошла в привычное сознательное представление о себе.

Почему Тень – это не только негатив

Некоторые впервые услышав слово «Тень», представляют что-то мрачное: агрессию, зависть, ненависть, жадность, жестокость и другие качества, которые принято осуждать. Но бессознательное не ограничивается исключительно тем, что сам человек лично считает плохим. В Тени живет смелость, уверенность, решительность, независимость, творческие способности, желание быть заметным или, например, способность отстаивать собственные интересы. Скрыт потенциал и колоссальная энергия, которую так все ищут сегодня.

Юле с детства внушали быть скромной, уступчивой, заботливой и никогда не спорить. Она выросла внимательной, привыкшей учитывать желания окружающих, поддерживать близких и всячески избегать конфликтов, но вместе с этим ей трудно отказывать, заявлять о собственных потребностях, принимать самостоятельные решения и защищать личные границы. Она восхищается уверенными людьми, которые легко говорят «нет», умеют отстаивать себя и не боятся чужого мнения, не замечая при этом, что часть этих качеств – это непризнанная её собственная часть личности.

Олег, который в детстве усвоил, что настоящий мужчина должен быть сильным, решительным, самостоятель-

ным и никогда не показывать слабость, он действительно научился действовать, конкурировать, завоевывать, добиваться целей, но что происходит, когда ему страшно, он устал или нуждается в поддержке, помощи? Он продолжает показывать силу даже в те моменты, когда он растерян, потому что признание собственной уязвимости сильно противоречит его представлению о том, каким он должен быть.

Здесь его Тень содержит чувствительность, потребность в близости и право быть неправильным. И если Юля запрещает себе проявлять силу, то Олег запрещает проявлять слабость. При этом оба оказываются ограничены собственным представлением о себе.

Обратите внимание на эту особенность – человеку не всегда нужно приобретать новые качества, часто достаточно признать и научиться использовать то, что уже есть, но осталось под запретом.

Возможно, вам не хватает не силы, а простого разрешения быть сильным. Не уверенности, а право проявлять её, то, где самостоятельность превращается в готовность перестать испытывать вину за собственный выбор или же не хватает способности признавать собственную уязвимость, обращаться за поддержкой и позволять себе быть неидеальным человеком. Именно поэтому наша здесь задача – обнаружить отвергаемые стороны собственной личности, понять их значение и научиться находить для них подходящую форму вы-

ражения.

Две стороны одного качества

На протяжении всего тренинга мы будем неоднократно возвращаться к важной мысли. **Все в этом мире дуально.** *Настойчивость – упрямство. Уверенность – высокомерием. Забота – чрезмерный контроль. Агрессия – личные границы. Плохо – хорошо. Черное – белое. Мужское – женское.*

Дождь. У вас сегодня планы прогуляться по парку, провести свой выходной на природе и вдруг пошел дождь. В этот момент он плохой, потому что испортил ваши планы. Время спустя вам необходимо полить газон или цветы в своем саду, вы пока не можете найти на это время и вдруг пошел дождь. В этот самый момент он уже хороший. При этом дождь, как явление, просто дождь. Он не плохой и не хороший, он просто есть, но именно вы его наделили свойством хорошо-плохо, оценили в моменте исходя из своих потребностей, представлений, а он по-прежнему просто дождь...

Почему нас так сильно задевают другие люди

Некоторые люди вызывают у нас негативную реакцию: раздражают своей чрезмерной самоуверенностью, эгоистичностью, контролем всех подряд, постоянным нытьем, жалобами и так далее.

Или же напротив позитивную реакцию – восхищение: смелостью, свободой, уверенностью, самовыражением, способностью добиваться желаемого и далее по списку.

Почему возникают такие реакции, что одни бесят, а другими восхищаемся?

Существует понятие проекции – это когда человек воспринимает другого не только через его реальные поступки, но и через собственные бессознательные содержания, ожидания и внутренние конфликты. Другими словами, наше восприятие окружающих связано не только с тем, что делают другие люди, но и с тем, какие чувства и качества мы признаём или отвергаем в самих себе.

Юля всю жизнь запрещает себе быть эгоистичной (в здоровом смысле конечно же), старается помогать, уступать и учитывать чужие интересы и вдруг знакомится с Олегом, который спокойно отказывает другим и занимается собственными делами. Юля воспринимает его как невероятного эгоиста, и главный вопрос для Юли: «Возможно

ли, что меня раздражает не только его поведение, но и способность позволять себе то, чего я не позволяете себе?»

Люди действительно могут вести себя грубо, несправедливо или причинять вред. Если при этом такое поведение вас никак не ранит, а оставляет в нейтральном состоянии, то все норм. Но если же подобное у вас вызывает эмоциональную реакцию, вы прокручиваете этот поступок или диалог в голове, то он определенно попал в вашу Тень. Как раз в такие моменты и нужно задаваться вопросами: - Какое качество поступка или слова этого человека меня так сильно цепляет? - Какое мое чувство стоит за этим? - Что из этого я запрещаю или не признаю в себе?

Тень в романтических отношениях

Отдельное внимание уделим любви и семейным отношениям, ведь именно рядом с близким человеком проявляются те стороны, которые долгое время оставались в теневом. В романтических отношениях мы непременно сталкиваемся с собственными ожиданиями, представлениями о любви, потребностями и образами.

Друга ситуация с нашими персонажами – *Юля влюбилась в Олега*, сильного и решительного мужчину. Её восхищает его способность принимать смелые решения, конкурировать, завоевывать, добиваться поставленных целей, но спустя время она начинает замечать, что он слишком жёсткий, упрямый, такой, знаете, – самоуверенный контролер. Вопрос: «*Изменился ли Олег?*». Возможно изменился и его поведение действительно стало более жёстким, но вспомним главную суть – если это сильно цепляет Юлю, то это говорит о том, что изменилось восприятие самой Юли.

Также важные вопросы для исследования: - Почему именно такая решительность первоначально вызывала у неё восхищение? - Не является ли она качеством, которого самой Юли так не хватает или которое она запрещает себе проявлять?

В этом примере мы с вами видим сразу ряд направлений исследования: идеализацию, проекцию, двойственность ка-

честв и встречу с реальным человеком за пределами первоначального романтического образа.

Далее мы подробно разберём эти процессы, так как они помогают понять не только особенности романтического притяжения, но и причины повторяющихся конфликтов.

Почему работа с Тенью меняет жизнь

Мы тратим много усилий (Психической энергии) на поддержание привычного образа себя и удержание теневого материала в бессознательном, стараемся оставаться сильными, добрыми, правильными, удобными или независимыми, даже когда обстоятельства требуют иного поведения. Чем жёстче становится этот образ, тем сложнее бывает признать собственные противоречия. Поэтому работа с Тенью – это не борьба с недостатками, а процесс возвращения себе возможностей, своего ресурсного состояния. Возможность использовать те стороны себя, которые раньше оставались за пределами сознательного выбора. Именно такие изменения нас интересуют – не просто получение новых знаний о психологии, а возможность применить эти знания к собственной жизни, отношениям и поведению.

Как будет проходить процесс изучения материала

Сначала мы познакомимся со структурой психики по концепции Карла Густава Юнга, разберём понятия Эго, Персоны, Тени, личное и коллективное бессознательное. Узнаем, как формируется сознательное представление о себе, почему некоторые качества оказываются отвергнутыми и каким образом психика защищает привычный образ собственной личности.

Перейдём к исследованию негативной и Золотой Тени, семейных установок, отвергаемых качеств и скрытых способностей. Мы будем искать не только то, что вызывает у вас внутреннее сопротивление, но и те возможности, которые остались непризнанными под влиянием воспитания, прошлого опыта, собственных представлений.

Подробно рассмотрим теньевые чувства, проекции, романтическое притяжение и повторяющиеся конфликты в отношениях. Уделим внимание тому, как бессознательные ожидания влияют на выбор и восприятие партнёра, почему определённые качества вызывают сильные эмоциональные реакции.

Займёмся главным – принятием и интеграцией обнаруженных качеств. Мы будем учиться находить конструктивные формы выражения отвергаемых сторон и постепенно пе-

реводить полученные знания в конкретные действия.

Также я хочу обратить ваше внимание – простое изучение механизма психики ещё не означает полного изменения привычного поведения. Можно прекрасно знать, что такое проекция, и продолжать проецировать собственные качества на окружающих, изучить псих защиты, но не замечать, как они проявляются в собственной жизни.

Изучение (интеллектуальные знания) – это, когда человек прочитал и может пересказать. Понимание – когда человек прожил на опыте и применил полученное.

Поэтому каждая глава будет сопровождаться практическими заданиями и вопросами для самостоятельного размышления. Именно они помогут вам постепенно перейти от теоретического изучения к пониманию собственных реакций, убеждений, внутренних конфликтов и возможностей.

Ваша рабочая тетрадь

Вместе с курсом вы получите рабочую тетрадь, которую я назвал – **«Моя Тень: путь к целостности»**. Можете распечатать её или же пользоваться электронным форматом (к видеокурсу прикреплены оба варианта), потому что на протяжении всего обучения вы будете возвращаться к своим записям, дополнять их новыми наблюдениями и постепенно составлять собственную карту Тени. В этой карте появятся ваши внутренние запреты, отвергаемые качества, привычные псих защиты, семейные установки, эмоциональные реакции, проекции и прочее. Вы сможете увидеть, какие темы повторяются, какие качества вызывают наиболее сильное сопротивление и возможности открывающиеся по мере их осознания.

Хочу обратить ваше внимание на одну особенность самостоятельной психологической работы – не на каждый вопрос необходимо отвечать немедленно. Бывает, что вопрос вызывает внутреннее сопротивление, или же кажется непонятным, а ответ может появиться спустя несколько дней, когда вы неожиданно замечаете знакомую реакцию в обычной жизненной ситуации. Не торопите себя, не пытайтесь рационально объяснить и придумать правильный ответ и конечно же не обвиняйте себя. Поможет фраза – **«Пока так»**.

Работа с Тенью требует наблюдательности, честности и го-

товности признавать собственные противоречия, но она не должна превращаться в постоянное самобичевание.

Рабочую тетрадь можно скачать в тг-группе – [«Рабочая тетрадь интеграция Тени»](#)

Первое домашнее задание. Письмо самому себе

Откройте рабочую тетрадь, первый раздел – «Письмо самому себе».

Вообразите, что вы пишете письмо человеку, которого знаете всю жизнь, но с которым ещё не обо всём успели поговорить, не все рассказать. Этим человеком являетесь вы сами.

Опишите, каким вы себя считаете сегодня, какими качествами гордитесь, а какие собственные проявления вам не нравятся. Подумайте, что вас особенно раздражает в других людях и какими людьми вы, наоборот, восхищаетесь. - Какие ситуации повторяются в вашей жизни? - Что происходит в ваших отношениях? - Какие чувства вы чаще всего скрываете и что вам хотелось бы изменить в себе, но пока не получается?

И самое главное – ответьте себе, чего вы ожидаете от этой работы. - Что вы хотите лучше понять о себе? - Какие внутренние противоречия вызывают у вас наибольший интерес? - Что вы хотели бы изменить в своём отношении к себе, окружающим и собственной жизни?

Не пытайтесь написать красивый текст, не оценивайте себя и не ищите «правильные» формулировки. Пишите так,

как чувствуете сейчас, потому что смысл этого задания заключается в том, чтобы зафиксировать ваше сегодняшнее представление о себе. Когда письмо будет готово, сохраните его. Мы вернёмся к нему в заключительной главе, чтобы вы могли сравнить свои первоначальные представления с тем, что обнаружите в процессе обучения – это важно в первую очередь для вас, потому что психика хитра и часто настроена на обесценивания своих же результатов!

* * *

Я хочу, чтобы вы запомнили истину - **Вы значительно больше, шире, чем тот образ, который привыкли считать собой.**

В вас существуют качества, которые вы осуждаете, желания, которые не признаёте, чувства, которые привыкли скрывать и способности, которым пока не позволяете проявляться. Что-то вызывает внутреннее сопротивление, что-то – страх, стыд или чувство вины иди это настолько давно остались за пределами вашего сознания, что вы перестали замечать их существование. И сейчас это нормально! Чем больше вы узнаете о собственных внутренних противоречиях, тем больше возможностей появляется для осознанного выбора. Вы начнете лучше понимать, почему реагируете определённым образом, какие чувства стоят за поступками, какие качества подавляете и какие способности сможете раскрыть.

Здесь мы не стремимся стать идеальным человеком, который не злится, не завидует, не испытывает страха, «всех

любит, всех принимает», смысл не в новых иллюзиях. Наша цель — это возвращение целостности, способности признавать разные стороны себя и выбирать, каким образом выражать их в реальной жизни.

И помните: наша задача — не избавиться от какой-то части себя, а научиться понимать собственную жизнь и находить место тем качествам, которые раньше оставались непризнанными.

Глава 2. Тень: невидимая сторона личности

Тень содержит не только качества, которые принято считать отрицательными, но и способности, желания и возможности, которые по разным причинам не позволяют проявляться. Возникают вполне закономерный вопросы: - Если эти качества принадлежат нам, почему мы их не замечаем? - Каким образом часть собственной личности может оказаться настолько скрытой, что человек искренне не замечает её существование?

Отвечая на эти вопросы, необходимо разобраться в структуре человеческой психики, начнём мы именно с этого. Познакомимся с тем, как доктор Юнг представлял структуру психики, чем сознание отличается от бессознательного, что такое Эго и далее по списку. Затем мы рассмотрим, как формируется Тень, почему она бывает личной, семейной и коллективной, каким образом в ней оказываются как отрицательные, так и положительные качества, а также вопрос сопротивления при изучении психики.

СТ

СОЗНАНИ

— — — — —

ПСИХИЧЕС

Сознание, личное бессознательное

- Как вы думаете, всё ли происходящее внутри вас вы способны осознавать? - Все ли свои желания, чувства и причины собственных поступков вы действительно понимаете?

Вам предлагают интересную возможность, работу, например, дополнительный онлайн-заработок с потенциально высоким доходом с дальнейшей перспективой путешествия по миру. Она соответствует вашим целям, но вместо радости вы испытываете необъяснимое напряжение и находите множество причин отказаться. Сознательно вы можете считать, что хотите развития, признания и новые возможности, но ваша эмоциональная реакция оказывается иной.

Сознание – это та область психической жизни, содержание которой человек способен осознавать в данный момент. Это наши мысли, чувства, ощущения, желания, представления, то, что мы помним и можем воспроизвести сейчас. Например, сейчас вы читаете этот текст, или слушаете лекцию видеокурса, понимаете слова, можете оценивать услышанное или прочитанное, соглашаться или не соглашаться со мной. Всё это происходит в поле сознания. Но сознание не охватывает всю психическую структуру. Вы ведь не думаете одновременно обо всех событиях собственного детства, не вспоминаете каждую встречу, не удерживаете в голове все

когда-либо усвоенные убеждения. При этом многое из пережитого продолжает влиять на ваши привычки, ожидания и эмоциональные реакции.

Бессознательное - это область психики, содержание которой не осознается, но проявляется через чувства, образы, сновидения, фантазии и поведение.

Здесь нам необходимо разделить два понятия – личное и коллективное бессознательное.

Личное бессознательное связано с вашей личной историей. Всё, что вы когда-то знали, переживали, но со временем забыли за ненадобностью. Например, что и как происходило в детском саду, имя одноклассников, как выглядит бывший коллега и прочее. Этот опыт не травматичен, он просто есть. Если же на протяжении всей жизни возникали какие-либо ситуации, где вы посчитали или восприняли их как нечто плохое, недопустимое и вы себе это запретили, не признали и вытеснили, то это уже Тень.

Ребёнок, который растёт в семье, где проявление злости постоянно осаживается, где каждый раз, когда он сердится, родители говорят ему, что так нельзя себя вести. Постепенно ребёнок учится сдерживать выражение злости.

Это пример того, как индивидуальный опыт способен повлиять на отношение человека к собственным переживаниям. Я намеренно написал такой пример, потому что он показывает саму грань формирования теневого. Если ребенок просто понимает, что кричать сейчас неэффективно, но, при

этом, продолжает осознавать свою злость – Тень не формируется, поскольку это сознательный контроль. Но если сознательный контроль становится слишком тяжелый, психика прячет от сознания само чувство. Ребенок перестаёт злиться и формируется Тень.

Коллективное бессознательное

Юнг говорил, что помимо индивидуального опыта в психике человека существует более глубокий уровень, который не формируется исключительно из событий его собственной биографии. Он назвал этот уровень коллективным бессознательным.

Коллективное бессознательное – это предполагаемый общий опыт для всего человечества, связанный с универсальными способами переживания и восприятия.

Чтобы понять эту идею, обратите внимание на мифы, сказки и легенды разных народов. Несмотря на различия культур, в них можно обнаружить повторяющиеся образы: героя, отправляющегося в опасное путешествие, мудрого наставника, заботливой или грозной матери, противника, которого необходимо преодолеть и так далее. Юнг связывал подобные повторяющиеся структуры с архетипами. Архетипы представляют собой универсальные психические предрасположенности, которые получают конкретное выражение в образах, фантазиях, мыслях и реальным поведением.

Например, образ матери может ассоциироваться не только с заботой, теплом и защитой, но и с поглощением, чрезмерным контролем или подавлением самостоятельности. Один и тот же архетипический мотив способен приобретать, наполняться совершенно разными формами в зави-

симости от личного опыта человека и культурной среды. У любого ребенка на планете (хоть в Москве, хоть в Риме) в коллективном бессознательном с рождения есть архетипы. Например, тот же архетип матери – это врожденное ожидание, что будет некий взрослый, который накормит, согреет, защитит. Ребенок растёт и видит конкретную маму (фигуру матери) и если мама добрая, то архетип в его голове наполняется светлыми образами, а если гиперопекающая, контролирующая, угнетающая, то архетип активирует свою темную сторону «поглощающая мать». Именно поэтому у всех народов мира в мифах, сказках есть добрые богини-матери (Деметра, Дева Мария) и злые –ведьма, баба-яга и другие. Это отдельная большая тема про архетипы и не в рамках нашего курса про теневое.

Представим, что личное бессознательное – это ваш личный жесткий диск на вашем компьютере куда записывается ваш личный опыт, а коллективное бессознательное – это «психический интернет», который встроен в каждого человека.

Или метафорично рассмотрим смартфон – психика – это новый смартфон, где личное бессознательное – это музыка, фотографии, приложения, файлы, которые вы самостоятельно установили, накачали в память. В то время как коллективное бессознательное – это заводская операционная система, вы ее не устанавливаете, она уже там есть.

Так же из коллективного бессознательного можно выде-

лить уровень, пласт культурного коллективного разума – это промежуточный и мощный слой, который как раз находится между личной психикой человека и бессознательным всей планеты. Например, национальное, региональное или же географическое. Москва, Питер и Казачий Дон в определенных аспектах, убеждениях, представлениях имеют кардинально разные позиции. Так и в отношении разных стран и целых континентов.

Итак, мы рассмотрели три важных понятия: сознание, личное бессознательное и коллективное бессознательное. Но теперь возникает следующий вопрос: Если психика включает сознательные и бессознательные процессы, то кто именно внутри этой системы говорит: «Это я», «Я такой человек», «Я этого хочу», «Я с этим согласен»?

Эго, Самость

В нашей речи слово «Эго» нередко используют как синоним эгоизма, высокомерия или чрезмерной самовлюблённости. Можно услышать, что у человека слишком большое Эго, что ему необходимо избавиться от Эго или подавить его ради духовного развития, но это понятие имеет совершенно другое значение. Здесь выделяю про духовное развитие – познание природы психики, процессы интеграции Тени и индивидуации, есть не что иное, как духовное развитие.

Эго – это центр сознания, с которым связано переживание собственной идентичности. Благодаря Эго человек воспринимает себя как отдельную личность, как Я. Способен говорить о собственном опыте, принимать решения, вспоминать события своей жизни. Именно Эго толкает нас на достижения, завоевание и так далее.

Когда вы говорите: «Я», то идет какой именно набор качеств. Пример: «Я добрый», «Я самостоятельный», «Я справедливый», вы выражаете определённые представления о себе, доступные вашему сознанию, и они становятся частью привычного образа собственного «Я».

При этом вы можете считать себя справедливым, но поступать несправедливо или быть убеждённым в собственной независимости, но болезненно зависеть от чужого одобрения. Получается, что наше представление о себе не всегда

охватывает всё многообразие собственной жизни. Именно поэтому Юнг различал Эго и Самость.

Самость в аналитической психологии – это понятие, обозначающее целостность, включающую сознательные и бессознательные стороны личности. Если Эго является центром сознания, то Самость в юнгианской модели рассматривается как центр и одновременно ядро всей психической организации – это одна из главных осей нашей психики. Можно уйти в эзотерический аспект и признать, что Самость – это Душа, что Эго живет в уме, а Самость в сердце прорываясь тонким голосом о том, что можно «по-другому».

Эго как наш внутренний менеджер, капитан сознания, но этот капитан ограничен. Эго строит жесткую картинку и искренне верит, что эта узкая дорожка и есть все «Я», есть весь человек.

Самость при этом – это вся карта местности, включая дремучие леса бессознательного. Самость не исключает силу Эго. Она просто говорит: «Ты и сильный, и слабый одновременно. Ты – это все вместе, ты цельный».

Отсюда становится понятнее различие между Эго и Самостью. Эго говорит: «Я сильный, и слабость мне не свойственна», а идея Самости предполагает, что целостная психическая жизнь человека значительно шире этого утверждения.

Есть огромный замок, в котором есть хозяин и слуга. Эго – это слуга, который считает себя хозяином, ходит по комнатам, встречает гостей, правит баллом, наводит порядок

и даже может не подозревать о наличии хозяина. В то время как, Самость это и есть хозяин замка, который временно спит или наблюдает со стороны. При этом вся жизнь замка, его архитектура и в принципе существование зависит только от хозяина.

И как раз важное место здесь занимает понятие индивидуации. Юнг использовал его для описания процессов, в которых человек постепенно осознаёт собственную индивидуальность и устанавливает более зрелые отношения между сознательными и бессознательными сторонами своей личности. Схематично это можно рассмотреть, как вертикальную ось погружения Эго-Самость.

Индивидуация – это постепенное расширение осознанности, способности признавать различные стороны собственной природы и не сводить всё представление о себе только лишь к привычному образу Персоны. Это процесс расширения, когда человек осознает, что «Да, я могу быть разным. Во мне есть и свет, и тьма и я этим умею пользоваться в разные этапы времени». Цель индивидуации – наладить контакт Эго и Самости, то есть мы понимаем, что Эго – это слуга, а не хозяин нашей жизни.

Но есть один главный блокпост, граница, где Эго упирается в глухую стену и эта стена есть Тень – это одно из важных препятствий на пути к психологической целостности. Наше нежелание признавать то, что противоречит сознательному представлению о себе – это как заглянуть в темный чулан.

Эго разгуливает хозяином по замку, но намеренно избегает чулана, подвала, как будто его не существует.

Что такое Тень и почему она формируется

Юнг описывал Тень как ту сторону себя, которой не хочется быть и под каким-либо влиянием запрещенной себе, вытесненной. Тень возникает не просто из наличия определённых качеств, а из отношения человека к этим качествам. Тень рождается из раскола, противоречия. Происходит расщепление личности.

Вспомним Юлю. Она считает себя исключительно добрым человеком. Доброта становится важной частью ее идентичности, она ценит её в себе и старается соответствовать этому представлению. Как только Юля решает, что, например, «Я такая добрая и исключительно такая», то автоматически создается граница. Все качества противоположные этому образу откидываются в Тень.

Вместо того чтобы признать собственные переживания и разобраться в их причинах, человек может начать их отрицать, осуждать, вытеснять, и чем более жёстким становится сознательный образ себя, тем труднее бывает допустить существование противоположных качеств в самом себе. Эго и Тень формируются во взаимосвязи. По мере того как человек определяет, каким он должен быть, одновременно возникает область качеств, которым не находится места в этом представлении. Невозможно «вырастить» сознательный об-

раз себя, не создав при этом Тень.

Человек ночью несёт небольшой источник света. Пока вокруг темно, этот огонь освещает лишь ограниченное пространство, а за пределами освещённого остаётся огромная область, которую человек не видит. Само существование света делает заметной границу между освещённым и тьмой (описание фрагмента из рассказа Юнга про свои сны)

Теперь посмотрим, как это происходит в реальной жизни.

Ребёнок рождается цельным (в нем есть любые качества), и не с готовым представлением о том, каким человеком он должен быть. Это представление постепенно формируется через архетипические образы, они представляют собой некую основу, которая, в свою очередь, наполняется через отношения с родителями, воспитание, образование, культуру и собственный жизненный опыт. Ребёнок узнаёт, какие поступки вызывают одобрение, за какие его хвалят, а за какие порицают, какие чувства можно выражать, а какие лучше спрятать. Формируется хорошо-плохо.

Если Юлю в детстве постоянно хвалили за послушание, уступчивость и готовность помогать, она начнет считать именно эти качества основой собственной личности. А ее стремление спорить, конкурировать, отстаивать интересы или принимать самостоятельные решения осуждается, подобные проявления попадают под внутренний запрет. Во взрослом возрасте она воспринимает себя как мягкого, доброго и заботливого человека, но при этом будет испыты-

вать сильное раздражение по отношению к уверенным женщинам, которые открыто заявляют о своих желаниях, отказывают окружающим и не боятся конфликтов.

Здесь мы наблюдаем негативную Тень, а на примере, приводимым выше, мы видели Золотую Тень (*Юля восхищается уверенными женщинами*). Из этого мы понимаем, что одни и те же действия, по отношению к человеку, могут формировать как негативную, так и Золотую Тень.

Ее Персона (Маска) – послушной девочки, уступчивой, готовой помогать. Здесь ее Эго отождествилось с этой ролью.

Ее Тень – стремление спорить, конкурировать, отстаивать свои интересы. И эти проявления оказываются под внутренним запретом.

Противоположный пример.

Олега воспитывали в убеждении, что настоящий мужчина должен быть сильным, самостоятельным, решительным и никогда не показывать слабость. Его хвалят за достижения, способность преодолевать трудности и умение защищать себя. Но когда он плачет, боится или нуждается в поддержке, окружающие дают понять, что подобные проявления недопустимы. Постепенно он формирует устойчивый образ, Персону сильного человека, который всегда справляется самостоятельно. При этом собственная чувствительность, страх, потребность в близости и желание получать поддержку начинают восприниматься как признаки слабости и благополучно уходят в теневую сторо-

ну личности, то есть остаются под запретом и не осознаются как часть себя же.

Личная, семейная и коллективная Тень

Теперь нам необходимо рассмотреть ещё одно важное различие. Мы уже выяснили, что бессознательное включает личный и коллективный уровни, но каким образом это связано с Тенью?

Личная Тень формируется в связи с индивидуальным опытом человека – его воспитанием, переживаниями, отношениями и собственными представлениями о допустимых качествах. Это те стороны личности, которые человек по различным причинам не признал своими и вытеснил. Например, один человек может отвергать агрессию, потому что боится причинить вред окружающим. Другой – собственную чувствительность, потому что считает её признаком слабости. Третий – запрещает стремление к лидерству, поскольку привык воспринимать желание быть первым как высокомерие или эгоизм.

Но человек существует не отдельно от общества. Он растёт в определённой семье, принадлежит определённой культуре и усваивает правила, которые существовали задолго до его рождения.

Поэтому при исследовании Тени нам необходимо учитывать не только индивидуальные, но и коллективные представления о том, каким человеком быть хорошо, а каким

плохо. Человек часто думает: «Это я какой-то не такой, неправильный... Что со мной не так?» и здесь важно зафиксировать, а лучше записать – **Нет!** Ты рос(ла) в системе (семе-ье, обществе), которая заставила тебя это сделать ради безопасности и принятия, хотя и мнимого, и сейчас то, что ты углубляешься в эту тему, говорит о том, что в тебе огромный потенциал и стремление прийти к Самости.

Семейная Тень – это то, что запрещено и табуировано внутри конкретного рода, то есть Семья – это микрогосударство со своими негласными законами.

Семью, в которой принято считать, что хорошие люди никогда не спорят со старшими, не выражают недовольства и не ставят собственные интересы выше интересов родственников. Ребёнок, растущий в такой семье, постепенно усваивает эти правила и может начать воспринимать самостоятельность, несогласие и стремление к личным границам как нечто неправильное. В другой семье, наоборот, высоко ценятся достижения, сила, конкуренция и независимость. Здесь могут осуждаться чувствительность, нерешительность, потребность в поддержке или желание заниматься творчеством вместо более точной деятельности. Получается, что каждая семья формирует не только представление о желательных качествах, но и определённый образ того, каким человеком быть нельзя.

Семейная Тень - это совокупность качеств, чувств, желаний и способов поведения, которые в конкретной семье при-

нято отвергать, осуждать или считать недопустимыми.

Важно уточнить, что семейная Тень – это удобное для нашей работы обозначение групповых запретов и отвергаемых качеств, она связана с пониманием коллективных установок, но не тождественна коллективному бессознательному как таковому. Потому что коллективное бессознательное, как мы говорили, это про общий для всего человечества психический фундамент, например, первообразы-архетипы. Семейные же правило – это локальные акты.

Человек покидает родительский дом, создает собственную семью, становится финансово независимым, но продолжает руководствоваться правилами, которые усвоил в детстве.

Например, взрослая женщина может самостоятельно обеспечивать себя, принимать важные решения и строить собственную жизнь, но каждый раз, когда ей необходимо отказать матери, испытывает сильное чувство вины. Сознательно она понимает, что имеет право на собственные интересы, но внутреннее правило – «хорошая дочь не должна расстраивать родителей», продолжает влиять на её поведение. Копится колоссальный глухой протест и может взорваться пассивной агрессией, например, она «случайно» забывает сделать то, о чем просили родители, опаздывает на семейные встречи или в общении использовать язвительные намеки.

Или мужчина добивается профессионального успеха, но

испытывать стыд при мысли о том, чтобы оставить престижную работу и заняться деятельностью, которая действительно ему интересна. Возможно, в его семье существовало убеждение, что творческие профессии несерьёзны, а настоящий мужчина обязан выбирать исключительно надёжное и одобряемое занятие.

Подобные установки не всегда передаются через прямые запреты, иногда ребёнок усваивает их, наблюдая за поведением взрослых, за тем, кого в семье осуждают, над кем смеются, чьи поступки вызывают раздражение и какие качества считаются достойными уважения.

Семейная лояльность: почему принадлежность семье бывает важнее собственного выбора

Лояльности – это искренняя верность, преданность, уважение к кому-либо или чему-либо. **Уважать опыт родителей, любить их и воспроизводить их жизненный путь – не одно и то же.** Можно признавать ценность, стабильность, убеждения, трудолюбие, при этом не всегда верно выбирать тот способ, образ жизни, который проживали предыдущие поколения. Можно быть благодарным родителям за воспитание, не превращая благодарность в обязанность повторять их решения и параллельно сохранять близкие отношения с семьёй, даже если собственные убеждения и интересы отличаются от привычных семейных представлений. Любовь к родителям, что это? Часто и, впрочем, исходя из коллективного разума принято считать, а некоторые даже превращают это в традиции, что обязательно раз в неделю нужно ходить в гости, созваниваться каждый день и прочее. И все хорошо, если это приносит вам удовольствие, но другое дело, когда вы после любого подобного действия чувствуете усталость, разбитость. Любить родных, дарить подарки, ухаживать и прочее, выполняемое из состояния «хочу это делать», не одно и то же «сегодня нужно съездить в гости».

Пример: девушка держала сильную обиду на маму, ездила в гости из состояния «нужно» и очень страдала, чувствовала себя плохо после визита к маме. Она пошла в терапию – «расстановки», как-то, что-то проработала и теперь ей в мыслях очень хочется ездить в гости к маме, но вот не задача – у нее вдруг появилась аллергия и определенный период весной и летом она не может ездить в гости без антигистаминных. Время года сменилось, цветение прошло и симптомы исчезли, можно ездить в гости, но она – сломала ногу. В этом примере четко видно, что теневое по отношению к семье осталось и очень даже управляет событиями.

Исследованию семейной Тени помогут этапы и вопросы:

1 - Вспомните и запишите трёх личности, которых ваши родители осуждали/осуждают чаще всего. Осуждаемые люди, желательно, чтобы были того же пола, что и родитель. Для мужчин нужно вспомнить отца, для женщин - мать. К осуждаемым личностям могут относиться как реальные люди (родственники, соседи, коллеги, начальники, другие дети, знаменитости, исторические личности), так и персонажи книг, фильмов.

2 - Подумайте, кого из этих трёх личностей вы осуждаете тоже. Это может быть, как один человек, так и все три. Если вы осуждаете так же, как и мать, отец, все три типа, выберите из них кого-то одного, к кому ваше отношение наиболее негативно. Запишите.

3 - Опишите подробно человека/людей, в осуждении которых вы с родителями совпадаете. Например, тетя Оля:

- Какая она в вашем понимании? - Какие черты для нее характерны?

- Как бы можно было описать ее в прилагательных?

- За какие качества тетю Олю осуждала мама?

Перед вами портрет вашей семейной Тени, но может быть такое, что вы не осуждали этих людей, не разделяли взгляды вашей семьи и вы относитесь и классифицируетесь как бунтарь в семье. И это нормально. Бунтарь здесь не несет негативной смысловой нагрузки – это важно.

Кто такой бунтарь в семье?

Это человек, идущий против устоявшихся семейных правил, взглядов. Его образ жизни, характер, поведение, решения сильно отличаются и даже противоположны родительским. Противостояние бунтаря выражается в открытых конфликтах с семьей, попытках отстоять право жить согласно своему выбору, в обрыве связи. Бывает конечно, что это лишь этап в отношениях бунтаря и его родителей, а позже наступает стадия “холодной войны” или внешнее примирение, при котором несогласие друг с другом остается, но замалчивается.

Бунтарь испытывает агрессию на родителей за неприятие и непризнание ими. Он находится в постоянной внешней и/или внутренней борьбе с семьей. Часто именно бунтари уезжают далеко от родителей, в том числе и в другие страны, но важно понимать, что это по факту бегство. Человек пытается сбежать физически, потому что не может сбежать внутренне, но «родители в голове» едут вместе с ним в том же чемодане.

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.