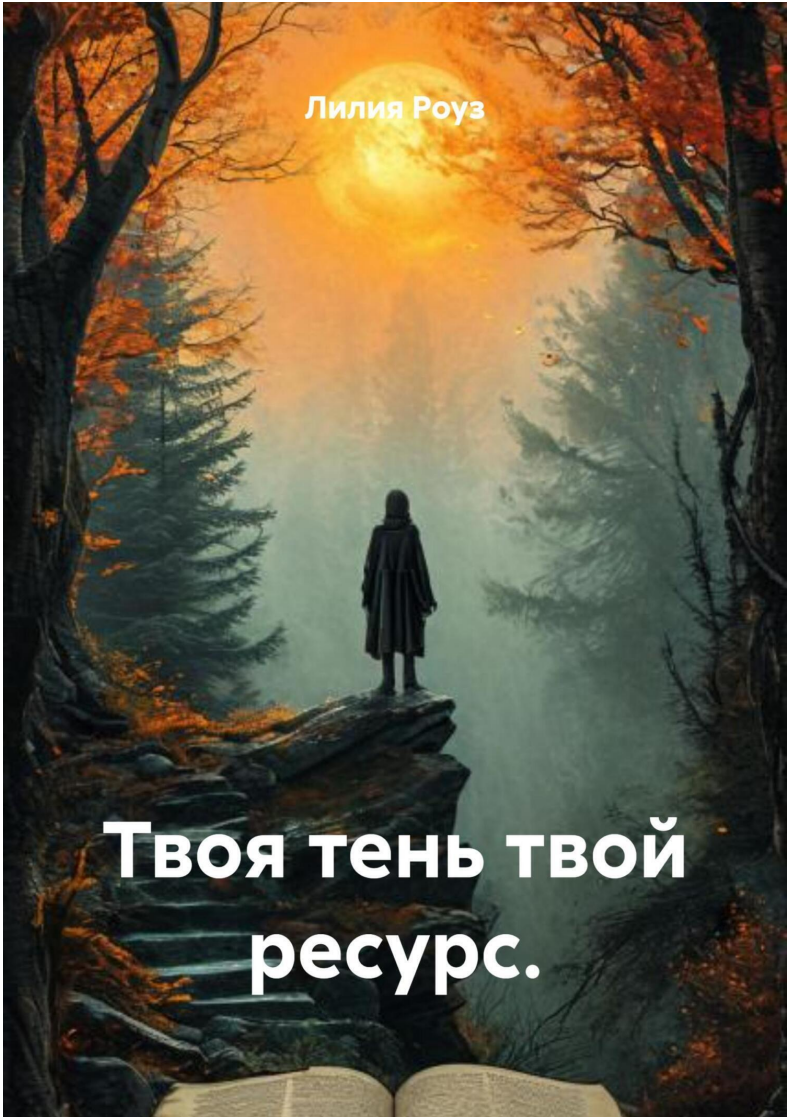

Лилия Роуз
Твоя тень твой ресурс.

Лилия Роуз

Твоя тень твой ресурс.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72574141
SelfPub; 2025

Аннотация

«Твоя тень твой ресурс» – это книга о смелости быть настоящим. Она помогает увидеть в себе не только светлые стороны, но и те качества, которые мы привыкли отвергать и прятать. Автор показывает, что тень – не враг, а источник силы, глубины и свободы. На страницах книги раскрывается, как страхи, обиды, злость и стыд могут стать проводниками к внутреннему росту, а принятие своей целостности – основой счастливой и гармоничной жизни. Эта книга – приглашение к честному диалогу с собой и к союзу, который делает человека устойчивым и по-настоящему свободным.

Лилия Роуз
Твоя тень твой ресурс.

Введение

Каждый человек носит в себе две стороны – ту, которую он готов показать миру, и ту, о которой молчит даже сам перед собой. Мы привыкли выставлять напоказ свет, силу, уверенность, стремление к добру и успеху. Но где-то в глубине всегда живёт другая часть – теневая. Она проявляется в наших страхах, сомнениях, ревности, зависти, злости, в том, что мы называем слабостью или «плохими качествами». Мы стараемся прятать её, боимся признаться в её существовании, и именно поэтому тень становится самой влиятельной силой нашей жизни.

Эта книга родилась из убеждения, что тень – не враг. Она не является чем-то, от чего нужно избавиться, что нужно вычеркнуть или уничтожить. Напротив, тень – это огромный источник энергии, силы и ресурсов, доступ к которому появляется лишь тогда, когда мы перестаём от неё отворачиваться. В каждом страхе спрятана подсказка, в каждой обиде – урок, в каждом вытесненном чувстве – энергия, способная преобразить нашу жизнь. Но чтобы увидеть это, нужно осмелиться заглянуть внутрь.

Мы привыкли верить, что человек силён только тогда, когда он полностью контролирует себя, когда у него нет сла-

бостей, когда он всегда уверен и спокоен. Но это иллюзия, созданная внешними стандартами. Реальная сила рождается не в подавлении, а в принятии. Мы становимся устойчивыми и зрелыми тогда, когда перестаём делить себя на «светлое» и «тёмное», когда объединяем все свои стороны и учимся использовать их для роста. Тень – это не противоположность света, это его дополнение. И именно в соединении рождается целостность.

Жизнь постоянно напоминает нам о нашей тени. Она проявляется в тех ситуациях, когда мы внезапно срываемся и говорим резкие слова. Она появляется, когда мы чувствуем зависть или злость и сами себя осуждаем за это. Она звучит в нашей вине и стыде, в сомнениях и страхах. Мы пытаемся заглушить эти проявления, делаем вид, что их нет, но чем сильнее прячем, тем больше власть они имеют. Неосознанная тень управляет нами, даже если мы не замечаем этого. И только осознав её, мы получаем возможность превратить её энергию в силу.

Эта книга – приглашение к путешествию внутрь себя. Оно не обещает лёгкости, потому что встреча с тенью всегда требует смелости. Но оно обещает награду – настоящую свободу. Свободу перестать жить в постоянной войне с самим собой. Свободу перестать носить маски и притворяться. Свободу выбирать свой путь, исходя не из страха и желания угодить другим, а из внутренней правды.

Ты держишь в руках текст, который будет говорить не

только о психологии, но и о жизни во всей её полноте. Мы будем рассматривать тень как внутреннего учителя, который показывает нам, где мы ещё не честны с собой, где мы скрываем свои потребности, где мы позволяем прошлому управлять настоящим. Мы будем говорить о том, как тень проявляется в отношениях, в теле, в творчестве, в страхах и в радости. Мы будем искать способы, как превратить её из врага в союзника.

Важно понять: принятие тени – это не оправдание разрушительных поступков. Это зрелость, которая даёт нам возможность управлять своей энергией осознанно, а не быть игрушкой в руках вытесненных чувств. Тот, кто видит и принимает свою тень, перестаёт бояться других людей и их реакций. Он становится свободным от внутреннего стыда и вины, потому что знает: всё во мне имеет право быть. И в этой свободе рождается сила, которая не зависит от внешних обстоятельств.

В каждом из нас есть потенциал, о котором мы даже не подозреваем. Он скрыт именно там, где мы боимся смотреть. В наших слабостях может таиться сила, в ранах – мудрость, в боли – способность к состраданию, в страхе – источник смелости. Но чтобы добраться до этого, нужно решиться идти туда, где темно. Нужно осмелиться встретиться с собой настоящим.

Эта книга будет твоим спутником на этом пути. Она не даёт готовых рецептов и не навязывает правил. Она предла-

гает образы, размышления, истории и вопросы, которые помогут тебе глубже заглянуть в себя и увидеть то, что раньше оставалось скрытым. Она приглашает тебя к диалогу с собой. И если ты будешь честен, если ты позволишь себе слушать свой внутренний голос, то эта встреча изменит многое.

Любовь к себе невозможна без встречи с тенью. Пока мы любим только свои светлые стороны, наша любовь условна. Она превращается в сделку: я люблю себя только тогда, когда я «правильный». Но настоящая любовь к себе начинается там, где мы говорим: «Я принимаю себя целиком». Это трудно, но это и есть путь к внутреннему миру.

Поэтому «Твоя тень – твой ресурс» – это не просто книга о психологии. Это книга о жизни в её подлинной полноте. О том, как перестать бояться темноты в себе. О том, как найти силу там, где раньше была только боль. О том, как стать целостным и свободным.

Я приглашаю тебя отправиться в это путешествие. Оно будет требовать честности и смелости, но оно того стоит. Потому что в конце ты обретёшь самое важное – союз с самим собой. А это и есть основа счастья, силы и гармонии.

Глава 1. Встреча с тенью

Каждый человек хотя бы раз в жизни ощущал в себе что-то такое, о чём не хотелось никому рассказывать. Это может быть чувство зависти к другу, радость от чужой неудачи, желание проявить злость, которое сдерживается лишь усилием воли. Такие моменты мы привыкли прятать в самые тёмные

уголки души, считая их чем-то неправильным, постыдным или опасным. И всё же именно эти подавленные импульсы и эмоции образуют то, что в психологии называют тенью.

Тень – это та часть нашей личности, которую мы вытесняем из сознания, потому что она не совпадает с нашим образом себя. Мы хотим быть добрыми, но внутри живёт злость. Мы стремимся быть щедрыми, но сталкиваемся с жадностью. Мы показываем миру уверенность, но внутри есть слабость и страх. Всё это вместе и составляет нашу внутреннюю тень. Она не является чем-то чуждым нам, наоборот, это те стороны, которые всегда были частью нашей природы, но которые мы сочли неприемлемыми.

Встретиться с тенью значит признать её существование. Это первый и самый трудный шаг. Мы боимся заглянуть внутрь, потому что думаем, что найдём там чудовище. Но правда в том, что тень – это не монстр, а часть нас самих. Она становится страшной только тогда, когда мы отказываемся её видеть. Вытесненное никогда не исчезает. Оно прячется, ждёт и проявляется в неожиданных формах: в неконтролируемых вспышках гнева, в чувстве вины, в повторяющихся ошибках, в странных притяжениях к тем, кто отражает нам наши скрытые качества.

Мы боимся тени, потому что нас с детства учили отвергать всё, что не соответствует представлениям о «хорошем». Нам говорили: злиться плохо, завидовать стыдно, бояться нельзя. Мы усваивали эти уроки и старались вычеркнуть та-

кие чувства из своей жизни. Но человеческая природа не делится на удобные и неудобные части. Всё, что мы в себе отвергаем, продолжает жить внутри. И чем сильнее мы стараемся это скрыть, тем мощнее становится влияние вытесненного.

Тень проявляется в самых неожиданных ситуациях. Иногда она выходит наружу в конфликте, когда человек вдруг говорит слова, которых сам от себя не ожидал. Иногда она проявляется в навязчивой критике других: то, что мы больше всего осуждаем в людях, чаще всего отражает то, что мы не хотим признавать в себе. Иногда она проявляется в снах, где оживают образы, которых мы боимся в реальности. Тень всегда находит путь, чтобы напомнить о себе.

Встретиться с тенью – значит перестать убегать. Это требует мужества, ведь нужно признать: во мне есть не только свет, но и тьма. Но в этом признании нет поражения. Напротив, это шаг к целостности. Человек, который видит и принимает свою тень, становится более живым. Он перестаёт делить себя на «допустимое» и «запрещённое». Он начинает осознавать, что вся его внутренняя энергия принадлежит ему и может быть направлена во благо.

Тень не всегда выражается только в разрушительных формах. В ней скрыта огромная сила. В подавленной злости есть энергия для защиты своих границ. В зависти есть подсказка о том, чего мы на самом деле хотим. В страхе есть осторожность, которая помогает не бросаться бездумно в опасные

ситуации. Тень становится врагом лишь тогда, когда мы её не осознаём. Когда же мы встречаем её, слушаем и учимся понимать, она превращается в ресурс.

Почему мы боимся её видеть? Потому что встреча с тенью разрушает привычный образ себя. Нам удобно верить, что мы всегда добрые, честные, порядочные. Признание обратного кажется угрожающим. Оно вызывает стыд, ведь мы начинаем думать: если я допускаю такие чувства, значит, я плохой. Но именно здесь кроется ошибка. Тень не делает нас плохими. Она делает нас людьми. В каждом человеке есть всё – и свет, и тьма. Вопрос лишь в том, признаём мы это или продолжаем прятаться.

Путь к себе начинается с готовности смотреть честно. Без этой честности невозможно построить ни любовь к себе, ни уважение к другим. Человек, который встречается со своей тенью, становится более искренним, более глубоким, более свободным. Он перестаёт зависеть от внешних масок, потому что знает: у него есть право быть разным. И именно это знание возвращает ему внутреннюю силу.

Встреча с тенью – это как вход в тёмную комнату. Сначала страшно, кажется, что там скрывается нечто ужасное. Но стоит зажечь свет внимания, как становится видно: там нет чудовища, там просто часть нас самих, которая ждала признания. И когда мы обнимаем эту часть, страх уходит, а на его месте появляется новое чувство – целостность.

Глава 2. Корни внутреннего разделения

Каждый ребёнок рождается целостным. Он приходит в этот мир с открытым сердцем и свободным выражением всех своих чувств. Младенец не стыдится плакать, когда ему больно или страшно, и не боится громко смеяться, когда ему радостно. В нём нет деления на «правильное» и «неправильное». Он просто живёт, проживая каждое мгновение в его полноте. Но постепенно ребёнок начинает понимать, что некоторые проявления принимаются взрослыми с теплом, а другие вызывают недовольство или наказание. И именно здесь зарождаются корни внутреннего разделения, которые со временем превращаются в тень.

С ранних лет мы учимся подстраиваться под ожидания окружающих. Если ребёнок ведёт себя «хорошо», он получает любовь и одобрение. Если он проявляет то, что не соответствует нормам, его осуждают, критикуют или даже наказывают. В итоге он усваивает простую схему: чтобы меня любили, я должен показывать только ту часть себя, которая вызывает положительную реакцию. Всё остальное нужно спрятать глубже. Так начинается процесс внутреннего раскола.

Сначала это кажется естественным и даже безопасным. Ребёнок действительно нуждается в заботе взрослых, и ради этой заботы он готов скрывать свои чувства. Но чем больше он подавляет, тем сильнее формируется убеждение: «Во мне есть что-то плохое, недопустимое, постыдное». Это убеждение становится фундаментом тени. Со временем ребёнок начинает не просто скрывать свои эмоции и желания, но и сам

верить, что они делают его «плохим».

Каждая семья по-своему определяет, что такое «хорошее» и что такое «плохое». В одной семье ребёнку запрещают злиться, в другой – плакать, в третьей – быть слишком радостным и шумным. Где-то высмеивают страх, где-то подавляют любопытство, где-то запрещают говорить о желаниях. И всё это формирует внутренний фильтр: можно быть только таким, каким удобно другим. Но все остальные стороны личности никуда не исчезают. Они уходят вглубь и ждут момента, чтобы напомнить о себе.

Это внутреннее разделение отражается и в том, как ребёнок начинает строить образ себя. Он делит себя на «я хороший» и «я плохой». «Хорошее» – это то, что соответствует ожиданиям, «плохое» – то, что вызывает осуждение. Но поскольку человек всегда больше, чем его роль, вытеснённая часть неизбежно становится сильнее. Она начинает проявляться в снах, в случайных срывах, в тайных мыслях, в бессознательных поступках. И чем больше мы её отрицаем, тем мощнее её влияние.

Страх быть отвергнутым становится главным двигателем этого разделения. Для ребёнка любовь родителей равна выживанию. И если он чувствует, что за определённые проявления его перестанут любить, он готов отказаться от себя ради этой любви. Но отказ от себя никогда не проходит бесследно. Он оставляет в душе пустоту, которая затем сопровождает человека всю жизнь.

Иногда родители даже не осознают, что создают этот раскол. Они могут действовать из лучших побуждений: хотят вырастить сильного, послушного, успешного ребёнка. Но в стремлении воспитать они часто забывают о принятии. Вместо того чтобы помочь ребёнку справиться со своими чувствами, они стараются их подавить. И ребёнок остаётся один на один со своей тенью.

Со временем это внутреннее разделение превращается в привычку. Человек уже во взрослом возрасте автоматически делит себя на допустимое и недопустимое. Он показывает миру только «правильную» сторону, а всё остальное прячет даже от себя. Но вытесненные части продолжают жить и влиять. Они проявляются в неосознанных реакциях, в чувстве внутреннего конфликта, в трудностях с близостью и доверием. И именно поэтому встреча со своей тенью так важна – она возвращает нас к той целостности, которую мы потеряли в детстве.

Если внимательно посмотреть на свою жизнь, можно увидеть следы этого разделения. Например, человек может испытывать постоянное чувство вины, даже если не сделал ничего плохого. Это голос детских установок, что его настоящие чувства и желания «плохие». Кто-то может чувствовать хронический страх быть разоблачённым, будто весь его образ вот-вот разрушится. Это следствие того, что настоящая часть себя давно скрыта в тени. Кто-то может слишком сильно стараться соответствовать ожиданиям других, потому что

когда-то любовь ему давали только за послушание.

Корни внутреннего разделения уходят глубоко в прошлое, но они не определяют нашу судьбу окончательно. Да, они формируют основу нашей тени, но у нас есть возможность вернуть себе утраченную целостность. Это требует честности, смелости и готовности встретиться с теми частями себя, которые когда-то были отвергнуты. Но именно там, в глубине, лежит наша настоящая сила.

Когда мы начинаем понимать, как именно в детстве формировалась наша тень, мы можем снять с себя часть вины и стыда. Мы видим, что не мы придумали это разделение. Мы просто учились выживать в тех условиях, в которых были. И это понимание становится первым шагом к примирению с собой.

Глава 3. Маска и подлинное лицо

С самого детства человек учится носить маски. Сначала они простые и почти невидимые: улыбка, чтобы понравиться взрослым, притворное спокойствие, чтобы избежать наказания, игра в силу, чтобы скрыть страх. Со временем эти маски становятся всё сложнее и прочнее, они превращаются в роли, в которых мы живём годами. Мы начинаем настолько привыкать к ним, что уже не замечаем, где заканчивается подлинное лицо и начинается маска.

Маска – это способ приспособления. Она возникает тогда, когда мы чувствуем, что наша настоящая часть не будет принята. Чтобы сохранить любовь, уважение, безопасность,

мы учимся надевать ту маску, которая удобна для окружающих. Иногда это маска «послушного ребёнка», который всегда старается быть хорошим. Иногда это маска «сильного человека», который никогда не показывает слабости. Иногда это маска «успешного», который всегда улыбается, даже если внутри пустота. У каждой маски своя цель – защитить нас от боли отвержения.

Но чем дольше мы носим маску, тем сильнее отдаляемся от себя. Мы начинаем отождествлять себя с ней и забывать, что за ней скрывается живой человек с настоящими эмоциями. Мы перестаём слышать свои подлинные желания, потому что слишком заняты тем, чтобы соответствовать роли. В какой-то момент маска становится второй кожей, и мы сами уже боимся снять её.

Тень напрямую связана с нашими масками. Всё, что мы прячем за фасадом «правильности», уходит в глубину и накапливается там. Если человек всегда изображает спокойствие, то за этой маской может скрываться океан злости и раздражения. Если он всегда старается быть милым, внутри может копиться зависть и обида. Если он играет роль сильного, то внутри может прятаться раненый ребёнок, полный страха. Маска становится не только защитой, но и тюрьмой, потому что всё вытесненное находит другие пути выхода – через конфликты, болезни, усталость, внутреннюю пустоту.

Маски удобны, потому что они позволяют жить в обществе. Они делают нас «удобными» для других. Но цена этого

удобства часто слишком высока. Мы теряем контакт с собой. Мы перестаём различать: это я действительно хочу так поступить или это моя маска требует от меня играть привычную роль? Мы начинаем путаться в собственных мотивах, потому что за долгие годы разучились слушать внутренний голос.

Подлинное лицо – это не образ идеального человека. Это наша живая природа, которая включает в себя всё: и свет, и тень, и силу, и уязвимость. Подлинное лицо умеет злиться и радоваться, бояться и проявлять смелость, завидовать и любить. Оно не боится противоречий, потому что знает: они часть человеческой полноты. Но чтобы добраться до этого лица, нужно решиться снять маску.

Снять маску страшно. Ведь мы привыкли верить, что именно маска защищает нас от отвержения. Кажется, что без неё мы останемся беззащитными и уязвимыми. Но правда в том, что маска не защищает, а прячет. Она не делает нас ближе к другим, наоборот, создаёт стену между нами и миром. Люди видят только фасад, а не настоящего человека. И тогда, даже находясь в окружении, мы чувствуем одиночество, потому что никто не знает нас по-настоящему.

Подлинная близость возможна только там, где мы решаемся быть собой. Это не значит показывать всем свои самые сокровенные стороны. Это значит хотя бы для себя признать: я – это не моя маска. У меня есть чувства, которые я долго скрывал. У меня есть желания, которые я боялся озвучить.

У меня есть боль, которую я научился прятать за улыбкой. И когда мы делаем этот шаг навстречу себе, внутри появляется облегчение.

Тень и маска связаны неразрывно. Всё, что не вписывается в образ маски, отправляется в тень. И наоборот, чем крепче маска, тем больше сила тени. Поэтому встреча с тенью невозможна без честного взгляда на свои маски. Мы должны спросить себя: какую роль я играю чаще всего? Как я хочу, чтобы меня видели? Что я стараюсь скрыть? Ответы на эти вопросы не всегда приятны, но они открывают дорогу к подлинности.

Жизнь в маске может продолжаться десятилетиями. Человек может построить карьеру, семью, окружение, всё время играя привычную роль. Но внутри всё равно будет нарастать ощущение пустоты. Это чувство говорит о том, что подлинное лицо хочет быть увиденным. И однажды оно всё равно проявится – через кризис, через болезни, через неожиданные поступки, которые разрушат привычный образ.

Но если мы заранее начнём учиться снимать маску, это станет началом новой жизни. Это не процесс одного дня. Мы снимаем маску слой за слоем, привычку за привычкой. Мы учимся говорить честнее, позволять себе настоящие эмоции, принимать себя разным. И чем больше мы открываем подлинное лицо, тем слабее становится власть тени. Она перестаёт управлять нами из глубины, потому что мы сами начинаем признавать её существование.

Подлинность – это не слабость. Это сила, потому что она освобождает. Человек, который может быть собой, не нуждается в постоянном одобрении. Он перестаёт бояться разоблачения, потому что ему нечего скрывать. Он перестаёт изнурять себя ролью, потому что живёт в согласии с собой. И именно в этой свободе рождается радость жизни.

Маска защищала нас когда-то, в детстве, когда мы действительно зависели от любви и принятия взрослых. Но теперь, став взрослыми, мы можем выбрать другое. Мы можем перестать играть и начать жить. Мы можем признать свою тень и позволить подлинному лицу быть видимым. Это не лёгкий путь, но это путь к самому себе.

Глава 4. Зеркало других людей

Человек никогда не существует в пустоте. С самых первых дней жизни мы окружены другими людьми – родителями, близкими, друзьями, коллегами. Мы растём, учимся, влюбляемся, соприкасаемся с чужими судьбами. Именно в отношениях с другими раскрывается наша подлинная природа. Но эти отношения несут не только радость, поддержку и близость. Они становятся зеркалом, в котором мы видим не только светлые, но и самые тёмные стороны себя. И это зеркало отражает нас честнее, чем мы сами готовы признать.

Когда мы сталкиваемся с чужим поступком или словом, внутри нас возникает реакция. Иногда это отклик радости, восхищения, благодарности. Но иногда это раздражение, злость или даже ненависть. Мы можем не понимать, по-

чему так остро реагируем. Казалось бы, чужое поведение нас не касается, но оно задевает нас так, будто затрагивает что-то очень личное. И в такие моменты мы сталкиваемся с проявлением собственной тени.

Тень проявляется через то, что мы сильнее всего осуждаем в других. Если мы не признаём в себе злость, мы будем особенно болезненно реагировать на чужую агрессию. Если мы не позволяем себе быть эгоистичными, нас будет раздражать чужое умение ставить себя на первое место. Если мы подавляем собственные желания, нам будет трудно смотреть на людей, которые свободно выражают свои. Всё, что мы отвергли в себе, мы видим в других, и это вызывает в нас сильнейшие эмоции.

Таким образом, другие люди становятся экраном, на который проецируется наша тень. Мы словно не можем вынести встречу с ней напрямую, и тогда подсознание показывает её нам в отражении. Мы думаем, что боремся с чужими качествами, но на самом деле боремся с собой. Именно поэтому некоторые отношения кажутся такими мучительными: они постоянно заставляют нас сталкиваться с тем, что мы не хотим признавать в себе.

Это зеркало работает и в положительном ключе. Иногда мы восхищаемся в других людях тем, что сами скрываем. Мы можем чувствовать восторг от их смелости, их открытости, их способности к творчеству. Но на самом деле это говорит о том, что эти качества есть и в нас, просто они пока

не прожиты полностью. Восхищение – это тоже отражение, только позитивное. Оно показывает нам наши скрытые возможности.

Зеркало других людей особенно ярко проявляется в близких отношениях. Чем ближе человек, тем сильнее он отражает нам нашу тень. Именно поэтому конфликты чаще всего возникают не с незнакомцами, а с родными и любимыми. Они словно подсвечивают те части нас, которые мы старались спрятать. И хотя это больно, именно в этих отношениях заложен огромный ресурс для роста.

Когда мы начинаем видеть в других не врагов, а зеркала, многое меняется. Мы перестаём воспринимать чужое поведение только как атаку или несправедливость. Мы начинаем задаваться вопросом: почему именно это меня так задело? Что во мне отозвалось? Какое качество, какое чувство я не признаю в себе, если так остро реагирую? И эти вопросы открывают дверь к пониманию своей тени.

Конечно, это не значит оправдывать чужую грубость или терпеть насилие. Зеркало – это инструмент осознания, а не призыв закрывать глаза на вред. Но даже в сложных ситуациях мы можем увидеть, чему они учат нас о самих себе. Иногда чужая агрессия напоминает нам о нашей слабости в защите границ. Иногда чужая холодность показывает, что мы сами не умеем выражать чувства. Иногда чужая свобода будоражит нас потому, что мы давно отказались от своей.

Самое удивительное, что, меняясь внутри, мы начинаем

видеть других иначе. Когда мы признаём свою злость, чужая агрессия перестаёт так сильно ранить нас. Когда мы позволяем себе быть честными в желаниях, чужая смелость перестаёт вызывать зависть и начинает вдохновлять. Когда мы учимся уважать свою уязвимость, мы начинаем принимать и чужую. Таким образом, зеркало становится не источником боли, а путеводителем на пути к целостности.

Жизнь постоянно даёт нам этих зеркальных партнёров. Одни остаются в нашей жизни надолго, другие появляются лишь на время, но каждый приносит урок. И если мы научимся видеть эти уроки, каждая встреча станет шагом к себе. Мы перестанем обвинять мир в несправедливости и начнём понимать: всё, что отражается во мне, показывает то, с чем я ещё не встретился.

Зеркало других людей – это один из самых честных инструментов для работы с тенью. Оно не позволяет нам обманывать себя, потому что реакция всегда говорит правду. Мы можем делать вид, что у нас нет зависти, но стоит увидеть чужой успех – и зависть даст о себе знать. Мы можем утверждать, что не боимся, но чужая смелость моментально напомнит нам о собственных страхах. В этом и заключается сила зеркала: оно возвращает нас к себе, даже если мы не хотим.

И чем внимательнее мы относимся к этим отражениям, тем глубже узнаём себя. В конце концов мы начинаем понимать, что каждый человек в нашей жизни – это своего рода

учитель. Кто-то учит нас любви, кто-то – терпению, кто-то – честности, кто-то – смелости. А кто-то просто показывает нам те части нас, которые ждали признания. И когда мы это осознаём, любая встреча перестаёт быть случайной.

Так тень перестаёт быть врагом, а люди вокруг перестают быть раздражителями. Мы начинаем видеть: в каждом отражении скрыт ключ к нашей собственной целостности. И чем смелее мы смотрим в зеркало, тем ближе становимся к самому себе.

Глава 5. Сила вытеснённых эмоций

Каждый человек привык считать, что в нём есть чувства правильные и неправильные, допустимые и недопустимые. Мы легко признаём радость, нежность, любовь, благодарность. Но нам сложно принять злость, зависть, страх или обиду. Эти эмоции кажутся постыдными, будто они говорят о нашей слабости или недостатках. С самого детства нас учили скрывать их, прятать, делать вид, что их нет. Но правда в том, что именно в этих вытеснённых эмоциях скрыта огромная сила. Они подобны дикой реке, которую мы загнали в подземное русло. И чем дольше она течёт скрыто, тем сильнее её напор.

Злость – это одна из самых отвергаемых эмоций. Нам говорили, что злиться плохо, что нужно быть сдержанным, доброжелательным, мягким. Но злость – это не разрушение, а энергия жизни. Она возникает там, где нарушены наши границы. Она сигнализирует: «Здесь что-то не так, тебя заде-

ли, тебе нужно себя защитить». Когда мы подавляем злость, мы перестаём слышать этот сигнал. Мы позволяем другим переступать через нас, а внутри копится напряжение. Подавленная злость превращается в раздражительность, усталость, внутреннюю враждебность к себе и миру. Но если мы позволяем себе признать её и услышать её послание, она становится источником силы. Она помогает нам сказать «нет», когда нужно, отстоять своё мнение, защитить свои ценности. В её основе лежит энергия действия, энергия движения вперёд. И та же сила, которая разрушает, если ею не управлять, становится опорой, если мы умеем её направить.

Зависть – ещё одно чувство, о котором редко говорят открыто. Мы стыдимся её, потому что она будто обесценивает нас самих. Но зависть – это указатель. Она показывает нам, чего мы сами хотим, но не позволяем себе признать. Когда мы завидуем чужому успеху, это значит, что внутри нас есть стремление к чему-то большему. Зависть словно говорит: «Посмотри, это тоже возможно для тебя». Но если мы вытесняем это чувство, оно превращается в горечь и злость на мир. Мы начинаем разрушать себя и отношения, вместо того чтобы использовать эту энергию для собственного роста. Признание зависти освобождает: мы понимаем, что она не делает нас плохими, она всего лишь показывает направление движения. В её энергии скрыт ресурс для мотивации, вдохновения, поиска своих целей.

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.