

Глава 1. Закон тени

У каждого человека, с которым вы общаетесь, есть что-то, что он показывает, и есть что-то, что скрыто. Есть свет, есть тень. Есть светлая сторона, и есть теневая сторона, это те качества, которые пока не принимаются. Это состояние называется закон тени.

Закон тени помогает принять обе стороны вашей личности и сделать вас сильнее. Вы ведь почувствовали, что вместе стало лучше, правда же?

Задание

Вам будет полезно научиться замечать в людях не только светлую, но и теневую сторону. Если вы видели только свет, значит, вы не полностью знаете человека, и рано или поздно тень покажется. Многие уже проходили этот период, когда падают розовые очки, и вы видите человека в другом свете. Возникает непринятие, потому что он что-то разбрасывает, что-то еще делает не так, как бы вам хотелось. У многих женщин может

быть очень сильное отторжение. Важно, чтобы вы научились замечать обе стороны сразу и поняли, что обе интересные и необходимые.

Согласно закону теневой стороны, когда вы видите и принимаете то и другое, человек становится для вас более реальным и настоящим.

Упражнение «Тень»

Осмотрите, пожалуйста, свою комнату. Наверняка в вашей комнате есть какие-то предметы: шкаф, диван, кресло, картина, полочка, у которых вы видите только лицевую сторону и не видите заднюю часть. Встаньте, подойдите к одному из таких предметов.

Например, можно взять компьютер и посмотреть, что там внизу, только аккуратно, чтобы не сбить настройки. Посмотрите туда, куда обычно не заглядываете. Или можно заглянуть внутрь шкафа, чтобы увидеть его стенки. Если на стене висит картина, не поленитесь, переверните ее. Причем чем реже вы туда заглядываете, тем выше будет результативность.

А вот теперь задание на осознание: есть шкаф с дверцами, полочками, содержимым и задней стенкой, которая для чего-то тоже нужна. Для чего шкафу эта панелька? Что бы стало со шкафом, если бы ее не было, как вы думаете? Шкаф бы развалился и, скорее всего, это был бы уже не шкаф, а шаткая этажерка, так как задняя стенка скрепляет всю конструкцию, то есть она необходима и функциональна.

Но как часто мы туда заглядываем? Редко, ведь мы обычно заднюю сторону не замечаем, но она есть у любого предмета. В том числе благодаря этой тени, этой задней стороне, потому, что мы обычно не видим, данный предмет или объект выполняет те функции, для которых он создан. Если предмет лишить одной из сторон, он будет не таким, как нужно.

Теперь перенесите это понимание на отношения мужчины и женщины, а также на отдельных людей: на свою личность, на личности ваших партнеров. Мы заметим, что есть нечто видимое, а есть еще та сторона, про которую мы обычно даже не думаем, но она тоже для чего-то нужна. Да, там может быть пыльно, и задняя часть обычно делается не из такого красивого материала, как лицевая, например у кресла сзади простая обивочная ткань.

Эти примеры помогают нам понять, что есть моменты, о которых мы не думаем, но они важны.

Задание

Обращайте внимание на окружающих людей и учитесь замечать в них не только солнечную сторону, но и теневую, и при этом не относиться к ней, как к какому-то огромному недостатку. Подумайте, что это дает другому человеку? Что это дает нашим отношениям?

Если сравнить отношения со шкафом, где есть полочки, то все становится понятно. Куда-то мы заглядываем, а что-то остается вне нашего поля зрения, это

может быть тылом, защитой, поддерживающей стороной — всем, чем угодно, но это тоже нужно.

Закон тени помогает наладить отношения с другими людьми. Он приближает нас к закону принятия, когда вы разрешаете и себе, и другим людям иметь две стороны. Вы видите и то и другое, и понимаете, что из этих частей складывается единое целое.

«Родом из детства. Насколько влияет прошлое»

Поговорим о том, как прошлое влияет на то, что у вас есть сейчас. Что вам мешает иметь те отношения, к которым вы стремитесь? Этому может быть много причин.

У всех есть прошлое, настоящее и будущее. То, что было в прошлом, влияет на то, что у вас есть сейчас. То, что ждет в будущем, формируется в настоящий момент.

Ваша нынешняя жизнь — это результат ваших прошлых действий. И что-то вы делаете уже сейчас для того, чтобы в будущем оказаться в другом месте. Те отношения, которые у вас есть сейчас или которых сейчас нет, также сформировались почему-то именно таким образом.