

Кен Уилбер
«Спектр сознания»¹

Ken Wilber
The Spectrum of Consciousness
1977
Chapter 7. Integrating the Shadow
pp. 225—252.

Глава 7

Интеграция Тени

В НАЧАЛЕ своей карьеры «врачевателя нервов» Зигмунд Фрейд совершил путешествие в Нанси — город на востоке Франции, — чтобы воочию посмотреть на прославленную работу гипнотизёра д-ра Бернхайма. Тому, что Фрейд там увидел, в конечном счёте было суждено вылиться в основные течения всей западной психотерапии — от Адлера и Юнга до гештальт-терапии и Маслоу. В типичном эксперименте Бернхайма пациента вводили в глубокий гипнотический транс и затем говорили, что по определённому сигналу он подберёт зонтик рядом с дверью и откроет его над своей головой. И пациент, когда такой сигнал давался, действительно поднимал и открывал зонтик. Когда врач спрашивал у него, почему он открыл зонтик в комнате, пациент находил хорошую причину для этого, как, например, «я хотел посмотреть, кому он принадлежит», или «я просто хотел убедиться, что он правильно работает», или «меня интересовала марка зонта», или что-то в этом роде. Итак, всё это были хорошие причины, но, очевидно, они не соответствовали верной причине. Пациент совершал действие, но не имел никакого понятия, почему он на самом деле его совершал! Иначе говоря, у пациента совершенно определёнno была причина для открытия зонта, но он её не осознавал, — настоящая причина была бессознательной, и он был движим силами, которые определёнno не принадлежали его сознательному уму.

Фрейд создал всю свою психоаналитическую систему вокруг данного простого открытия — наблюдения о том, что у мужчин и женщин есть потребности или мотивации, которые ими не осознаются. Таким образом, поскольку эти потребности или инстинкты бессознательны, мы полностью их не осознаём и поэтому не можем их удовлетворять. Формулируя кратко: *люди не знают, чего они хотят*, их реальные желания бессознательны и, следовательно, никогда адекватно не удовлетворяются. В результате появляются неврозы и «психические заболевания», в точности как если бы вы совершенно не осознавали своей нужды в еде и никогда бы не знали, что вы голодны, и, как следствие, никогда бы не ели, что бы воистину делало вас весьма больным. И это составило кульминационную идею, которая многократно подтверждалась в клинических наблюдениях. Однако проблема заключается в том, что, несмотря на то, что все согласны, что у людей есть бессознательные потребности, нет единого мнения в отношении того, каковы же эти потребности.

¹ Перевод с английского языка выполнен в июле 2007 года в рамках проекта интегральных блогов в «Живом Журнале»: ru.integral.psy и ru.kenwilber

Путаница началась с самого Фрейда, который трижды менял свои идеи о природе человеческих потребностей или инстинктов. Первоначально ему казалось, что таковыми были секс и выживание, затем он начал считать, что это любовь и агрессия, в итоге же он стал утверждать, что это Жизнь и Смерть. С тех самых пор психотерапевты пытались выяснить, каковы «настоящие» человеческие потребности. Вне зависимости от того, называли ли они их потребностями, инстинктами, желаниями, драйвами, мотивациями, позывами, или как-нибудь иначе, история одинакова. Так, Ранк считал, что это потребность в сильной и конструктивной воле; по мнению Адлера — это стремление к власти; согласно Ференци — потребность в любви и признании; Хорни считала, что это потребность в безопасности; по Г. С. Салливану — удовлетворение биологических потребностей и потребности в безопасности; по Фромму — потребность в смысле; Перлз утверждал, что это потребность в росте и взрослении; по Роджерсу — самосохранение и расширение; по Глассеру — потребность в любви и самооценности и так далее до бесконечности.

Мы совершенно не намерены прибавлять к путанице описанием того, что, по нашему мнению, является «настоящими потребностями» человека, ибо, хотя различные школы психиатрии и психотерапии постулируют разные человеческие потребности, все они исходят из одного и того же базового положения, а именно — что индивид не сознаёт, или отчуждён от, или бессознателен в отношении, или пребывает в запутанных отношениях с некоторыми аспектами «самости». Данные отчуждённые аспекты самости мы называем Тенью, и здесь мы предлагаем исследовать некоторые наиболее эффективные методы, при помощи которых мы могли бы вновь установить связь с бессознательным и, в конечном счёте, вернуть себе свою отчуждённую Тень. Иначе говоря, это включает в себя попытку воссоединить маску, или неточный образ себя, с тенью, или отчуждёнными гранями самости, с тем чтобы развить точный и приемлемый образ себя — это.

Мы же, однако, не остановимся на терапиях Уровня Эго, ведь сегодня имеется целый зоопад психотерапевтических техник, систем, методов, школ и дисциплин, что само по себе не обязательно должно вызывать сожаление, поскольку, как вскорости станет очевидно, имеется хорошая причина для существования стольких разных школ. Но проблема — и это актуальная проблема и для профессионалов, и для обычных людей — состоит в том, что необходимо распознать внешний порядок и синтетическую структуру в этой широкой комплексности различных и зачастую противоречащих друг другу психологических системах. И я убеждён, что, применяя спектр сознания в качестве модели, данный сокрытый порядок может в действительности быть выявлен.

Одна из наших основных точек зрения состоит в том, что сознание, недвойственная вселенная, может, по-видимому, функционировать в различных континуальных модальностях, состояниях или уровнях. При помощи данной модели возможно интегрировать достаточно полным и исчерпывающим образом не только основные школы западной психологии и психотерапии, но также и то, что обычно называется «восточными» и «западными» подходами к сознанию. Ведь если вообще есть какая-либо истина в спектре сознания и великих метафизических традициях, единогласно подписывающихся под его основным мотивом, тогда сразу же становится ясно, что *все основные, но отличающиеся школы «психотерапии» попросту принадлежат различным уровням спектра.*

Таким образом, основная причина, почему существует столь много различных и в то же время вроде бы достоверных школ психологии, состоит не в том, что, как обычно считается, все они рассматривают один и тот же уровень сознания и приходят к противоречащим заключениям, а в том, что каждая из них представляет собой подход к *различным* уровням сознания и, тем самым, все они приходят к *взаимодополняющим* заключениям. Мы, таким образом, начинаем видеть некий метод в безумии бесчисленных и с виду противоречащих друг другу психологических систем. Ведь если мы согласимся с великими метафизическими традициями в том, что сознание многомерно (т. е. оно, очевидно, состоит

из множества уровней), и если мы сюда *прибавим* наблюдение, что патология может происходить и происходит на любом из этих уровней (за исключением, разумеется, Уровня Ума), тогда мы откроем, что *различные школы психотерапии, западные и восточные, естественным образом выстраиваются в порядке, охватывающем весь спектр сознания.*

Таким образом, мы получаем поистине всеохватный и интегративный путеводитель по обширному числу доступных сегодня психотерапий. Чтобы способствовать нашему использованию данного путеводителя, несколько последующих глав мы посвятим изучению патологий, или, выражаясь более корректно, расстройств (*dys-eases*), которые обычно происходят на основных уровнях сознания, а также психотерапевтических методов, созданных для работы с этими расстройствами. Настоящее исследование не предназначено для того, чтобы быть ни исчерпывающим, ни окончательно авторитетным, так как каждый день совершаются новые психологические открытия на каждом из уровней. Напротив, это исследование предлагает только базисный скелет, широкий паттерн, на основании которого можно добавлять новую плоть по мере роста наших знаний.

Вспомните, что каждый уровень спектра сознания создаётся определённым дуализмом-вытеснением-проекцией, который приводит (помимо всего прочего) к прогрессивному сужению нашей идентичности от вселенной (Уровень Ума) до организма (Экзистенциальный Уровень), затем до психики (Уровень Эго) и затем до частей психики (Уровень Маски). Таким образом, каждый уровень спектра потенциально может производить определённый класс расстройств, ибо каждый уровень представляет собой определённый тип отчуждения вселенной от самой себя. Если очень обобщать, то природа данных расстройств прогрессивно «ухудшается» по мере того, как человек всходит по спектру, так как с каждым новым уровнем появляется больше аспектов вселенной, с которыми индивид более не идентифицируется и которые, тем самым, кажутся ему чуждыми и потенциально угрожающими. Например, на Экзистенциальном Уровне человек представляет себя отделённым от своего окружения, которое, тем самым, становится потенциальной угрозой. На Уровне Эго человеку кажется, что он также отчуждён от своего собственного тела и, таким образом, и внешняя среда, и его тело кажутся возможными угрозами для существования. На Уровне Тени человек оказывается отделённым даже от собственной психики, — таким образом, его окружение, тело и даже собственный разум могут казаться чуждыми и угрожающими. Каждое из этих отчуждений, сотворённое определённым дуализмом-вытеснением-проекцией, таким образом предстаёт потенциально продуктивным для специфического класса расстройств. Или, если желаете, специфический класс вытеснений, или проекций, или бессознательных процессов, или дуализмов, или фрагментаций — с точки зрения спектра сознания, все эти термины описывают всё тот же базовый процесс создания-двух-миров-из-одного, повторяющий себя — с новыми поворотами — на каждом уровне спектра.

Таким образом, утверждать, что каждый уровень создаётся определённым дуализмом-вытеснением-проекцией, или утверждать, что каждый уровень отмечается сужением идентичности, или утверждать, что каждый уровень имеет определённые бессознательные процессы, значит лишь утверждать, что у каждого уровня есть характерный набор потенциальный расстройств. Как мы только что отметили, в наши задачи входит выделение основных рядов расстройств, свойственных каждому уровню, а также психотерапий, которые адаптированы для этого уровня. Поступая так, у нас также появляется возможность прокомментировать различные «потребности» и «драйвы» каждого уровня, потенциал для роста на каждом из уровней, «несомненные преимущества» каждого уровня, бессознательные процессы каждого уровня и так далее. Что касается самих психотерапий, мы в итоге обнаружим, что, поскольку каждый уровень спектра создаётся определённым дуализмом-вытеснением-проекцией, психотерапевтические методы каждого уровня разделяют общую цель излечения и исцеления основного дуализма

данного уровня. Мы ещё вернёмся к этому моменту, когда сие будет уместно.

И последнее: мы начнём с Уровня Тени и завершим Уровнем Ума, в точности следуя порядку, обратному последовательности развития этих уровней. Как мы в конечном счёте обнаружим, есть хорошие причины для этой процедуры. Прямо сейчас же нам необходимо лишь понять, что мы начинаем психологический путь инволюции, возвращения к источнику, воспоминания Ума — спуск по спектру сознания. Так, мы начнём с психотерапий, направленных на продвижение от Тени к Уровню Эго, затем мы спустимся по спектру для изучения психотерапий Биосоциальной Полосы, затем продвинемся к терапиям Экзистенциального Уровня, затем мы спустимся ещё ниже, чтобы изучить терапии, нацеленные на Надличностные Полосы, и завершим с теми, которые работают на Уровне Ума. Таким образом, человек может спуститься по спектру равно настолько, насколько он пожелает.

Для того, чтобы в полной мере воспользоваться методами интеграции Уровня Тени, лучше всего вспомнить, каким образом она создаётся. Посредством четырёхкомпонентного дуализма-репрессии-проекции Эго отделяется, его единство вытесняется и тень — первоначально бывшая интегрированной в Эго гранью — теперь проецируется в качестве чуждой, чужой, отвергнутой. В общем смысле, Тень можно воспринимать как все наши эго-потенциалы, с которыми мы потеряли связь, которые мы забыли и которые мы отвергли. Таким образом, Тень *может* содержать не только наши «плохие», агрессивные, извращённые, нечестивые, «злые» и демонические аспекты, которые мы пытаемся отвергнуть, но также и некоторые «хорошие», энергичные, богоподобные, ангельские и благородные аспекты, о которых мы забыли, что те принадлежат нам. Хотя мы пытаемся отвергать и отчуждать эти аспекты, они, тем не менее, остаются нашими собственными, и наша попытка, в конечном итоге, столь же тщетна, как попытка отрицать свои локти. И просто лишь потому, что эти грани, действительно, остаются принадлежать нам, они продолжают действовать, и мы, тем самым, продолжаем воспринимать их, но, поскольку мы *убеждены*, что они не наши, мы воспринимаем их как принадлежащие другим людям. Таким образом, мы приписываем свои собственные качества другим людям до той степени, при которой мы теряем осознание их в нас самих.

На Уровне Эго данное отчуждение определённых аспектов нашей самости приводит к двум простым последствиям. Во-первых, мы более не чувствуем эти аспекты как свои собственные, и поэтому мы никогда не используем их, не осуществляем их, не удовлетворяем их: основы для нашей деятельности, тем самым, оказываются сужены, редуцированы и фрустрированы. Во-вторых, эти грани теперь *кажутся* принадлежащими внешней среде — мы отдали свою энергию другим, и посему эта энергия теперь оказывается обращённой к нам, как бумеранг. Мы теряем её в самих себе и «видим её» в окружении, где она угрожает нашему бытию. Выражаясь словами психиатра Г. А. Янга: «В этом процессе индивид будет делать себя меньшим, чем есть он, и окружение большим, чем есть оно».¹ Мы оказываемся в ситуации избиения себя собственной же энергией. Как сформулировал это основатель гештальт-терапии Фриц Перлз: «как только появляется проекция или как только мы проецируем некоторую долю потенциала, то сразу же этот потенциал оборачивается против нас».²

Можно легко увидеть, каким образом наша проецированная энергия и потенциал оборачивается против нас: представьте, к примеру, что внутри самости возникает импульс или побуждение к действию, как, например, импульс к работе, еде, учёбе или игре. Теперь: как бы чувствовался данный импульс или побуждение к действию, если бы вследствие четырёхкомпонентного дуализма мы спроецировали этот импульс или драйв? Драйв всё ещё будет присутствовать, но мы более не будем чувствовать, что он принадлежит нам, — драйв теперь будет восприниматься, как возникающий извне, во внешней среде, и мы, таким образом, более не будем чувствовать побуждение воздействовать на окружение, мы будем чувствовать, что окружение воздействует на нас!

Вместо импульса к действию мы будем ощущать давление к действию, вместо внутреннего побуждения мы будем ощущать внешнее гонение, вместо интереса мы будем ощущать давление, вместо желания — обязанность. Наша энергия остаётся нашей, но вследствие четырёхкомпонентного дуализма, её *источник* будет казаться находящимся вне нас, и поэтому вместо обладания данной энергией мы чувствуем себя придавленными ею, ударенными и избитыми тем, что теперь воспринимается в качестве «внешних» сил, так что мы теперь безжалостно ведомы, словно беспомощная марионетка — с окружающей средой, *как нам видится*, играющей роль кукловода.

Более того, мы можем проецировать не только свои *положительные* эмоции заинтересованности, драйва и желания, но также и *отрицательные* чувства злости, обиды, ненависти, отвержения и т. д. Происходит, однако, то же самое: вместо того, чтобы злиться на кого-то, мы будем чувствовать, что мир зол на нас; вместо того, чтобы временно ненавидеть человека, мы будем ощущать, что человек ненавидит нас; вместо отказа от ситуации мы будем чувствовать, что нам отказали. Вытесняя из сознания некоторые свои негативные тенденции, мы проецируем их вовне и, таким образом, населяем свой мир вымышленными, но весьма устрашающими страшилищами, демонами и призраками: нас пугают собственные тени.

Итак, помимо проецирования положительных и отрицательных *эмоций* мы также можем проецировать положительные и отрицательные *идеи*, или качества, или черты. Когда женщина проецирует свои положительные качества жизненных ценностей или самоуважения на другую женщину, она отказывается от собственных «хороших вещей» и видит их в других людях. Поэтому женщина чувствует себя недостойной уважения по сравнению с той, на кого она спроецировала свои качества, и последняя теперь кажется ей суперженщиной, обладающей не только своими собственными хорошими вещами, но и теми, которыми та женщина спроецировала на неё. Такая проекция позитивных тенденций и идей часто происходит в романтической любви — будь то гомосексуальной или гетеросексуальной, — когда влюблённый отдаёт все свои потенциалы своей возлюбленной и поэтому тонет в предполагаемой доброте, мудрости, красоте и т. д. возлюбленной. Тем не менее, «красота в глазах смотрящего», и романтически влюблённый человек в действительности влюблён в спроецированные аспекты собственной самости, и он убеждён, что единственный путь, которым он может вернуть себе эти спроецированные хорошие вещи, это обладание и владение своей возлюбленной. Такой же механизм работает и в случаях с неограниченными уважением и завистью, ибо опять-таки мы отдали собственные потенциалы, вследствие чего чувствуем их недостаток у себя и считаем, что они принадлежат другим. Мы становимся «недостойными уважения», и мир предстаёт для нас населённым людьми, которые в наших глазах являются способными, важными и великолепными.

Аналогично этому, мы можем проецировать негативные качества, вследствие этого ощущать их недостаток в нас самих и считать, что они принадлежат другим. Это встречается наиболее часто, потому что наша естественная тенденция при встрече с нежелательным аспектом нас самих попросту состоит в том, чтобы отвергнуть его и вытолкнуть из сознания. Разумеется, данная попытка безрезультативна, ведь эти негативные идеи, несмотря ни на что, остаются нашими собственными, и можно только лишь делать вид, что мы избавились от них, проецируя их на других людей. И тогда начинается охота на ведьм. Коммунисты прячутся под каждой кроватью, Сатана поджидает нас на каждом углу, Мы — Хорошие Ребята — против Них — Плохих Ребят. Наша страстная борьба с демонами сего мира есть не что иное как искусное боксирование со своей тенью.

Тем, кто не знаком с проекцией на Уровне Эго, данный механизм поначалу кажется наиболее сложным и временами смехотворным, так как он подразумевает, что те вещи, которые более всего волнуют нас в других людях, в действительности являются нераспознанными аспектами нас

самых. Подобная идея обычно встречается с возмущённым и едким сопротивлением. И всё же, как указал ещё Фрейд, отчаянное отрицание является основным признаком проекции. То есть, если бы мы не отрицали этого, мы бы не проецировали! Однако факт остаётся тем же: «в чужом глазу соринка, а в своём — бревно» — и наша придирчивая критика других людей не является ничем кроме непризнанных кусков автобиографии. Если вы хотите узнать, кем действительно является человек, послушайте, что он говорит о других людях.

Всё это происходит из первоначального наблюдения, сделанного Фрейдом, что все эмоции внутриспсихичны и внутриличностны, а не межспсихичны и межличностны — иными словами, эмоции переживаются (*на Уровне Эго*, по меньшей мере) не между мною и тобою, но между мною и мною.

Так называемые неврозы, тем самым, представляют собой результат появления четырёхкомпонентного дуализма, при котором Уровень Эго отделён, его единство вытеснено и затем определённые грани спроецированы во внешнюю среду. При помощи четырёхкомпонентной проекции мы отделяем и отчуждаем некоторые свои тенденции, — мы забываем их, а потом забываем и про то, что мы забыли их. Терапия Уровня Эго, таким образом, включает в себя вспоминание и возвращение своих забытых тенденций, идентификация со своими спроецированными гранями и воссоединение со своей тенью. По словам д-ра Перлза:

Большая часть материала, являющегося нашим, являющегося частью нас самих, была диссоциирована, отчуждена, отделена и выброшена. Остальной наш потенциал нам недоступен. Но я убеждён, что большая его часть *доступна*, но в виде проекций. Я предлагаю начинать с невероятного предположения, что всё, что бы мы ни видели в другом человеке или мире вообще, есть не что иное как проекция. . . . Мы можем ассимилировать, мы можем вернуть себе свои проекции путём проецирования всех нас самих без остатка на эту другую вещь или человека. . . . Необходимо совершать противоположное отчуждению — идентификацию.³

Чтобы прояснить эти идеи, позвольте привести несколько примеров. Мы расположим их в четыре группы, представляющие четыре основных класса проекций: положительные эмоции, отрицательные эмоции, положительные качества и отрицательные качества. Мы будем рассматривать их в данном порядке.

1. *Проекция положительных эмоций*, таких как заинтересованность, желание, драйв, замотивированность, стремление, радость и т. д. У Джона свидание с Мэри. Он невероятно рад этому и охотно представляет, как он заедет за ней. Когда он звонит в дверной звонок, он слегка дрожит от радости, но, когда открывает дверь её отец, Джон паникует и становится очень «нервным». Он забывает свою первоначальную радость относительно встречи с Мэри и, как следствие, вместо того, чтобы быть заинтересованным во внешней среде, он чувствует, что это внешняя среда — отец Мэри в особенности — заинтересована в нём. Вместо того, чтобы *смотреть*, он ощущает, что *смотрят на него*, и кажется, что окружение ведёт по нему огонь. Джон колотит себя собственной энергией (хотя он, вероятно, и будет винить внешнюю среду — в данном случае, «злобный взгляд» отца Мэри, тем не менее, в самой ситуации *per se* нет ничего, что «вызывает нервозность», ведь многие мужчины совершенно обожают встречаться с родителями и пытаться узнать их поближе, — путаница не в ситуации, но в самом Джоне).

Помимо избивания самого себя своей энергией, Джон окажется, как и в случае любых проекций на Уровне Эго, в порочном круге: чем больше он проецирует, тем более он будет склонен проецировать; чем больше он забывает о своём возбуждении, тем больше он проецирует её и, таким образом, тем больше внешняя среда по нему палит. Это увеличивает его возбуждение, которое он опять-таки проецирует, что делает внешнюю среду палящей по нему ещё в большей степени, что вызывает у него ещё большее возбуждение. . . . Единственный способ для Джона выбраться из этой некомфортной ситуации — это вернуть свою заинтересованность,

идентифицироваться со своим возбуждением и, таким образом, *действовать в соответствии с ним вместо того, чтобы быть воздействованным*. Как правило, это происходит как только Мэри входит в комнату — Джон сразу же возвращает свою заинтересованность и действует в соответствии с ней, устремляясь навстречу к девушке, чтобы поприветствовать её, тем самым интегрируя свою отчуждённую заинтересованность, ведь теперь он смотрит на внешнюю среду, а не внешняя среда смотрит на него.

В то мгновение, когда Джон начал чувствовать страх и тревогу, он начал терять связь со своим базовым биологическим возбуждением (не сексуальным возбуждением, а попросту общим возбуждением), — он заблокировал его, отвергнул его, спроецировал его. В таких условиях возбуждение переживается как тревога, и, наоборот, когда бы мы ни ощущали тревогу, мы попросту отказываемся позволить себе быть возбуждёнными, резонирующими, живыми. Единственным способом выбраться из подобной ситуации является возвращение связи со своими заинтересованностью и возбуждением, — следует позволить своему телу быть возбуждённым, дышать и даже вздыхать глубоко, вместо того, чтобы сдерживать свою грудную клетку и ограничивать своё дыхание, следует дрожать и вибрировать от энергии вместо того, чтобы «играть в невозмутимость» и пытаться держать своё возбуждение в узде, становясь жёстким и «чопорным», следует позволить своей Энергии активироваться и течь вместо того, чтобы ставить перед ней плотину. Когда бы мы ни чувствовали тревогу, мы должны лишь спросить себя «из-за чего я возбуждён?» или «каким образом я удерживаю себя от того, чтобы естественным образом выразить своё возбуждение?». Ребёнок просто ощущает себя радостно возбуждённым, но взрослый чувствует себя дискомфортно тревожным: только лишь оттого, что Энергия переполняет его, взрослый перекрывает её и проецирует, тогда как ребёнок позволяет ей течь. «Энергия — это бесконечный восторг», и дети бесконечно восторжены, по крайней мере, пока их не научают четырёхкомпонентному дуализму, после чего дети, как и взрослые, отчуждают своё естественное возбуждение. Энергия продолжает активироваться и переполнять, но — спасибо четырёхкомпонентному дуализму — кажется, что она возникает *вовне*, где она принимает угрожающий характер. И тогда тревога есть не что иное как заблокированное и спроецированное возбуждение и интерес.

Легче всего с этим поэкспериментировать, когда человек находится в одиночестве, ведь можно «себе позволить» действовать без страха снисходительных комментариев от душных наблюдателей. Если присутствует ощущение тревоги, не пытайтесь избавиться от него (то есть не пытайтесь отчуждать его ещё более), а вместо этого полностью окунитесь в него — тряситесь, дрожите, вздыхайте, следуйте за своими телесными движениями. Установите связь с этой тревогой, позволяя ей разорваться в возбуждение. Найдите ту Энергию, которая хочет родиться, и полностью ощутите её, ведь тревога — это возбуждение, которому запретили родиться. Позвольте родиться этой Энергии, примите её, позвольте ей течь, и тревога превратится в вибрирующее возбуждение, свободно активирующуюся энергию, направленную *вовне*, — вместо заблокированной и спроецированной энергии, бумерангом возвращающейся к нам в виде тревоги.

Другой пример последствий проецирования положительной эмоции: давайте возьмём желание. Джек очень хочет убраться в гараже. Там грязно, и он уже некоторое время размышляет о том, чтобы убраться там. Наконец он решает сделать это в ближайшее воскресенье. В этот момент Джек находится в контакте со своим желанием, он хочет выполнить эту работу; когда же наступает воскресенье у Джека появляются вторичные мысли в отношении этого. Он бездельничает несколько часов, грезит наяву, ёрзает на месте — в общем, начинает терять связь со своим желанием. Итак, желание всё ещё присутствует, ибо если бы его не было, Джек бы попросту оставил работу и занялся чем-нибудь ещё. Он всё ещё хочет убраться в гараже, но начинает вытеснять и проецировать это желание, и всё, что ему необходимо, чтобы завершить проекцию, это любой человек в округе, на кого бы он мог «повесить» спроецированное

желание. Посему, когда его жена заглядывает в гараж и буднично спрашивает его, как продвигается уборка, он резко отвечает, что ей следует «слезть с его шеи!». Теперь он ощущает, что это не сам *он*, а его жена хочет, чтобы он убрал гараж! Проекция завершена. Джек начинает ощущать, что жена давит на него, но что он в действительности переживает является его собственным спроецированным желанием, ибо всякое «давление» есть не что иное как вытесненное стремление.

Здесь многие из нас возразят, что бывают ситуации, которые действительно накладывают невероятное давление на нас, что давление вызвано не нашим спроецированным желанием, но природой самой ситуации (как, например, офисная работа, «долг» перед семьёй и т. д.) и, как следствие, у нас мало желаний в отношении своей работы. Но именно это мы и имеем в виду: тот самый факт, что мы не сознаём своё желание ведёт к ощущению давления! Обычно, мы ответим на это, что мы бы определённо хотели найти в себе желание работать, готовить, стирать или что бы то ни было, но желания этого просто нет. Тем не менее, факт состоит в том, что *желание есть, но мы ощущаем его в виде желания или давления извне*. Такое давление — это наше собственное замаскированное желание, и, *если бы у нас не было этого желания, мы бы попросту не чувствовали давления*. Если бы давление не присутствовало, мы бы чувствовали скуку, вялость или, возможно, апатию, но ни в коем случае не давление. Подобным образом, в предыдущем нашем примере, если бы Джон в действительности не испытывал никакого интереса к свиданиям с Мэри, тогда бы, когда он за ней захал, он никогда бы не чувствовал тревогу — ему было бы всё равно, он бы чувствовал себя равнодушно или, возможно, слегка раздражённо, но ни в коем случае не тревожно. Тревога Джона, вероятно, была вызвана тем, что он на самом деле заинтересован в Мэри, но спроецировал этот интерес, и, аналогичным образом, давление переживается *только* тогда, когда оно представляет собой спроецированное желание.

Поэтому Джек будет продолжать ощущать, что его жена пилит его и давит на него, до тех пор, пока он не поймёт, что единственным, кто давит на него, чтобы он убрал гараж, является сам Джек и что битва ведётся между Джеком и Джеком, а не между Джеком и его женой. Если он поймёт это, он будет действовать в соответствии со своим желанием вместо того, чтобы бороться с ним, и закончится это тем, что он приберёт в гараже, — чего он, в первую очередь, и хотел. Патни хорошо обобщают это:

Автономной альтернативой будет выйти за пределы давления, признав, что любое чувство настойчивого давления является вашим собственным спроецированным драйвом. Человек, понимающий, что чувствуемое им является его собственным драйвом, никогда не будет негодовать по поводу давления или сопротивляться ему: он будет действовать.⁴

Таким образом, если мы чувствуем давление, нам не нужно пытаться изобрести или создать желание с тем, чтобы избежать давления: мы и так уже переживаем необходимое желание, просто мы неправильно называем его «давлением».

2. *Проекция отрицательных эмоций*, таких как агрессия, злость, ненависть, отвержение, негодование и т. д. Проекция отрицательных эмоций — это невероятно обычное явление, особенно в западном обществе, где превалирующая моральная атмосфера популярного христианства требует, чтобы мы пытались бороться со всеми «злыми» и негативными тенденциями в себе и других, и, несмотря даже на то, что Иисус советовал нам «не сопротивляться злу», любить его и дружить с ним, поскольку «Я Господь, и нет иного. Я образую свет и творю тьму, делаю мир и произвожу бедствия; Я, Господь, делаю все это», как бы то ни было, очень немногие из нас любят свои «злые» тенденции. Напротив, мы их презираем и испытываем к ним отвращение, мы стыдимся и стесняемся их и, как следствие, мы стремимся не к их интеграции, а к отчуждению. Данное отчуждение становится возможным вместе с появлением четырёхкомпонентного дуализма; скорее, лишь кажется, что оно

становится возможным, ибо, хотя мы и отчуждаем тенденции сознания, они, тем не менее, остаются принадлежащими нам. Мы вытесняем их из сознания, так что они *проявляются* во внешней среде — и тогда кажется, что *нам* их недостаёт, тогда как окружение прямо-таки кишит ими. На самом деле, когда мы опрашиваем других людей и ужасаемся всем тем злом, которое мы «видим» в них, мы с безошибочностью глядяемся в зеркало своей собственной души.

Эгоическое «здоровье и здравомыслие», таким образом, требует, чтобы мы приняли и реинтегрировали эти «злые» и негативные тенденции. Как только мы это сделаем, произойдёт наиболее поразительная вещь: мы обнаружим, что эти негативные тенденции, которые мы отказывались признать в себе, как только они окажутся интегрированы, оказываются гармонично сбалансированными с нашими позитивными тенденциями и, тем самым, теряющими свою предполагаемую злую окраску. На самом деле, негативные тенденции ненависти и агрессии принимают по-настоящему жестокую и злую природу только тогда, когда мы их отчуждаем, только когда мы отделяем их от уравнивающих позитивных тенденций любви и принятия и затем помещаем их во внешнюю среду, где, будучи изолированными от своего сбалансированного контекста, они поистине могут казаться весьма патологическими и разрушительными. Когда мы некорректно представляем, что эти демонические аспекты в действительности принадлежат окружению — вместо того, чтобы понимать, что они существуют в нас в виде необходимого уравнивающего противовеса нашим конструктивным позитивным тенденциям, — когда мы представляем, что они принадлежат внешней среде, тогда мы реагируем на эту иллюзорную угрозу наиболее жестоким, патологическим образом, мы вовлекаем себя в безумие нередких кровавых походов, мы действительно убиваем «ведьм» во имя их блага, начинаем войны, чтобы «сохранять мир», устраиваем инквизиции, чтобы «спасти души». Если вкратце, то отчуждённая и спроецированная негативная тенденция, из-за того, что она отделена от своего сбалансированного контекста и начала собственную жизнь, может принять крайне демоническую природу и привести к поистине деструктивным действиям, тогда как та же тенденция, будучи интегрированной в нас и помещённой рядом с балансирующей её позитивной тенденцией, принимает мягкую и кооперирующую форму. В этом смысле, наш моральный долг таков: чтобы стать подобным Христу, необходимо подружиться с Дьяволом.

Далее, мы редко понимаем, что добрые и злые тенденции не только уравнивают друг друга, если они интегрированы, но также и что — как и все прочие противоположности — они необходимы друг другу, что зло не только гармонизирует добро, но и то, что *само зло необходимо для самого существования добра*. По выражению Рильке: «Если мои демоны меня покинут, боюсь, что улетят и мои ангелы». Лао-Цзы говорит:

Есть ли различие между да и нет? Есть ли различие между добром и злом? Должен ли я бояться, чего боятся другие? Какая бессмыслица! Имение и не-имение возникают вместе. Сложность и простота дополняют друг друга. Длинное и короткое выделяют друг друга. Высокое и низкое пребывают друг на друге. Переднее и заднее следуют одно за другим.⁵

Чжуан-Цзы подводит итог:

Таким образом, те, кто утверждает, что они могли бы иметь право без его коррелята, заблуждаются. И хорошее правительство без своего коррелята, беспорядка, не осознают ни великие принципы вселенной, ни природу всего сущего. С таким же успехом можно говорить о существовании Рая без существования Земли или о негативном принципе без позитивного, — что, очевидно, невозможно. И всё же люди продолжают спорить об этом без остановки; такие люди должны быть либо глупцами, либо плутами.⁶

Люди ненавидят темноту своих негативных тенденций точно так же, как

дети ненавидят темноту ночи, но как без ночной тьмы мы бы никогда не узнали дневного света, так же, не имея негативных аспектов, мы бы никогда не узнали своих позитивных. Наши негативные и позитивные тенденции, таким образом, подобны долинам и горам прекрасного ландшафта — не может быть гор без долин и наоборот, посему те, кто ошибочно стремится уничтожить долины, должны точно так же сравнять с землёю и горы.

Пытаться избавиться от негативных тенденций, пытаться уничтожить и убрать их было бы прекрасной идеей... если бы такое было возможно. Проблема в том, что это невозможно, что наши негативные тенденции, на которые мы пытаемся закрыть глаза, прочно остаются нашими и возвращаются к нам в виде чумы страха, депрессии и тревоги. Отрезанные от сознания, они становятся угрожающими непропорционально своей действительной природе аспектами. Мы можем приручить зло только лишь подружившись с ним, а отчуждая зло, мы попросту его воспламеняем. Будучи интегрированным, зло смягчается; будучи спроецированным, оно становится весьма жестоким, и, таким образом, те, кто стремятся уничтожить зло, делают значительный вклад в его поеду. Словами Рональда Фразера:

Позвольте мне попросить вас вспомнить тот день, когда я сказал вам, что ненависть к злу усиливает зло, и противостояние усиливает то, чему противостоят. Таков закон, обладающий безошибочностью законов математики.⁷

Или словами богослова Николая Бердяева:

Сатана празднует, когда ему удаётся вдохновить нас на дьявольские чувства к нему самому. Выигрывает именно он, когда его собственные методы используются против него. ... Непрекращающееся осуждение зла и его агентов попросту способствует их росту в мире, — истина, достаточно открытая в Священном писании, но в отношении которой мы настойчивы в своей слепоте.⁸

Чтобы привести пример проекции отрицательных эмоций, позвольте начать с ненависти. Марта покидает свой дом, чтобы посещать «продвинутый» женский колледж на востоке. Когда она училась в школе, у неё была хорошая связь со своими отрицательными эмоциями ненависти, так что эта ненависть вовсе не была жестокого или грубого типа, скорее она была мягкой и легко проходящей, что мы бы назвали плутоватостью, вспыльчивостью, капризностью или мягким цинизмом.

Установка на мягкий цинизм всегда характеризовала высококультурных и гуманистичных людей, и в братстве тех, кто может «распускать свои волосы» в компании друг друга и выражать свою теплейшую дружбу, используя такие слова, как «Ну ты старый плут!» Вся возможность любви между людьми зависит от признания и принятия элемента никуда не девающегося плутовства в себе и других. . . . Мощь фанатизма, насколько «эффективной» она вообще может быть, всегда покупается ценой бессознательности, и вне зависимости от того, приводит она к добру или ко злу, она всегда разрушительна, потому что она работает против жизни: она отвергает амбивалентность естественного мира.⁹

Идея, опять же, состоит в том, что когда мы осознаём нашу небольшую ненависть, то в действительности это уже не ненависть как таковая, ведь она смешана и приведена в гармонию с нашими положительными эмоциями любви и доброты, посему такая интегрированная ненависть принимает очень мягкую и зачастую юмористическую тональность. Психиатр Боб Янг приветствует своих близких друзей фразой «Здорово, ты старый ублюдок!», он даже основал клуб под названием YRENRO DRATSAB, что означает «ornery bastard» (мерзкий ублюдок) задом-наперёд, единственной задачей которого является «продвижение мягкого искусства „братской нелюбви“».

Сейчас Марта находится в контакте со своей капризной и демонической

стороной, своей интегрированной ненавистью, и посему она формирует весьма конструктивную часть её характера. Но как только она приезжает в колледж, то попадает в излишне рьяную «чопорную» группу друзей, в которой любая экспрессия капризного плутовства воспринимается с презрением. За очень короткое время Марта начинает терять связь со своей ненавистью и, следовательно, начинает проецировать её. И поэтому вместо эксцентричной и мягкой ненависти к миру она ощущает, что мир ненавидит её. Она предсказуемо теряет своё чувство юмора и переживает тревожные чувства, что она совершенно никому не нравится: «я ненавижу мир» превратилось в «мир ненавидит меня», но тогда как первое придаёт миру причудливость, последнее придаёт ему мрачность.

Многие из нас проживают свою жизнь (или, по крайней мере, школу) с чувством, что «мы никому не нравимся», и мы думаем, что это ужасно нечестно, ведь нам, конечно же, нравятся все. Но это как раз и есть те две отличительных черты проекций на Уровне Эго: мы видим нечто во всех других, но воображаем, что в нас этого нет. Мы чувствуем, что мир нас ненавидит *только потому*, что мы не сознаём небольшой части нас самих, которая мягко ненавидит этот мир.

То же самое общее явление происходит, когда мы проецируем такие отрицательные эмоции, как страх, злость и отвержение. Вместо того, чтобы мягко и с юмором атаковать внешнюю среду, мы обращаем эти эмоции на нас самих и затем чувствуем, что внешняя среда злонамеренно атакует нас. К примеру, агрессивность — это наиболее полезная личностная черта, когда мы её полностью осознаём, ибо она позволяет нам встречаться со внешней средой лицом к лицу и эффективно её преодолевать. Если мы не хотим просто «проглатывать» всё, что нам говорят, или все переживания, которые приходят к нам, мы должны активно на них нападать, вгрызаться в них, тщательно «пережёвывать» их — пережёвывать не злобно, а с драйвом и интересом.

Если вы способны понять необходимость агрессивной, деструктивной и реконструктивной установки по отношению ко всякому опыту, который вы действительно собираетесь сделать своим собственным, вы тогда можете отдать должное потребности... в высокой оценке агрессии и необходимости не вешать на неё бойкий ярлык «антисоциальности».¹⁰

Фактически же, жестокое, антисоциальное, агрессивное поведение есть результат не интегрированной агрессии, но подавленной и отчуждённой агрессии, так как путём «удержания внутри» сила агрессии намного увеличивается, — точно так же: чем крепче вы нажимаете на заслонку скороварки, тем больше становится сила потока, пока он в итоге не приведёт к сильному взрыву. Опять-таки, по-видимому, интеграцию и выведение на сознательный уровень наших агрессивных тенденций следует считать моральным долгом. И всё же большинство из нас действуют прямо противоположным образом: мы стремимся отвергать свои агрессивные тенденции и выталкивать их из сознания. Теперь же должно, однако, стать очевидным, что подобные тенденции, тем не менее, остаются принадлежащими нам и они, несмотря ни на что, продолжают действовать в нас, но мы теперь переживаем их, как если бы они появлялись вне нас во внешней среде, и вследствие этого нам кажется, что мир атакует нас. Кратко говоря, мы испытываем страх. «Проектор связан . . . со своей спроецированной агрессией страхом». Как спроецированное возбуждение ощущается в форме тревоги, так и спроецированное желание ощущается в виде давления, а спроецированная агрессия ощущается в виде страха.

Кто-то из нас может сказать: «Ну, я определённо испытываю иногда страх, но моя проблема заключается лишь в том, что я не агрессивный тип: я часто чувствую страх, но никогда не чувствую в себе агрессии». Вот именно! Мы не ощущаем агрессию потому, что мы спроецировали её и, как следствие, ощущаем её как страх! Самое переживание страха есть не что иное как наше замаскированное ощущение своей агрессии, которое мы обернули против самих себя. Нам не нужно изобретать агрессию: она уже

присутствует в качестве страха, и поэтому всё, что нам необходимо делать — это называть страх своим именем: *агрессией*. Таким образом, утверждение, что «мир эмоционально атакует меня», гораздо более аккуратно, будучи прочитанным наоборот.

Если спроецированная агрессия ощущается как страх, тогда спроецированная злость ощущается как депрессия. Гневное отвержение мира — которое все из нас временами испытывают — полезно для того, чтобы подвигнуть нас на конструктивное действие, но если оно отчуждено и спроецировано, то мы чувствуем, что мир гневно отвергает нас. В этих условиях мир кажется очень мрачным, и понятно, почему мы становимся очень депрессивными. Злость, направленная наружу, становится злостью, направленной вовнутрь, по мере того, как мы оборачиваем гнев против себя, после чего ужасно страдаем под его ударами. Злой становится ГРУСТНЫМ, и мы становимся депрессивными жертвами собственного гнева. Депрессивный человек должен лишь спросить у себя: «На что я столь зол?» — и затем научиться правильно читать «грусть» как ЗЛОСТЬ.

3. *Проекция положительных качеств*, таких как доброта, сила, мудрость, красота и т. д. Помимо проецирования эмоций мы также можем проецировать личностные черты, качества и характеристики, так чтобы казалось, что у нас самих совершенно нет тех черт, которые у всех других есть с избытком. Когда такие черты являются положительными и хорошими, как, например, красота или мудрость, мы трепещем перед множеством сверхлюдей, окружающих нас, ибо мы отдали им все свои положительные стороны. Это основа романтической любви, а также подобное нередко происходит в браке или дружбе, между врачом и пациентом, между профессором и студентом. Рассказывают историю про женщину, проходившую психотерапию, которая спроецировала все свои положительные стороны на психотерапевта и, как следствие, чувствовала полнейшее и совершенное восхищение и уважение к нему. Чтобы выразить свою благодарность, она решила купить ему прекрасный галстук небесного цвета, поскольку, по её словам, «он подходит к вашим прекрасным голубым глазам, которые столь наполнены мудростью». И случилось так, что у психотерапевта были *карие* глаза, и посему, когда она подарила ему галстук, который подходит к его, как она считала, голубым глазам, наполненным глубокой мудростью, психотерапевт взял зеркало и поднёс его к её лицу. «У кого теперь?», — потребовал он, — «прекрасные голубые глаза, наполненные мудростью?» Глаза женщины, разумеется, были небесно-голубого цвета. Как всегда, красота, равно как и мудрость, в глазах смотрящего, и, когда бы мы ни испытывали невероятный трепет пред кем-либо, мы ставим их на пьедестал из собственного потенциала.

4. *Проекция отрицательных качеств*, таких как предубеждения, снобизм, демоничность, стыдливость, злобность и т. д. Подобно проекциям отрицательных эмоций, проекции отрицательных качеств обычны для нашего общества, ведь мы ошибочно приравниваем «негативное» к «нежелательному». Так, вместо того, чтобы дружить и интегрировать свои отрицательные черты, мы отчуждаем и проецируем их, видя их принадлежащими всем, кроме нас самих. Однако, как всегда, они остаются нашими, так что:

Обвинения, которые А выдвигает против В составляют досадные моменты собственной биографии А. Наблюдения, которые А делает относительно порочных мотивов В, раскрывают мотивы самого А, ибо человек может понять другого только по аналогии с собственным опытом. Верны ли, или нет, проекции, обвинения и наблюдения лучше всего применимы к тому, что их порождает, — к самости». ¹¹

Как пример: в определённой группе девять из десяти девочек любят Джилл, но десятая девочка, Бетти, терпеть её не может, потому что, по словам Бетти, она ханжа. И Бетти ненавидит ханжество. Поэтому она очень много времени будет тратить на то, чтобы убедить своих друзей в предполагаемом ханжестве Джилл, однако никто, похоже, не соглашается с ней, что ещё больше бесит Бетти. Вероятно, вам становится очевидным,

что Бетти ненавидит Джилл только потому, что она не осознаёт собственного ханжества и проецирует его на Джилл. И конфликт между Бетти и Бетти становится конфликтом между Бетти и Джилл. Джилл, разумеется, не имеет ничего общего с мнением Бетти, она просто играет роль нежелательного зеркала беттиной ненависти к себе.

У всех нас есть слепые пятна — тенденции и черты, которые мы просто отказываемся признавать нашими, которые мы отказываемся принимать и, тем самым, выбрасываем во внешнюю среду, и тогда мы собираем всю нашу праведную ярость и негодование, чтобы биться с ними, собственным идеализмом ослеплённые перед фактом, что битва ведётся внутри и враг намного ближе. И всё, что нужно для того, чтобы интегрировать эти грани, это относиться к себе с такими же добротой и пониманием, какие мы направляем на друзей. Как Юнг красноречиво выразил:

Принятие себя составляет суть моральной проблемы и конспект всего мировоззрения на жизнь. То, что я кормлю голодных, то, что я прощаю нанесённые мне оскорбления, то, что я люблю врага своего во имя Христа, — всё это, без сомнения, великие добродетели. То, что я делаю по отношению к нижайшему своему собрату, то я делаю по отношению к Христу. Но что, если я обнаружу, что нижайший из всех всех, беднейший из всех бедняков, бесстыднейший из всех оскорбителей, тот самый враг, — что все они внутри меня и мне самому необходима милостыня моей собственной доброты — что я сам являюсь тем врагом, которого надо возлюбить — что тогда?¹²

Обобщая эту дискуссию и располагая её в контексте спектра сознания: Наша Энергия (*Брахман*, Уровень Ума) активируется и накапливается, проходя Надличностные Полосы и, в конечном счёте, достигая и проходя через Экзистенциальный Уровень и затем Биосоциальную Полосу, в которой она принимает *форму идеи и направленность эмоции*. Наша Энергия, теперь одетая в идеи и эмоции, достигает Уровня Эго, где, если происходит четырёхкомпонентный дуализм-вытеснение-проекция, эти идеи, качества и эмоции — и позитивные, и негативные — будут отчуждаться и проецироваться, так что они теперь будут проявляться как имеющие источник не в самости, но в окружении. Этот последний из основных дуализмов, создающих Уровень Тени, является предметом наших забот и был кратко описан Перлзом, Хефферлайном и Гудманом следующим образом:

Проекция — это черта, установка, чувство или часть поведения, которое в действительности принадлежит вашей собственной личности, но не переживается как таковое; вместо этого оно приписывается объектам или людям во внешней среде и затем переживается как направленное *на* вас ими вместо обратного. Проектор, не осознающий, к примеру, что он отвергает других, убеждён, что это они отвергают его, или, не осознающий своей тенденции к сексуальной установке по отношению к ним, чувствует, что они сексуально подходят к нему.¹³

Последствия четырёхкомпонентного дуализма всегда двоичны: во-первых, мы начинаем верить, что у нас совершенно нет того качества, которое мы проецируем и, таким образом, оно недоступно нам, — мы не действуем в соответствии с ним, не используем его и никоим образом не удовлетворяем его, что приводит нас к хронической фрустрации и напряжённости. Во-вторых, мы видим такие качества как принадлежащие окружению, где они принимают устрашающие или невероятные пропорции, так что мы в итоге избиваем самих себя собственной энергией.

Проекцию на Уровне Эго очень легко идентифицировать: если человек или предмет в окружении *информирует* нас, мы, вероятно, не проецируем; с другой стороны, если он *аффлектирует* нас, есть вероятность того, что мы жертвы собственных проекций. Например, Джилл вполне могла бы быть ханжой, но могло ли это быть достойной причиной для того, чтобы Бетти её ненавидела? Определённо — нет. Бетти не была просто *информирована* о том, что Джилл ханжа, она была сильно *аффлектирована* ханжеством Джилл, и это служит верным признаком того, что её

ненависть к Джилл была лишь спроецированным или экстроверсированным презрением к себе. Аналогичным образом, когда Джек обдумывал, убирать ли ему гараж, или нет, и его жена спросила, как продвигается дело, Джек отреагировал слишком бурно. Если бы он на самом деле не хотел убраться в гараже, если бы он действительно был свободен от этого драйва, он бы просто сообщил о том, что передумал. Но этого не произошло — вместо этого он набросился на неё: «Представь себе, *она* хочет, чтобы я убрал этот гараж!» — Джек спроецировал своё желание и пережил его в форме давления, посему невинный вопрос его жены не просто *проинформировал* Джека, он сильно *аффектировал* его, и Джек почувствовал излишнее давление. В *этом-то* и заключается критическая разница: что я вижу в других людях более или менее корректно, только если это *информирует* меня, и видимое мною точно является проекцией, если это сильно *аффектирует* меня эмоционально. Так, если мы слишком привязаны к кому-то (или чему-то) — с одной стороны, или если мы эмоционально избегаем или ненавидим кого-то — с другой, то мы, соответственно, либо обнимаем свою тень, либо боксируем с ней, и совершенно определённо произошёл четырёхкомпонентный дуализм-вытеснение-проекция.

Отмена проекции представляет собою продвижение или сдвиг «вниз» по спектру сознания (от Тени к Уровню Эго), ведь мы увеличиваем площадь своей идентификации посредством принятия тех аспектов нас самих, которые мы ранее отделили от себя. И первым, и основным, шагом всегда является понимание, что то, что, как мы считали, окружение механически делало в отношении нас есть в действительности *нечто, что мы делаем в отношении нас самих* — *мы в ответе за это*. Как выразился Лэинг:

Таким образом, существует некоторая феноменологическая правильность в обозначении таких «защит» [как, например, проекция] термином «механизм». Но мы не должны останавливаться на этом. У них есть это механическое свойство потому, что человек, каким он себя переживает, диссоциирован от них. Как кажется ему и другим, он страдает от них [как если бы они являлись «внешними» по отношению к ним]. . . .

Однако это так только с точки зрения его собственного отчуждённого опыта. По мере того, как этот опыт перестаёт быть отчуждённым [интегрируя свои проекции], он становится способным, прежде всего, сознавать их, если он этого ещё не сделал, и затем сделать второй — даже более важный — шаг прогрессивного *осознания, что всё это он совершает или совершал по отношению к себе*.¹⁴

Так, если я ощущаю тревогу, я обычно заявляю, что я беспомощная жертва этого напряжения, что люди или ситуации в окружении *вынуждают* меня стать тревожным. Первым шагом будет полностью осознать тревогу, вступить с ней в контакт, потрястись, подражать, похватать воздух ртом — *по-настоящему почувствовать её*, пригласить её вовнутрь, выразить её, — понимая, тем самым, что я ответственен, что я напрягаю себя, что я блокирую своё возбуждение и, следовательно, переживаю тревогу. Я делаю так по отношению к самому себя, и поэтому тревога — это проблема, возникшая между мною и мной, а не между мною и внешней средой. Однако данный сдвиг в установке означает, что там, где я раньше отчуждал своё возбуждение, отделял себя от него и затем утверждал себя его *жертвой*, теперь я *принимаю ответственность за то, что я делаю с собой*. Это можно с лёгкостью увидеть в следующем диалоге гештальт-терапевта Фрица Перлза (Ф) со своим «пациентом» Максом (М), в котором Макс начинает отвергать всяческую ответственность за свои «симптомы»:

М: Я напряжён. Мои руки напряжены.

Ф: Твои руки напряжены. Они никак не связаны с тобой.

М: Я напряжён.

Ф: ты напряжён. Как ты напряжён? Что ты делаешь? Ты видишь устойчивую тенденцию к [отчуждению аспектов самого себя путём] конкретизации понятий — постоянной попытке сделать предмет из процесса. . . .

М: Я себя напрягаю.

Ф: Вот именно. Погляди на разницу между словами «я себя напрягаю» и «у меня здесь напряжение». Когда ты говоришь «я чувствую напряжение», ты безответственен, ты не ответствен за это, ты бессилен и ничего не можешь с этим поделать. Мир должен что-то сделать — дать тебе аспирин или ещё что-то. Но когда ты говоришь «я напрягаю себя», ты принимаешь ответственность, и мы можем разглядеть как появляется первая частичка жизнерадостности.¹⁵

Напряжённость и тревога Макса быстро превращаются в возбуждение, и Перлз комментирует это таким образом:

Конечно же, брать ответственность за свою жизнь и иметь богатые переживания и способности [является] идентичным. И именно это я надеюсь здесь осуществить за время этого короткого семинара — позволить вам понять, сколько вы приобретаете, когда берёте на себя ответственность за каждую эмоцию и каждое движение, которое вы совершаете, каждую мысль, которую вы думаете, — снять ответственность с себя за *всех* других. Мир здесь не для того, чтобы соответствовать вашим ожиданиям, но и вы живёте не для того, чтобы соответствовать ожиданиям мира. Мы затрагиваем друг друга, будучи честными в отношении того, кто мы есть, а не путём намеренной *установки* контакта.¹⁶

Затем д-р Перлз наиболее ясным образом обобщает весь ход дискуссии:

До тех пор, пока вы боретесь с симптомом, он будет становиться хуже. Если вы принимаете ответственность за то, что вы делаете с самим собой, за то, как вы создаёте свои симптомы, за то, как вы создаёте свою болезнь, за то, как вы создаёте своё бытие — в тот самый момент, когда вы устанавливаете связь с самими собой — начинаются рост и интеграция.¹⁷

Если первый шаг в «излечении» теневого проецирования состоит в том, чтобы принять на себя ответственность за проекции, то второй шаг попросту заключается в том, чтобы *обратить назад* направление самой проекции и мягко поступать с другими то, что мы до этого жестоким образом делали с самими собой. Таким образом, «мир отвергает меня» свободно переводится в «я отвергаю, по крайней мере в данный момент, весь этот проклятый мир!»; «мои родители хотят, чтобы я учился» переводится в «я хочу учиться». «Моя бедная мать нуждается во мне» становится «я должен быть ближе к ней». «Я боюсь оставаться один» переводится как «да будь я проклят, если ещё с кем-нибудь проведу своё время!»; «Все всегда критически на меня смотрят» становится «я заинтересован в том, чтобы критиковать людей».

Мы вернёмся к этим двум базовым шагам к ответственности и реверсии через мгновение, но в данный момент позвольте отметить, что во всех случаях теневого проецирования мы «невротически» пытались превратить свой образ себя в приемлемый, искажая его. Все грани нашего образа себя, нашего эго, которые несовместимы с тем, что, как мы поверхностно убеждены, находится в соответствии с нашими лучшими интересами, или все те аспекты, которые не совпадают с философскими установками, или все те грани, которые отчуждаются в периоды стресса, безысходности или противоречивости — весь этот самостоятельный потенциал оставляется. В результате мы сужаем свою идентичность лишь до частицы своего эго, а именно — искажённой и обнищавшей *маски*. И посему по той же причине мы обречены быть преследованными собственной Тенью, которой мы теперь отказываемся уделить хотя бы малейшее сознательное внимание. Но Тень всегда есть, что сказать, ибо она прорывается в сознание тревогой, виной, страхом и депрессией. Тень становится симптомом и привязывается к нам, подобно вампиру, присасывающемуся к своей добыче.

Выражаясь фигурально, можно сказать, что мы разделили *concordia discors* своей психики на несколько полярностей, и противоречивостей, и противоположностей, все из которых ради удобства мы называли коллективным термином «четырёхкомпонентный дуализм» — то есть расщепление между маской и Тенью. В каждом из этих случаев мы

ассоциируем себя только с одной «половиной» дуальности, презирая, как правило, противоположную и изгоняя её в сумеречный мир Тени. Тень, таким образом, существует именно как *противоположность* тому, что мы, как маска, сознательно и нарочито считаем правильным.

Поэтому хорошей идеей, если бы вы хотели знать, как именно ваша Тень смотрит на мир, было бы — в качестве некоего личного эксперимента — просто *принять точку зрения, диаметрально противоположную тому, что вы сознательно желаете, обожаете, чувствуете, хотите, намерены сделать или чему верите*. Этим путём вы можете сознательно связаться, выразить, поиграть со своими противоположностями и, в конечном счёте, вернуть их себе. В конце концов, либо вы будете ими обладать, либо они вами: за Тенью всегда последнее слово. Именно этому — если чему-то вообще — мы научились, ознакомившись с примерами в этой главе: мы можем мудро *сознавать* свои противоположности, либо же нам придётся *остерегаться* их.

Итак, играть с противоположностями, осознавать и, в итоге, возвращать себе свои Тени не является необходимым для того, чтобы *действовать* в соответствии с ними. Похоже, что почти все люди наиболее опасаются встречаться со своими противоположностями из-за страха, что они могут взять верх. И всё же дело обстоит совершенно обратным образом: получается, что мы, совершенно против своей воли, следуем приказаниям Тени только тогда, когда она бессознательна.

Самый общий пример: давайте представим, что Анна убеждена, что единственное, что она хочет от жизни — это стать юристом. Настолько она убеждена в этом, что не позволяет себе ни единого сомнения в отношении этого вопроса. Итак, мысль об этой перспективной карьере доставляет очень большое удовольствие Анне, и, по общему мнению, в её ситуации ей следует быть весьма счастливой. И всё же Анна страдает, потому что, как она объясняет, ей известно, что муж это не одобрит. Разумеется, это совершенно не его дело, и Анна знает, что он совершенно не будет пытаться предотвратить её обучение на юриста. Однако она просто знает, что он бы не одобрил, и это неодобрение — по ряду причин — будет попросту давить на неё, превращая сложную профессию в невозможную для освоения.

И теперь, как оказывается, Анна в общем-то не спросила своего мужа, что он считает насчёт того, чтобы она стала юристом, потому что, по её словам, это необязательно: он будет категорически против. И в течение некоторого времени — и то, что подобные ситуации могут длиться годами, не является каким-либо исключением — Анна живёт в полуагонии, тайно обижаясь на своего мужа, с одной стороны, и открыто играя мученицу — с другой, и всё это к колоссальному смущению и фрустрации муженька. В итоге, что было неминуемо, конфликт разражается, и Анна гневно конфронтирует со своим мужем из-за того, что он предположительно отверг желаемую ею карьеру, — лишь для того, чтобы обнаружить, к полнейшему изумлению Анны, что он совершенно искренне не против её желаний! Сколь бы ни был подобный пример поверхностным, тем не менее, он представляет простейшую драму, нечто схожее с теми, в которых каждый из нас участвовал в тот или иной раз.

И что же тогда, — могли бы мы спросить, — в действительности стоит за этой трагедией? Сознательная направленность Анны была сконцентрирована на предположительно чистом желании стать юристом. И всё же Анна не знала, нравится ли ей юриспруденция, пока небольшая её часть также не разлюбила её. Образ нельзя сохранить в сознании, если не существует контрастной основы, вопреки которой можно его реализовать. Но для Анны сознание своей собственной маленькой проблемы, выражающейся в словах «к чёрту это всё», казалось равносильным действию полностью в соответствии с ней. Таким образом, она попыталась отринуть собственную небольшую, но абсолютно необходимую нелюбовь к юриспруденции, и преуспела лишь — как всегда и бывает в случае с проекцией — в отрицании своего *владения* ею. Она, как бы то ни было, осталась принадлежащей Анне, и посему изгнанная противоположность продолжила взывать к её вниманию. Посему, она

знала, что *чей-то* становящийся всё громче голос пытался отвергнуть намеченную ею карьеру в юриспруденции, но поскольку, очевидно, этот голос не принадлежал ей, ей осталось лишь выбрать подходящего владельца. И любой бы подошёл на эту роль — но ей нужен был хотя бы один человек! И так, к своему великому, но печальному триумфу, там, во внешней среде, в лице своего супруга, мужа, в раздутой и воспринимаемой словно бы через психическое увеличительное стекло форме, она видела не что иное, как лицо своей собственной Тени, своей отчуждённой противоположности. «Ну и *наглость* со стороны этого ублюдка: не хотеть, чтобы я посещала юридический колледж!»

Поскольку Анна не стала конфронтировать со своей противоположностью и вместо этого спроецировала её, за противоположностью, на самом деле, осталось последнее слово: только бог знает сколь долго Анна, по меньшей мере своим поведением, отвергала юриспруденцию и проявляла неспособность овладеть этой карьерой. Когда же, наконец, стало очевидным, что муженёк в действительности считал, что юриспруденция — это великолепная идея, проекция Анны осталась висеть без цели. Если бы в этот момент у неё хватило здравомыслия для того, чтобы обратиться к своей противоположности, она бы, впервые за всё время, оказалась в ситуации реалистичного и сознательного взвешивания своих симпатий и антипатий и, таким образом, приняла бы здоровое решение. Каково бы ни было её решение, она была бы теперь вольна принять его, а не чувствовала бы себя вынужденной сделать это.

Идея в том, что для того, чтобы принять любое верное решение или совершить верный выбор, мы должны полностью сознавать обе стороны, или обе противоположности, и если одна из альтернатив бессознательна, наше решение, по всей вероятности, будет недостаточно мудрым. Во всех областях психической жизни, как было показано в этом и всех остальных примерах, мы должны обратиться к своим противоположностям и вернуть их себе, — и сие не означает в обязательном порядке *действовать* в соответствии с ними, это значит лишь *сознавать* их.

При прогрессивной конфронтации со своими противоположностями становится всё более и более очевидно — и едва ли можно переусердствовать в повторении этой мысли, — что, коль скоро Тень представляет собой реальную и интегральную грань эго, все «симптомы» и дискомфорт, которые, как кажется, вызывает в нас Тень, в действительности являются симптомами и дискомфортом, который мы вызываем в себе сами, сколь сильно бы мы на сознательном уровне ни сопротивлялись этому. *Подобная ситуация очень и очень схожа с той, как если бы я, к примеру, сознательно и болезненно колотил сам себя, но делал вид, что я этого не делаю!* Какими бы ни были мои симптомы на этом уровне — вина, страх, тревога, депрессия — все они так или иначе являются прямым следствием моего «ментального» избияния самого себя. И это, как ни странно, напрямую подразумевает, что *я хочу, чтобы этот болезненный симптом, каковую природу бы он ни имел, был здесь, ровно настолько, насколько я хочу, чтобы он исчез!*

Итак, первой противоположностью, в конфронтацию с которой вы могли бы попытаться вступить, является ваше тайное и теневое желание содержать и поддерживать свои симптомы — ваше неосознаваемое желание бить самого себя. И позволите ли вы нам проявить достаточное нахальство и предложить, что чем смехотворнее это вам кажется, тем более вы, вероятно, потеряли контакт со своей Тенью — с той вашей частью, которая *осуществляет* избияние?

Поэтому спросить: «Как я могу избавиться от этого симптома?» — значит совершить незамедлительную ошибку, ибо это подразумевает, что не *вы* их создаёте! Это равносильно вопросу: «Как я могу прекратить избивать себя?» — до тех пор, пока вы спрашиваете, как прекратить себя избивать, или до тех пор, пока вы *пытаетесь* прекратить себя избивать, — до тех пор вы, совершенно очевидно, не видите, что именно *вы* являетесь тем, кто бьёт! И поэтому боль остаётся или даже усиливается. Ведь, если вы отчётливо видите, что вы избиваете себя, вы не просите себя

остановиться — вы просто моментально останавливаетесь! Говоря напрямую, причина, по которой симптом не исчезает, состоит в том, что вы пытаетесь от него избавиться. Именно поэтому Перлз утверждал, что до тех пор, пока вы сражаетесь с симптомом, он будет становиться хуже.

Итак, задача *не* в том, чтобы избавиться от какого-либо симптома, а, наоборот, в том, чтобы сознательно и решительно попытаться усилить этот симптом, сознательно и решительно полностью его пережить! Если вы в депрессии, постарайтесь стать ещё депрессивнее. Если вы в напряжении, постарайтесь стать ещё напряжённее. Если вы чувствуете себя виноватым, постарайтесь усилить своё чувство вины — буквально! Ибо поступая так, вы, впервые за всё время, признаёте и даже выравниваете себя со своей Тенью и, следовательно, сознательно делаете то, что раньше вы делали бессознательно. Когда вы, в рамках личного эксперимента, сознательно бросаете всего себя в активные и сознательные попытки производить ваши текущие симптомы, вы на самом деле *соединяете свою маску и Тень воедино*. Вы сознательно связались и выровняли себя со своими противоположностями и, если кратко, вновь открыли свою Тень.

Посему сознательное и решительное усиление любого присутствующего симптома до момента, когда вы сознательно видите, что *вы* производите и всегда производили его, тогда впервые за всё время вы вольны его спонтанно завершить. Точно так же, как когда Макс ясно увидел, что он сам вводил себя в напряжение, тогда — и только тогда — он получил свободу *прекратить* себя напрягать. Если вы можете сделать себя ещё *более* виноватым, вас осенит, что вы можете сделать себя *менее* виноватым — но, что примечательно, сделать это совершенно произвольно! Если вы вольны вгонять себя в депрессию, вы вольны и не вгонять себя в неё. Мой отец мгновенно лечил икоту тем, что доставал двадцатидолларовую купюру и требовал за неё, чтобы жертва незамедлительно икнула ещё один раз. Стало быть, и позволенная тревога более не является тревогой, и самый простой способ «раз-напрячь» человека — это бросить ему вызов, чтобы он стал настолько напряжённым, насколько он только может. В любом случае, сознательная верность симптому освобождает вас от симптома.

Однако вы не должны беспокоиться о том, исчезнет ли симптом или нет, — он исчезнет, но не волнуйтесь из-за этого. Играть со своими противоположностями только лишь для того, чтобы попытаться стереть симптом, значит печально проиграть в игре со своими противоположностями. Иными словами, не играйте с противоположностями без должной решительности, с тревогой проверяя, исчезли ли симптомы или нет. Если вы слышите себя говорящим: «Ну, я пытался ухудшить симптом, но он всё равно не исчез, и я дьявольски хотел бы, чтобы он это сделал!» — тогда вы вовсе не установили контакта со своей Тенью и попросту лишь совершили какой-то быстрый огненный ритуал, чтобы умиловить богов и демонов. Вы должны стать этими демонами, — до тех пор, пока при помощи всей силы вашего сознательного внимания вы сознательно и преднамеренно не будете создавать и удерживать ваши симптомы.

Посему — по крайней мере, поначалу — всякий раз, когда вы обнаруживаете себя решительно пытающимся заглушить симптом, или стереть его, или проигнорировать его — войдите в роль своей противоположности: схватитесь за симптом, усильте его, выразите его, сыграйте с ним! Это очень похоже на то, как если бы вы начали падать с велосипеда и вопреки всем здравым суждениям вы поворачиваете руль в направлении падения, и велосипед чудесным образом себя выравнивает. Мы всё время спотыкаемся о свои «симптомы» просто потому, что мы идём не в том направлении.

Итак, если первая ошибка — это пытаться избавиться от симптома, то вторая ошибка состоит в попытке не избавиться от симптома с целью избавиться от симптома. Стало быть, повторим, что нам нет нужды беспокоиться о том или даже надеяться на то, что симптом исчезнет. Как мы видели, это в любом случае есть полуправда. Напротив, мы должны

заниматься только полным и совершенным переживанием и проигрыванием симптома, связью с Тенью, конфронтированием с нашими противоположностями, и тогда симптом — без каких-либо уговоров с нашей стороны и своевременно — *спонтанно* исчезнет. И всё это по той простой причине, что психика является спонтанно самоорганизующейся системой, которая, если она наконец получит корректную информацию о том, что она избивает себя, автоматически сие прекратит!

Это, по сути, является *первым шагом*: проигрывание своих противоположностей, принятие ответственности за свою Тень и симптомы. И по мере того, как ваши противоположности становятся всё более и более сознательными — ваша любовь и ненависть, симпатии и антипатии, хорошие черты и плохие черты, положительные эмоции и отрицательные эмоции, — и по мере того, как ваши симптомы становятся всё более и более прожитыми — ваши настроения и страхи, ваши дрожание и трепет, ваши депрессии и тревоги — тогда вы сможете продолжить и, где необходимо, перейти ко *второму шагу* и *обратить направленность проекций* при помощи обширных инструкций, изложенных в настоящей главе в отношении того, проецируете ли вы положительные или негативные качества, или позитивные или негативные эмоции.

Итак, данное общее правило о необходимости предпринять второй шаг (реверсировать *направление* проекции), необходимо только в случае спроецированных эмоций, но не спроецированных качеств. Причина заключается в том, что, вольно говоря, эмоции — это не только качества, это *качества с направленностью*. Поэтому, когда мы проецируем определённую эмоцию, мы не только переворачиваем *качество* данной эмоции извне вовнутрь, мы также переворачиваем *направление* этой эмоции.

Например, если я проецирую положительную эмоцию, такую как заинтересованность, я не только проецирую качество самого интереса (и тем самым представляю себя не имеющим данное качество), но и проецирую или переворачиваю направленность этого интереса: вместо того, чтобы смотреть на других, я ощущаю, что другие смотрят на меня! Или если я проецирую своё сексуальное влечение к кому-то, то и качество, и направленность переворачиваются: это не я сексуально возбуждён, а этот человек хочет меня изнасиловать! Или я проецирую свой драйв: во мне нет никакого драйва, но все вокруг импульсивны и давят на меня! То же самое и в случае отрицательных эмоций: «Я отвергаю других» превращается в «другие отвергают меня». «Я ненавижу мир» превращается в «мир ненавидит меня». «Я в бешенстве» превращается в «люди хотят меня колесовать!». Мы проецируем качество эмоции и поэтому ощущаем в себе её недостаток («О почему же, во мне отсутствует всякая ненависть»), мы также проецируем направленность эмоции («Но *он* совершенно ненавидит меня!»). Проще говоря, когда мы проецируем эмоцию, мы также переворачиваем её направленность.

Итак, устанавливая связь со своими симптомами и сознательно пытаюсь идентифицироваться с ними, я буду хотеть помнить о том, что любой определённый симптом — если в нём присутствует эмоциональное ядро — представляет собой видимую форму Тени, которая содержит не только противоположное качество, но и противоположную направленность. Так, если я себя чувствую ужасно обиженным и смертельно раненным «оттого, что» мистер X что-то сказал мне и, как следствие, я испытываю мучительную боль — хотя сознательно к X я не испытываю ничего, кроме дружественного отношения — первым шагом будет осознать, что я сам делаю это по отношению к себя, что я буквально делаю себе больно. Приняв ответственность за свои эмоции, я теперь могу реверсировать направление проекции и увидеть, что моё ощущение, что мне сделали больно, в точности представляет собой моё желание навредить X. «X мне сделал больно» наконец-то правильно переводится в «я хочу сделать больно X». Но это не значит, что я пойду и выпорю X до кости — сознания моей собственной злости достаточно для того, чтобы

интегрировать её (хотя мне могло бы понравиться избить вместо него подушку). Идея заключается в том, что мой симптом мучительной боли отражает не только противоположное качество, но и противоположную направленность. Поэтому я должен принять ответственность и за гнев (являющийся противоположным качеством моего сознательного благожелательного настроя к X) и за тот факт, что сам гнев направлен *от* меня *на* X (что противоположно сознательной направленности).

Тогда, в некотором смысле, нам необходимо, *во-первых*, — в случае спроецированных эмоций — увидеть, что то, что внешняя среда, как мы считали, делает с нами, на самом деле есть то, что мы сами делаем с собою, что мы буквально бьём сами себя, и тогда как бы увидеть, что это в действительности *наше замаскированное желание побить других!* И что касается «желания побить других», замените его — согласно нашим собственным проекциям — желанием любить других, ненавидеть других, трогать других, напрягать других, обладать другими, смотреть на других, убивать других, вступать в связь с другими, сжимать других, пленять других, отвергать других, давать другим, брать у других, играть с другими, доминировать над другими, обманывать других, возвышать других... Подчеркните нужное или, точнее, позвольте вашей Тени самой выбрать.

Итак, данный *второй* шаг — реверсия — совершенно необходим. Если вы полностью не разрядили эмоцию в правильном направлении, вы очень быстро соскочите назад к привычке обращать эту эмоцию на самого себя. Поэтому, когда вы устанавливаете связь с эмоцией, такой как ненависть, всякий раз, когда вы начинаете оборачивать ненависть против себя, играйте в противоположном направлении! Поверните её кнаружи! Таков теперь ваш выбор: бить или быть битым, смотреть или быть смотренным, отвергать или быть отвергнутым.

Возвращение себе своих проекций несколько проще — но не обязательно проще — когда дело доходит до спроецированных качеств, черт или идей, потому что они сами не включают в себя направление, по крайней мере не столь выраженное и не столь динамическое, как в случае с эмоциями. Напротив, положительные или отрицательные черты, такие как мудрость, храбрость, стержневность, порочность, скупость и т. д., по всей видимости, относительно более статичны. Таким образом, нам нужно беспокоиться только о самом качестве, а не о его направленности. Разумеется, как только эти качества проецируются, мы можем реагировать на них в очень эмоциональной манере, мы даже можем спроецировать эти реактивные эмоции и затем отреагировать уже на них и так далее в головокружительном водовороте боксирования с тенью. Также вполне может быть, что никакие качества и идеи не проецируются, если они не заряжены эмоционально. Как бы то ни было, значительная интеграция может быть достигнута, если мы просто рассмотрим спроецированные качества отдельно.

Как всегда, спроецированные черты — точно так же, как и спроецированные эмоции — будут всем тем, что мы «видим» в других и что не просто информирует нас, а сильно аффектирует нас. Как правило, это будут те качества, которые, как мы представляем, принадлежат другому и которые мы совершенно ненавидим — качества, которые мы всегда стремимся вывести на чистую воду и жестоко проклясть. Неважно, что мы лишь направляем свои проклятия на собственное чёрное сердечко, тем самым надеясь изгнать его. Иногда спроецированные качества будут какими-то нашими добродетелями, так что мы будем вливаться в тех, на кого мы повесили свои хорошие качества, нередко пытаясь лихорадочно охранять и монополизировать избранного человека. Лихорадка приходи, конечно же, из могущественного желания держаться аспектов нас самих.

В последнем анализе можно было увидеть проекции всех сортов. В любом случае, эти спроецированные качества — точно так же, как и спроецированные эмоции — всегда будут противоположны тем, которые мы сознательно считаем принадлежащими нами. Но в отличие от эмоций, сами эти черты не имеют направленности, и, таким образом, их интеграция осуществляется прямым образом. Самым первым шагом будет проигрывание своих противоположностей, — вы придёте к пониманию, что то, что вы любите или презираете в других, суть всего лишь качества, принадлежащие вашей собственной Тени. Это проблема, которая возникла не между вами и другими, но между вами и вами. Проигрывая свои противоположности, вы трогаете свою Тень и, приходя к пониманию, что вы бьёте самого себя, вы это прекращаете. Нет никакой направленности у самих спроецированных черт, и поэтому их интеграция не требует второго шага.

И поэтому именно посредством проигрывания своих противоположностей, посредством предоставления равного положения своей Тени, мы, в конечном счёте, можем расширить свою идентичность, и, таким образом, мы ответственны перед всеми аспектами психики, а не только перед скупой маской. Расщепление на маску и Тень, тем самым, «исцеляется и излечивается», и, таким образом, я спонтанно развиваю точный и посему приемлемый объединённый образ себя, а именно — точное умственное представление о своём целом психосоматическом организме. Таким образом, моя психика интегрирована; таким образом, я спускаюсь с Уровня Тени к Уровню Эго.¹⁸

В настоящее время большинство «психотерапий», разработанных на Западе, главным образом имеют цель спуститься на Уровень Эго и работать с ним, — так или иначе, они взаимодействуют с четырёхкомпонентным дуализмом-вытеснением-проекцией, с так называемым внутриспсихическим конфликтом: интеграцией Тени и её познанием. Мы, в упрощённой форме, предполагаем, что, несмотря на множество различий в форме, стиле и содержании, несмотря на различия в очевидной эффективности, все эти методы, по сути, взаимодействуют с данным четвёртым основным дуализмом, пытаясь «сделать сознательным бессознательное», «усилить эго», развить точный образ себя и так далее. Определённые аспекты гештальт-терапии, психоаналитическая эго-психология, терапия реальностью, рациональная терапия, транзакционный анализ, психодрама, целое изобилие эго-психологий — перечислено лишь несколько — все они ведут нас к встрече со своей Тенью, в конечном счёте, к её интеграции и видению того, что мы раньше не замечали: в старом враге вы увидите друга.