Автор: admin
11.02.2011 13:41 - Обновлено 29.10.2014 06:37

А какая у вашей личности темная сторона?

Помните тот старый ужастик, где вполне порядочный профессор превращался в монстра и разрушал все вокруг?

Он же первым заговорил о злой и доброй сторонах человека, но ему никто не поверил. Равно как никто не мог заподозрить доброго интеллектуала во всех тех убийствах, которые творила его темная сторона.

Темная сторона, или Тень, как ее назвал Карл Юнг, есть у каждого из нас – у меня, у них и даже у вас! Да-да-да! И только наш собственный страх увидеть в себе то, что нам не нравится, мешает нам познакомиться с самим собой поближе. Но… может, хватит бояться?

Как встретиться с темной стороной себя

1. Все, что вы осуждаете, презираете и не любите в других людях – это проявления вашей Тени. Если бы в вас не существовало того же самого – вы не смогли бы увидеть это во внешнем мире. Не смогли бы притянуть в свою жизнь таких людей.

2. Каких проявления своего характера вы стыдитесь? Или просто не хотели бы, чтобы они у вас были. Какие свои качества пытаетесь искоренить? Если вы прилагаете усилия к тому, чтобы быть кем-то, значит, вы прилагаете усилия к тому, чтобы не быть кем-то другим – это и есть Тень.

3. Сядьте ровно, расслабьтесь, удалите лишние мысли, и попытайтесь почувствовать ответ на вопрос – чем я точно не являюсь? Заметьте! Именно почувствовать! Это важно! Ну, как? Почувствовали? Это ваша Тень.

Что нам делать с Тенью?

Батюшка Фрейд был прав в том, что нельзя себя подавлять. Впрочем, о том же говорил и Будда, утверждая, что вы становитесь тем, чему сопротивляетесь. Но Фрейд так и не дал метода той самой пресловутой сублимации, а методы Будды слишком непонятны и сложны для современного человека. Тем не менее, сейчас мы попробуем сделать то, к чему так долго стремились монахи, подвижники и аскеты всех традиций и учений, а также психотерапевты и просто хорошие люди интересующиеся саморазвитием.

А именно… воссоединиться со своей темной стороной и стать более целостным!

Зачем интегрировать Тень?

1. **Целостность**. Борьба с негативными качествами – это борьба с самим собой. Просто человеку больше нравится отождествлять себя с тем, что он считает лучшим (конечно, ведь он весь такой хороший и пушистый!), а негативные качества считать чем-то отдельным, плохой привычкой, пороком, а то и вовсе происками дьявола! Все это ведет к раздору с самим собой, пустой трате энергии на бессмысленный внутренний конфликт, да к тому же и к осуждению других.

2. **Единство**, вера в Бога, видение во всем святого духа (божественного) – не пустые слова, а состояние сознания нормального, здорового и счастливого человека. Если же вместо этого нам кажется, что вокруг одни идиоты, – значит, все еще есть над чем работать. Воссоединяясь со своей Тенью, становясь более целостным, человек становится более гуманным, терпимым и духовным.

3. **Счастье**. Как выглядит счастливый человек? Олигарх с мерседесами и фотомоделями? Увы, и у них есть Тень, то есть внутренние конфликты, – а это напряжение никому не даст быть счастливым – ни бомжу, ни олигарху. И какое вашей Тени дело до того, сколько у вас денег или секса? Она все равно будет пытаться вернуться к истоку, к целостности, как отвергнутый ребенок, который безуспешно жаждет вашего приятия.

Воссоединение с Тенью

1. Отыщите свою Тень (см. рекомендации «как встретиться с темной стороной себя»), сконцентрируйтесь на ней, прочувствуйте. Какая она? Если бы у нее был цвет, то какого она была бы цвета? Какой характер? Какие чувства? Какая на ощупь? На вид? Сколько ей лет?

2. Закройте глаза, положите указательный и средний пальцы левой руки на точку между переносицей и бровью слева (это важная акупрессурная точка). Сконцентрировавшись на Тени, сделайте снимок картинки (зафиксируйте его неподвижно). Отметьте 4 элемента: ощущения в теле, эмоция, картинка (четкость, яркость, глубина и т.д.), мысли.

3. Опустите левую руку, дотроньтесь двумя пальцами правой руки к точке между переносицей и бровью справа. Сконцентрируйтесь на себе – то есть, на противоположности Тени (зафиксируйте картинку, как и предыдущую). Отметьте 4 элемента.

4. Чередуйте п.2 и п.3, концентрируясь на картинках и отмечая 4 элемента, пока ощущения не сотрутся – это будет означать, что интеграция завершена. Признаком успешного воссоединения также будет ощущение, что между тем и другим нет разницы.

Вот и все! С успешной интеграцией вашей Тени! Продолжайте работать в этом же направлении каждый день: отыскивайте все новые и новые элементы вашей Тени и интегрируйте их. Эффект вас поразит!

PS. Применяемый здесь метод называется ГП-4, и за подробностями можно обратиться к книгам Живорада Славинского.

Автор - Ольга Кушпит
Источник