ЗУЛЬФИЯ РАЗАКОВА

НЕ СРЫВАЙ МЕНЯ

Путь к целостности через встречу со своей Тенью

Журнал внутреннего исследования



Зульфия Разакова

Не Срывай Меня

«Автор»
2026

Разакова З.

Не Срывай Меня / З. Разакова — «Автор», 2026

Что в вашей жизни осталось за шаг до цветения?В пять лет я посадила семечко и вырастила белую гвоздику. Каждое утро заботилась о ней и ждала, когда раскроется цветок. Но накануне цветения кто-то его сорвал.Тогда я ещё не знала, что однажды сама начну останавливаться за шаг до цветения — оставлять незавершёнными мечты, начинания и всё то, что так бережно выращивала в своей жизни.«Не срывай меня» — книга-журнал о встрече со своей Тенью, той частью нас, которую мы прячем даже от себя. Идеи Карла Юнга, личные истории, вопросы для размышлений, тридцать дней разговора с внутренним ребёнком и иллюстрации, рядом с которыми можно остановиться и помолчать.Иногда самое трудное — не вырастить цветок, а позволить ему расцвести.

© Разакова З., 2026
© Автор, 2026

Содержание

История, с которой всё началось 5
От автора 6
Глава I. Что скрывается в Тени 7
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Зульфия Разакова
Не Срывай Меня

Зульфия Разакова

Путь к целостности через встречу со своей Тенью

ЖЕЛАЮ ВАМ ВНУТРЕННЕГО СЧАСТЬЯ

История, с которой всё началось

Мне было около пяти лет, и у меня был свой сад. Маленький совсем, просто уголок двора, куда дольше всего доставало солнце.

Мне дали семечко и сказали: «Посади, посмотрим, что вырастет». И я посадила.

И каждое утро, ещё раньше чем все просыпались, я уже была там. Поливала его, разговаривала с ним, как будто он меня понимает. Рассказывала, что мне приснилось. Спрашивала не холодно ли ему было ночью. Для меня это было по-настоящему, я не играла в это.

Прошло время, и появился росток. Потом листья. И я знала про этот росток всё — с какой стороны солнце, сколько лить воды, я вообще жила этим маленьким кустиком.

А потом появился бутон. И в одно утро я увидела, что он начал открываться, и там внутри белые-белые лепестки. Это была гвоздика. И назавтра она должна была раскрыться полностью, я это просто знала.

Я легла спать и думала только про неё. Всю ночь.

А утром вышла в сад — и её не было.

Просто не было. Кто-то её сорвал. Я даже не знаю, кто может просто прошёл мимо и сорвал, даже не подумав, что для кого-то это был целый мир. Я проплакала весь день. А дома никто особо не понял из-за чего, для них это была просто веточка. «Ну посадишь ещё» — сказали мне. И всё.

И что-то во мне в тот день решило то, что я поняла только спустя годы, уже взрослой. Я решила — лучше я сама не дам этому расцвести до конца, чем однажды опять проснусь и увижу, что этого больше нет. Со временем это стало выглядеть совсем не как страх потерять цветок.

Это были начатые и оставленные картины. Идеи, которые загорались во мне — позже гасли, едва становились серьёзными. Книга, к которой я подходила и отходила снова.

Я умела растить. И где-то перед самым цветением словно отступала.

Мне понадобилось больше двадцати лет, и встреча с работами Карла Юнга, чтобы понять — тот сад никуда не делся. Он просто ждал, чтобы я туда вернулась.

Возможно, у вас тоже есть что-то, что однажды не успело расцвести.

Что-то, к чему вы с тех пор подходите — потом отступаете. Начинаете — и почти перед самым финишем бросаете. Любите — не задумываясь заранее готовитесь потерять.

Эта книга не обещает вернуть тот первый цветок.

Она о другом.

О том, чтобы однажды заметить руку, которая тянется сорвать следующий почти расцветший бутон.

… понять, что теперь эта рука может быть собственной.

От автора

Вы уже познакомились с моей гвоздикой — с той историей, из которой выросло название этой книги. Следовательно, вы уже знаете обо мне больше, чем знают многие мои друзья.

Позвольте досказать остальное.

Когда я училась на судебного психолога в John Jay College of Criminal Justice, я изучала, что заставляет людей поступать так, а не иначе. Однажды на лекциях я встретила имя Карла Юнга — и постепенно начала замечать, что задаю его вопросы не только героям учебников, но и себе.

Не «чего от меня ждут» — а чего хочу сама.

Ответ дался мне непросто. Я заметила, что всё важное для меня самой сама же откладывала — после счетов, после чужих ожиданий, после знаний, которые никогда мне не пригодятся. А на то, что было по-настоящему моим — на картину, которую хотела написать, на книгу, которую хотела написать в глубине души, — времени будто никогда не оставалось.

Долго не понимала, откуда это. И как-то в момент созерцания я вспомнила то самое утро в саду, о котором уже рассказала вам.

То детское решение — лучше самой не дать чему-то расцвести, чем однажды снова увидеть пустое место там, где было дорогое, — осталось со мной.

Оно росло вместе со мной. А потом надело взрослую одежду: незаконченные картины, ненаписанные книги, мечты, оставленные за шаг до того, как они могли стать настоящими.

Я долго принимала это за лень. Но это была не лень. Это был страх. Страх однажды снова проснуться — и увидеть, что того, что было так дорого, больше нет.

Так сложилась моя судьба: я выросла в доме, где на завтрак, обед и ужин щедрее подавали критику и споры, а любовь будто оставалась блюдом, которое редко появлялось на столе. Это несёшь в себе долго. И когда начинаешь понемногу понимать, как устроена психика человека, — постепенно вспоминаешь, замечаешь, разрешаешь себе почувствовать. Затем становишься немного целее.

Не верится, что тьма — это враг света. Инь не существует без Ян. Мой страх быть сорванной — тоже часть меня, а не ошибка, которую нужно было исправить. Ей просто нужно было, чтобы её наконец заметили.

Этот журнал написан не с вершины пройденного пути. Он написан с дороги — человеком, который всё ещё учится беречь то, что ему дорого, растить и не отступать, даже зная, что однажды это можно потерять. Если у вас тоже есть свой сад, возможно, какое-то время мы просто побудем в нём рядом.

Глава I. Что скрывается в Тени



Перед началом путешествия

Каждый человек хранит в себе гораздо больше, чем знает о самом себе.

Наши мысли, чувства, страхи, желания и поступки не возникают случайно. Многие из них рождаются в той части психики, которая редко попадает в поле нашего внимания. Именно поэтому порой мы не понимаем собственных реакций, снова оказываемся в похожих жизненных обстоятельствах или годами носим внутри вопросы, на которые не удаётся найти ответ.

Работа с психологом помогает многим людям приблизиться к пониманию себя. Однако такая возможность есть не всегда: не каждый может регулярно посещать терапию, а иногда человек просто чувствует потребность начать этот путь самостоятельно.

Именно для этого был создан этот журнал.

Его задача — стать пространством для внимательного разговора с самим собой. В основе журнала лежат идеи аналитической психологии Карла Густава Юнга. Вопросы и размышления помогут вам познакомиться со своей Тенью, лучше понять внутреннего ребёнка, распознать повторяющиеся жизненные сценарии, исследовать символы сновидений и внимательнее прислушаться к тем сторонам личности, которые обычно остаются незамеченными.

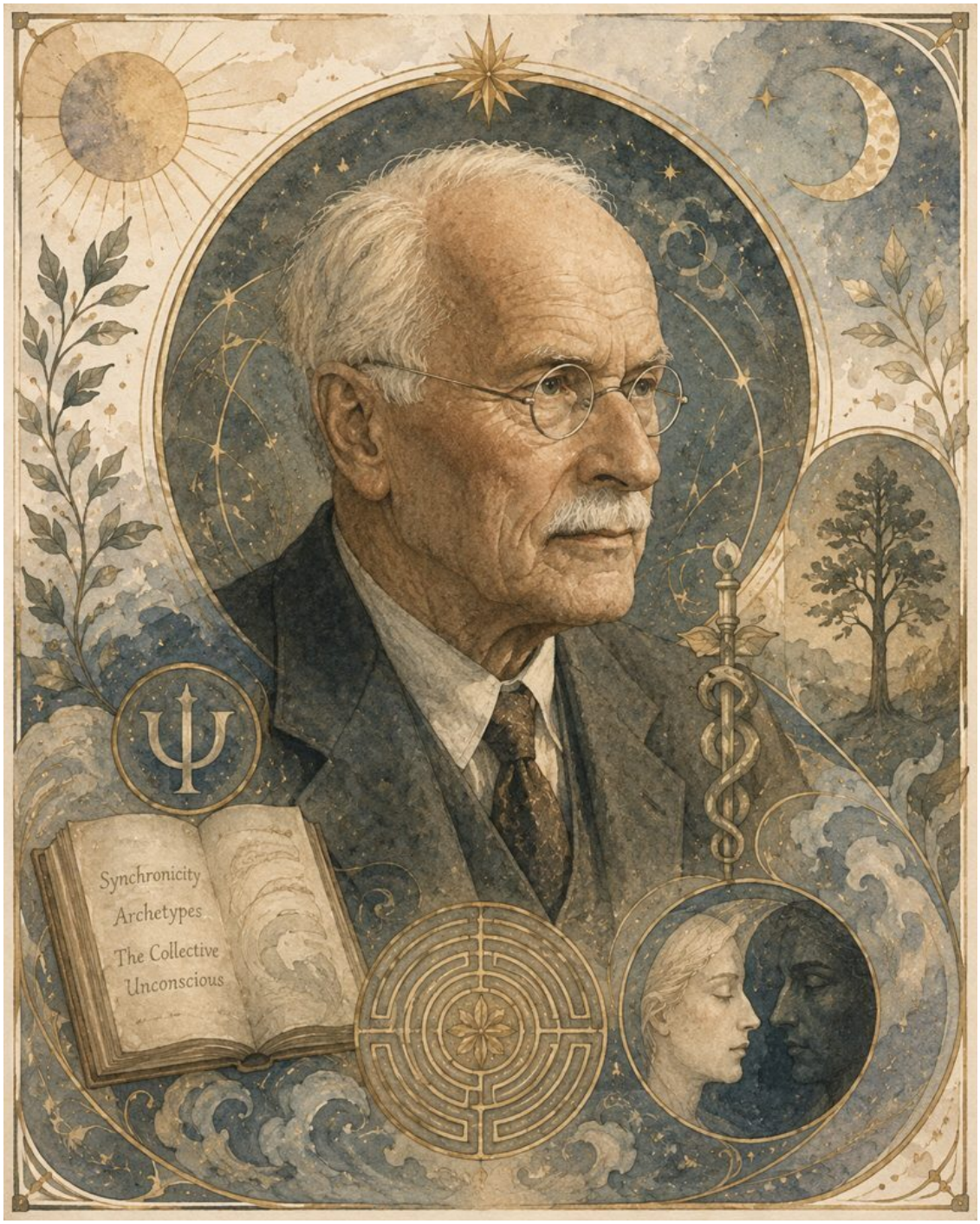
Некоторые страницы покажутся лёгкими. Другие, возможно, заставят остановиться и задуматься.



Не торопитесь.

Изменения редко происходят мгновенно. Возвращайтесь к упражнениям столько раз, сколько почувствуете нужным — этот журнал не нужно проходить быстро. Его задача — сопровождать вас, ведь путешествие к себе невозможно завершить за один вечер. Но каждое осознание, каждая честная запись и каждый заданный себе вопрос шаг за шагом складываются в более глубокое понимание собственной жизни.

Возможно, именно с этого начинается путь к внутренней целостности.



Карл Густав Юнг

Прежде чем мы отправимся дальше, стоит немного узнать человека, чьи идеи легли в основу этого журнала.

Карл Густав Юнг (1875–1961) — швейцарский психиатр и мыслитель, основатель аналитической психологии. Его влияние вышло далеко за пределы психологии — оно коснулось философии, искусства, литературы и самого того, как мы сегодня понимаем человеческую личность.

Юнг посвятил жизнь исследованию внутреннего мира — не только того, что человек осознаёт в себе, но и всего, что скрыто глубже. Именно ему мы обязаны понятием Тени.

Тенью он называл те стороны личности, которые мы по разным причинам отвергаем, прячем или не готовы в себе признать: страхи, болезненные воспоминания, подавленные чувства,

непринятые желания — а порой и качества по-настоящему сильные, которые просто никогда не получили шанса проявиться.

Работа с Тенью — не борьба с собой и не попытка избавиться от «плохого» в себе. Это скорее встреча: увидеть отвергнутые части своей личности, понять, откуда они взялись, и постепенно вернуть им место внутри себя.

Юнг верил, что именно через такое осознание человек становится более цельным и свободным. Только признав в себе всё — и свет, и тень, — мы начинаем видеть себя такими, какие мы есть.

Тень — лишь одна из его идей. Юнг также ввёл понятие архетипов — универсальных образов, которые живут в коллективном бессознательном всего человечества и проявляются в мифах, сказках, религиях, искусстве и снах самых разных культур. Среди самых известных архетипов — Мудрец, Герой, Правитель, Заботливый, Искатель, Ребёнок и многие другие.

Чем глубже мы исследуем архетипы и собственную Тень, тем яснее начинаем понимать свои настоящие мотивы, внутренние противоречия и то, почему одни и те же сюжеты повторяются в нашей жизни снова и снова.

Это лишь первое, короткое знакомство с идеями Юнга — дальше мы вернёмся к устройству психики, архетипам, коллективному бессознательному и самой работе с Тенью гораздо подробнее.

Юнг видел в Тени не врага, которого необходимо победить, а часть личности, ожидающую понимания. Он был убеждён, что именно там, где человек боится заглянуть внутрь себя, нередко скрываются его жизненная сила, творческий потенциал и возможность стать по-настоящему целостным.

Размышление

На протяжении всего журнала вам будут встречаться письменные упражнения. Не спешите выполнять их формально. Позвольте каждому вопросу стать поводом для честного разговора с самим собой.

Иногда несколько строк, написанных искренне, способны открыть больше, чем долгие часы размышлений.

На следующих страницах вы встретите цитаты Карла Густава Юнга. Не стремитесь сразу понять их интеллектуально. Попробуйте почувствовать, какой отклик они вызывают именно у вас.

Поразмышляйте: что означает эта цитата лично для меня? Какой главный вывод я могу сделать для себя? Не существует правильных или неправильных ответов — самое ценное здесь ваша искренность.

«Ваше видение станет ясным только тогда, когда вы сможете заглянуть в собственное сердце. Кто смотрит наружу, тот мечтает; кто смотрит внутрь, тот пробуждается»

Место для вашего ответа.

«Показать человеку его тень — значит показать ему его собственный свет».

Место для вашего ответа.

«Обретение сознания невозможно без боли».

Место для вашего ответа.

«Слово СЧАСТЛИВЫЙ потеряло бы свой смысл, если бы его не уравновешивала печаль».

Место для вашего ответа.

«Осознание собственной тьмы — лучший способ справиться с тьмой других людей».

Место для вашего ответа.

Пусть начнётся путешествие…

Каждое настоящее путешествие начинается с одного шага. Этот журнал приглашает вас сделать шаг не во внешний мир, а внутрь себя.

На этом пути вам могут встретиться забытые воспоминания. Чувства, которым когда-то не нашлось места. Качества, которые долго оставались скрытыми. А может быть, вы откроете в себе то, чего прежде не замечали вовсе.

Не торопитесь.

Работа с внутренним миром требует не скорости, а внимания. Чем честнее вы будете с собой, тем глубже сможете понять собственную историю.

Не стремитесь пройти все упражнения как можно быстрее — иногда один вопрос остаётся с человеком на несколько дней, а порой и дольше. Пусть этот процесс идёт своим чередом: каждая запись, каждое наблюдение и каждое маленькое открытие постепенно складываются в более ясное понимание себя.

Несколько рекомендаций перед началом

Создайте своё пространство. Найдите место, где вас никто не потревожит: любимое кресло у окна, небольшой стол, уголок в саду или тихая комната. Важно, чтобы рядом было ощущение безопасности и покоя.

Подготовьте всё необходимое. Ручка, блокнот для дополнительных заметок, мягкий свет, чашка чая — или любая мелочь, которая помогает вам чувствовать себя уютно. Иногда именно такие простые детали создают атмосферу, в которой легче услышать самого себя.

Вернитесь в настоящий момент. Перед тем как приступить к упражнениям, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Позвольте мыслям немного улечься. Работа с собой начинается там, где появляется внимание к текущему мгновению.

Не сравнивайте свой путь с чужим. У каждого свой темп внутренних перемен: одни открытия приходят сразу, другие требуют времени. Не пытайтесь его ускорить — по-настоящему важное происходит тогда, когда вы действительно готовы это увидеть.

Относитесь к себе бережно. На этом пути вы можете встретиться не только с приятными воспоминаниями, но и с тем, что долго оставалось скрытым. Если это случится, постарайтесь не судить себя: любое открытие — ещё один шаг к пониманию собственной личности.

И последнее. Пусть этот журнал станет не испытанием, которое нужно преодолеть, а местом, куда вам захочется возвращаться снова и снова. Не спешите дойти до последней страницы — самое ценное в этом путешествии не конечная точка, а человек, которым вы постепенно становитесь по дороге к ней.



Перед началом пути

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.