

Луиза Немова

# БЕГУЩИЕ К СВЕТУ

Psychology #KnowHow



## ПО ТУ СТОРОНУ ЛИЧНОСТИ

Как дрессировать Архетипы, дружить с Тенью  
и выгуливать Нарцисса

#Psychology#KnowHow

Луиза Немова

**Бегущие к свету. По ту сторону  
личности. Как дрессировать  
Архетипы, дружить с Тенью  
и выгуливать Нарцисса**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 159.964  
ББК 88.3

**Немова Л.**

Бегущие к свету. По ту сторону личности. Как дрессировать Архетипы, дружить с Тенью и выгуливать Нарцисса / Л. Немова — «Издательство АСТ», 2025 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-176161-5

Практическое руководство по работе с подсознанием: как «дрессировать» архетипы, дружить с Тенью и принимать свои «тёмные» стороны. Книга от практикующего психолога с интегративным подходом. Откройте ворота в удивительный мир подсознания, где в таинственных закоулках дремлют мудрые Архетипы, изменчивые Тени и загадочный внутренний Нарцисс. Эта книга – не просто путеводитель, а компас, указывающий путь к самопознанию. Вы исследуете «темные» стороны личности, которые все привыкли прятать и отрицать, поймете их истинную природу, научитесь принимать как неотъемлемую часть себя и осознаете, что в них кроется потенциал для целостности и гармонии. Вы овладеете простыми, но действенными техниками проработки триггеров и страхов, избавитесь от оков неуверенности и стыда, которые мешают жить полной жизнью. Внутренний Нарцисс научит отстаивать личные границы, Архетипы вернут утраченные таланты, а Тени сломают преграды на пути к целям, освобождая от комплексов. В глубинах психики скрыты источники неисчерпаемой силы, безграничной мудрости и абсолютной свободы. Ваше внутреннее «Я» ждет открытия – и это проще, чем кажется! В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.964  
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-176161-5

© Немова Л., 2025

© Издательство АСТ, 2025

## Содержание

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Вступление                                | 7  |
| А вы точно знакомы с человеком в зеркале? | 7  |
| Глава 1                                   | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 11 |

**Луиза Немова**

**Бегущие к свету. По ту сторону личности.**

**Как дрессировать Архетипы, дружить**

**с Тенью и выгуливать Нарцисса**

© Луиза Немова, 2025

© Полина Толокова, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

## Вступление

### А вы точно знакомы с человеком в зеркале?

Отношения между книгой и читателем начинаются с обоюдного поиска. Книга ждет читателя, который нуждается именно в ней, а читатель ищет книгу, которая сможет ответить на его вопросы.

**Эта книга написана для тебя, если...**

☒ ты всегда чувствовал, что в тебе существуют потайные комнаты и подземелья, которые **желают быть исследованными**;

☒ ты хочешь найти и **принять настоящего себя**, но не знаешь, как это сделать;

☒ тебе сложно проявлять сочувствие к себе, выдерживать конфликты и **быть «за себя» в любых ситуациях**;

☒ ты часто ругаешь себя за несоответствие социальным идеалам и **страдаешь от чувства недостаточности**;

☒ ты **испытываешь стыд и скованность**, когда нужно озвучить и отстоять свои потребности;

☒ твои взаимоотношения с людьми носят **повторяющийся характер**, заставляя тебя снова и снова проживать болезненные чувства;

☒ ты испытываешь проблемы с выражением **агрессии, нарциссических потребностей** или с просьбами **о помощи**;

☒ ты чувствуешь, что социальная тревожность и страх общественного мнения **мешают реализовать настоящий потенциал**;

☒ ты готов снять внутренние блокады, вернуть потерянные части своей личности и **обрести ощущение целостности**.

Я бы очень хотела прочесть эту книгу лет десять назад, но ее тогда не существовало. И мне пришлось ее написать! В ней содержится опыт сотен людей, и я благодарна каждому человеку, который приоткрыл для меня завесу своего бессознательного и позволил прогуляться по своим внутренним садам. Каждая страница соткана из чьих-то переживаний, противостояний, душевных порывов, открытий и надежд.

Долгие годы я верила, что приобрести чувство целостности и заполнить внутренние пустоты можно с помощью другого человека, социальных и карьерных успехов и, конечно, бесконечного саморазвития. Сейчас я точно знаю, что **ощущение собственной недостаточности – это не нехватка чего-то извне, а недостаток знания о себе**. То, что человек знает о себе, его осознаваемое «Я» – всего лишь непримечательный дом, который скрывает под собой настоящее подземелье, населенное самыми разными образами, чувствами и желаниями. Единственный способ узнать себя – спуститься в это подземелье и тщательно его изучать, подобно настоящему исследователю, который не имеет предрассудков.

Есть области человеческой души, скрытые особенно тщательно, они становятся такой terra incognita, которую населяют потенциально угрожающие создания. Но если исследователь достаточно смел и решителен, то он сможет не только осветить эти территории, делая бессознательное сознательным, но и подружиться со своими внутренними монстрами. Отнеситесь к ним с любопытством, не бойтесь их неожиданных проявлений. Хищные или слабые, соблазнительные или омерзительные, любимые или отвергаемые – *все эти стороны вашей личности ждут вашего решения познакомиться с ними*. И если вы хотите узнать себя по-настоящему, встретиться со всеми своими гранями и познать их истинную природу, то неплохо было бы иметь в руках какую-то карту, согласны?

Внутренний мир каждого человека уникален, обладает своими особенными рельефами и населен уникальными обитателями. Эта книга – лишь набросок карты, ваш карманный путеводитель по витиеватым тропам психики. Безусловно, психическое пространство каждого человека уникально, обладает своими особенными рельефами и экосистемой. В книге изложены самые основные и общие для всех маршруты, чувства и явления, которые встречаются на пути самопознания.

**Человеческая природа многослойна, а самые интересные слои, как правило, труднодоступны.** Поэтому значительная часть этой книги посвящена работе с Тенью, которая поможет читателю в изучении самых темных областей его личности. Также мы уделим особое внимание чувству стыда и всем его проявлениям, ведь именно он является ядовитой завесой на пути к вашему истинному «Я». Если бы я знала об этом раньше, то не принимала бы свою стеснительность за неизменную черту личности и знала, как именно нужно себя поддерживать, когда возникает желание спрятаться от всего мира. А главное, я бы знала, что именно в такие моменты прятать себя нельзя. После снятия постыдной вуали вам откроются ваши отвергаемые и очень важные аспекты личности, которые очень ждут встречи с вами. Настало время перестать подавлять их, отнестись с вниманием и бережностью, вбирая в себя их ресурс.

Когда ты следуешь по пути честного самопознания, то тебе точно нужны настоящие друзья, которые сделают твою дорогу ясной и светлой, и они к нам обязательно присоединятся. Мощные древние архетипы будут для вас путеводными образами, к которым можно обратиться за поддержкой и советом. С их помощью вы откроете самые магические и архаические области вашей психики. А в конце нашего путешествия вас ожидают самые могущественные наставники и части вашего бессознательного – Анимус и Анима. Кто они? Почему вы искали их всю свою жизнь? И какие дары они для вас приготовили? Это вы узнаете позже, когда дойдете до их владений. А я хочу пожелать вам приятного, познавательного и трансформирующего путешествия!

Я надеюсь, что эта книга станет для вас настоящим другом. В добрый путь, исследователь!

## Глава 1

### Моя тень

*Спасение придет к тебе из отвергнутого. Твое солнце поднимется из мутных болот.*

*К. Г. Юнг, Liber Novus*

Когда человек говорит: «Я хочу стать лучшей версией себя!» – он подразумевает развитие своих положительных проявлений, таких как сила, разумность, сдержанность, дисциплина, мудрость, красота и безупречность во всех начинаниях. И эти проявления, как кажется человеку, должны принести ему желанную уверенность, принятие себя и целостность. Однако происходит с точностью до наоборот. Одержимый недостижимым образом «Идеального Себя», человек начинает ненавидеть «Реального Себя» за проявления слабости, глупости, распушенности, лени, простодушия, уродства и небрежности. Он вырабатывает жестокие по отношению к себе установки: «Я всегда *должен* оставаться сильным», «Я никогда *не должен* ошибаться», «Никто *не должен* обвинять меня в эгоизме, жадности и лени», «Я *не должен* доставлять проблем или быть причиной чужого беспокойства». Все неугодные качества, мысли, чувства и проявления должны быть немедленно изгнаны – отправлены в Тень. Там они продолжают жить, болеть и гноиться, управляя человеком из своей темницы. Как именно?

Вы когда-нибудь разрывали отношения с близким человеком резко и без сожалений? А потом пугались своей же хладнокровности?

Или замечали за собой «особенность» заболевать накануне важных событий?

Может, вы пропустили встречу выпускников из-за чувства стыда за свои «недостаточные» достижения?

Захлебывались гневом при ссоре, говорили слова, от которых вам потом становилось страшно? Будто за вас говорил кто-то другой, ведь вы не способны на такую злобу!

Может, вы грязно сплетничали о своей подруге, зная, что это неправильно? А потом мучились от осознания своей паршивости?

Возможно, вы гордая и сильная женщина, которая унижалась перед бывшим возлюбленным и молила о втором шансе? Хочется глаза зажмурить, вспоминая эти унижения, правда?

А помните то скверное ощущение после корпоратива, на котором вас было «слишком много»?

Или чувство презрения к себе, когда вам было жалко отдать родной сестре свой старый телефон? Неужели вы такой жадный и мелочный человек?

Я не уверена, случалась ли с вами одна из вышеперечисленных ситуаций, но знаю точно: вы хорошо знакомы с чувством отвращения к себе. В такие моменты единственное желание, которое вы способны испытывать, – исчезнуть, провалиться сквозь землю, испепелиться. И это чувство называется стыд. Да, стыд – это главный надзиратель теневой сокровищницы, который всегда начеку. Стоит Тени показаться, так он сразу же парализует ваше тело и разум. Но иногда Тени все же удается обойти его надзор...

Когда вы теряете контроль над собой (а его невозможно удерживать постоянно), ваша Тень выходит на свет, учиняя разные беспорядки. Они могут варьироваться от «намеренно бросил жвачку мимо урны» до «неожиданно бросил семью и уехал на Бали искать себя». И чем рьянее вы держите свою Тень взаперти, тем масштабнее будет беспредел, когда она вырвется. И тем сильнее будет стыд, который накроет вас после теневого кутежа. Ох уж это мерзкое ощущение «Хочется спрятаться от мира под одеялом и никогда не вылезать!...»

Но зачем вам нужно знакомиться и работать со своей Тенью, раз она настолько деструктивна и непредсказуема?! Может, лучше было написать книгу «Как запихнуть свою Тень подальше» или «Как избавиться от Тени раз и навсегда»?

Ни в коем случае! Теневая сторона личности – сокровищница вашей души, и от нее отказаться нельзя. Давайте разбираться почему.

**Во-первых**, тень деструктивна только тогда, когда не обуздана, бессознательна. Вот как сам К. Юнг писал о Тени в труде «Сознание, бессознательное и индивидуация»:

*«Каждый носит с собой тень, и чем меньше она подключена к индивидуальной сознательной жизни, тем она темнее и гуще. Если плохое качество осознано, то всегда есть шанс его исправить. Помимо этого, оно находится в постоянном контакте с другими интересами, так что подвержено непрерывной модификации. Но если теневая сторона подавлена и изолирована от сознания, то она никогда не будет исправлена, и постоянно имеется возможность ее внезапного прорыва в самый неподходящий момент. Так что, по всем подсчетам, она создаст бессознательное препятствие, мешая нашим самым благонамеренным побуждениям и порывам. Мы несем в себе свое прошлое, а именно примитивного, низкого человека с его желаниями и эмоциями. Лишь приложив значительные усилия, мы можем освободиться от этой ноши. Нам нужно найти способ сосуществования сознательной личности человека и его тени».*

И еще («Архетип и символ»):

*«Встреча с собой – это прежде всего встреча с собственной тенью. Тень – тесный проход, узкая дверь, чье болезненное сужение не щадит никого, кто спускается в глубокий колодец. Но нужно научиться познавать себя, чтобы узнать, кто ты есть».*

Видите, как он пишет о Тени? Трепетно, уважительно и с благоговением. Вот так мы и будем с ней работать: трепетно, уважительно и с благоговением.

**Во-вторых**, вы никак не сможете достичь личностной целостности и психологической зрелости без принятия своей Тени, потому что в ней буквально живут части вашей личности, от которых избавиться нельзя.

**В-третьих**, теневая работа дает огромное количество психической энергии за счет высвобождения ресурса, который тратился на сдерживание теневых аспектов личности.

## **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.