

«Слова Кэролин — это вам не привычный, весь из себя светлый и духовный гимн саморазвитию. Вы почувствуете глубочайшее облегчение, когда книга выведет на свет вашу темную сторону, избавит от стыда. Кроме того, Кэролин показывает, что духовный рост и магические практики могут быть чрезвычайно интересными и своеобразными. Кэролин в роли наставницы открывает нам путь к древней тантре и алхимии без всяких мантий, мантр и гуру».

**Александра Рошу,**

*автор книги «F\*ck Like a Goddess: Heal Yourself.  
Reclaim Your Voice. Stand in Your Power»*

«Экспрессивный дебют Эллиотт призывает изучать запретные желания, спрятанные в нашем бессознательном. Руководствуясь юнгианским архетипом тени, Эллиотт утверждает, что на бессознательном уровне люди наслаждаются „запретными радостями“ своей тени и получают от них удовольствие. Авторский метод медитации, „Экзистенциальный фетиш“ — радикальный телесный и чувственный способ вывести на свет свою темную сторону и преобразовать ее негативное влияние через работу с бессознательным и духовные практики. Метод Эллиотт поможет читателям, которые хотят стать более счастливыми».

*«Publishers Weekly»*

«Должна признаться, в моей жизни было несколько болезненных ситуаций, которые я слишком долго не могла отпустить. Честно говоря, я сама не могла понять, почему так ими одержима. Почему не могу просто пережить это? Книга Кэролин Эллиотт дала мне ответ, который я искала все эти годы: на каком-то уровне подсознания я получала от них удовольствие. Мне нравилось быть мученицей. Когда я стала применять техники, описанные в книге, мне удалось сменить образ мышления и навсегда избавиться от этих грустных историй. Книга заставит вас по-новому взглянуть на вашу темную сторону. Вместо того чтобы отводить глаза или замазывать старые шрамы смесью любви и света, вы научитесь черпать силу из тьмы. А когда это случится, вас ждет сюрприз: вы станете свободными».

**Тереза Рид,**

*автор книги «Astrology For Real Life: A No B. S. Guide for the Astro-Curious»*

«Признаюсь честно, я пока только учусь наслаждаться и восхищаться неудачами, вместо того чтобы по привычке скатываться в горькое разочарование. Голова, конечно, идет кругом, но боже мой! Так жизнь постепенно становится гораздо интереснее и насыщеннее!»

**Мишель Льюис**

«Благодаря „Экзистенциальному фетишу“ я смогла освободиться от страданий и травм. Я перестала быть жертвой и обрела силу, бросив изнурительные попытки винить в своих проблемах всех и вся, и теперь меня не остановить. Я стала лучше относиться к себе. Я вижу свои реакции и жалость к себе в новом свете. Теперь я гораздо ближе к тому, чтобы принять полную ответственность за свою жизнь. И я делаю это со спокойной душой и без отвращения к себе».

**Мойра Лоу**

«Метод работает! „Экзистенциальный фетиш“ поможет вам выявлять эмоции и выражать их. Наконец-то у меня есть способ с ними расправиться. И чувства больше не превращаются в бесконечную пытку».

**Эллен Гарбарино**

«Кэролин предлагает практичный и понятный способ слияния с собственной тенью. Она единственная, кто рассказывает о нем так убедительно. Если вы всю жизнь отрицали темную часть себя, то признать ее существование будет очень непросто и даже болезненно. Но я в восторге от того, как поэтично и будто по нотам Кэролин объясняет, почему это так важно. И учит, как это сделать за несколько простых шагов!»

**Акхера Унпа Шепсутера**



НЕ  
СКУЧ  
НАЯ  
ПСИХО  
ЛОГИ  
Я

Кэролин Эллиотт

# СИЛА ТЕМНОЙ СТОРОНЫ



Как превратить запретные желания  
подсознания в источник внутренней Силы



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.964  
ББК 88.3  
Э47

*Печатается с разрешения Red Wheel Weiser, LLC  
и литературного агентства Andrew Nurnberg.  
Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то  
ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

**Carolyn Elliott PhD**

**EXISTENTIAL KINK: UNMASK YOUR SHADOW  
AND EMBRACE YOUR POWER**

**(A method for getting what you want by getting off on what you don't)**

**Эллиотт, Кэролин**

Э47      Сила темной стороны. Как превратить запретные желания подсознания в источник внутренней Силы / Кэролин Эллиотт. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (Нескучная психология).

ISBN 978-5-17-162917-5

Современные книги учат мыслить позитивно и жить на «светлой стороне». Почему же это не всегда помогает? Почему мы испытываем лишения, боль, страх и стыд?

Каждый из нас обладает двойственной натурой: в нас есть и свет, и тень. Мы привыкли считать темную сторону личности примитивной, животной. Мы подавляем и скрываем ее, полагая, что эти несовершенства — причина наших проблем.

Умная, откровенная, провокационная книга Кэролин Эллиотт доказывает, что Тень хранит в себе источник нашей величайшей силы. Как только вы научитесь работать со своим подсознанием, Тень станет вашим главным союзником. Вместе с этой книгой вы сможете увидеть и принять свои «запретные удовольствия» и использовать их мощную созидательную силу.

То, что таится в вашем подсознании и порой причиняет боль, может быть ошеломительно круто!

**УДК 159.964  
ББК 88.3**

*Книга выходила ранее под названием  
«Переходи на темную сторону! Как превратить запретные  
желания подсознания в источник внутренней Силы».*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1578636471 (англ.)  
ISBN 978-5-17-162917-5

© 2020 Carolyn Elliott  
© Кучина Саша, перевод  
на русский язык, 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ФЕТИШ . . . . . 12**

## **ПРОЛОГ**

**Тайна подземного царства  
(во всей красе его тени) . . . . . 19**

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

**Экзистенциальные основы . . . . . 25**

Очень приятно, Тень (и почему это  
действительно приятное знакомство) . . . . . 27

Бессознательное . . . . . 39

## **УРОК ПЕРВЫЙ.**

**Извращенная божественная алхимия  
(о том, какой Бог все-таки извращенец,  
и магических последствиях этого) . . . . . 46**

И у Бога есть фетиш . . . . . 46

Великое делание . . . . . 50

Грандиозная сущность . . . . . 53

Сотворение судьбы . . . . . 54

Заклинания . . . . . 58

Основная концепция . . . . . 59

Дух. . . . . 60

Сексуальность магии. . . . . 62

---

УРОК ВТОРОЙ.	
Семь аксиом «Экзистенциального фетиша» . . . . .	67
1. Имеешь — значит, хочешь . . . . .	67
2. Боль или удовольствие: выбор есть . . . . .	71
3. Кончить можно от любого прикосновения (а жизнь состоит из «прикосновений») . . . . .	73
4. Заводит или нет: все дело в одобрении. . . . .	76
5. Желание развивается через удовлетворение, а не отрицание или подавление . . . . .	78
6. Стыд убивает магию. . . . .	79
7. Чувственность истины . . . . .	80
УРОК ТРЕТИЙ.	
«Экзистенциальный фетиш». Базовые техники . . . . .	82
Базовая ЭФ-медитация. . . . .	83
Работа с будущим . . . . .	95
Эксперименты. . . . .	101
ИНТЕРМЕДИЯ.	
Истории трансформационных переживаний . . . . .	107
Семейное исцеление — Анжела . . . . .	107
Прорыв на работе — Даля . . . . .	111
Триумф за рулем — Луиза . . . . .	114
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ</b>	
<b>Становится горячо . . . . .</b>	<b>119</b>
<b>ПРОЕКЦИЯ . . . . .</b>	<b>121</b>
Эрос и Психея . . . . .	123



---

## УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ.

ЭФ-упражнения для трансформационной магии . . . . . 125

*Упражнение 1.*

Как собраться, если ты не то чтобы тряпка, но... . . . 126

*Упражнение 2.* Инвентаризация глубинных страхов . . . . . 130

*Упражнение 3.* Как заниматься самокритикой с огоньком . . . . . 136

*Упражнение 4.* Как обитать в светящейся темноте . . . . . 141

*Упражнение 5.* Как избавиться от нищеты . . . . 144

*Упражнение 6.* Как ощущать блаженное счастье, даже если не хочется . . . . . 162

*Упражнение 7.* Как ощущать настоящие чувства, а не фальшивые. . . . . 177

*Упражнение 8.* Как не принимать себя слишком всерьез . . . . . 182

*Упражнение 9.* Как хорошо чувствовать себя в собственном теле . . . . . 184

*Упражнение 10.* Как научиться любить . . . . . 192

*Упражнение 11.* Как перестать притворяться, что вам далеко до просветления . . . . . 208

*Упражнение 12.* Как перестать мучить других, по-настоящему оценив искусство мучений. . . . 210

*Упражнение 13.* Как бояться чудес ради удовольствия и выгоды. . . . . 214

---

<b>ИНТЕРМЕДИЯ.</b>	
Еще несколько историй трансформационных переживаний . . . . .	.217
Конец проблемам с «самооценкой» — Элиза . . .	.217
Уничтожение старых паттернов отношений — Мэган . . . . .	.219
Магия в аэропорту — Джун . . . . .	.225
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ</b>	
<b>Вопросы и ответы . . . . .</b>	<b>.231</b>
<b>ПОДСКАЗКИ . . . . .</b>	<b>.249</b>
Мои любимые техники для «Исследования» . . . . .	.250
Советы по «Исследованию» . . . . .	.252
<b>ОБ АВТОРЕ . . . . .</b>	<b>.254</b>
<b>БОЛЬШЕ ОБ «ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ ФЕТИШЕ» . . . . .</b>	<b>.255</b>

# Эта книга посвящается...

*Всем участникам моих онлайн-курсов «Влияние», «Сила природы», «Деньги», «Любовь» и «Кайф». Спасибо за вашу невероятную искренность и увлеченность нашей безумной работой; вы — мой путеводный свет и бесконечный источник радости.*

*Моим подругам-ведьмам Кристал Вудлинг, Энни Дерек, Анджеле Морелли, Кэролин Бернс, Алиссе Шламф. Спасибо за вашу поддержку, мудрость, мощные снадобья и смех от души.*

*Моему мужу, Дэвиду Ли Эллиотту, также известному как Тайя Кефер. Спасибо за то, чтоводишь меня с ума в самом лучшем, безумном и совершенно волшебном смысле.*

# Экзистенциальный фетиш

Словосочетание провокационное. Но что оно значит на самом деле? «Экзистенциальный фетиш» (или ЭФ, как я его иногда называю) — это потрясающий способ быстрого слияния с собственной тенью, который я придумала и усовершенствовала за долгие годы преподавания. С его помощью мои клиенты и участники курса по экзистенциальному фетишу добиваются невероятных результатов. И в этой книге я научу вас его применять.

«Экзистенциальный фетиш» — особая медитативная практика, которая помогает избавиться от негативных моделей поведения и показывает, какое неосознанное удовольствие мы от них испытываем.

Вот ведь парадокс, да? И поясню сразу — под негативными моделями я подразумеваю следующие проблемы, с которыми сталкиваются многие:

- вы не способны заработать больше определенной и весьма небольшой суммы, сколько бы ни надрывались;
- вы постоянно вступаете в отношения с людьми, которые в итоге оказываются жутко похожими на одного из ваших абьюзивных родителей;
- вам никак не удастся решить проблемы со здоровьем или весом;

- 
- вас преследуют творческие кризисы, а интуиция постоянно подводит.

Давайте будем честны — в какой-то момент нечто подобное случается со всеми. А если мы будем честны за пределами, гораздо больше, чем обычно, то станет ясно — мы испытываем извращенное, садомазохистское удовольствие, оказываясь в подобных обстоятельствах. И поэтому возвращаемся в них снова и снова.

Конечно, я не сказала ничего нового. Чтобы получить степень по критическому анализу и культуре в университете Питтсбурга, мне пришлось прочесть множество трудов по психологии. Благодаря им я узнала, что у людей есть интересная привычка получать неосознанное удовольствие от того плохого, что с ними происходит. Гиганты вроде Фрейда, Юнга и Лакана, заложившие основы психологической науки, об этом прекрасно знали. Фрейд называл это свойство «психическим мазохизмом», Юнг придумал архетип тени, а Лакан, в свою очередь, использовал термин *jouissance* (от франц. «наслаждение») — удовольствие настолько сильное, что мы его подавляем.

Все эти психологи считали, что исцелиться сможет лишь тот, кто осознает и признает странное подспудное *вожделение* и *удовольствие* от того, что его расстраивает и что он демонстративно отрицает.

Звучит странно, но это так. Юнг говорил — и здесь вы не раз прочтете эти слова: «Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, а вы будете называть это судьбой».

И он был абсолютно прав.

---

Другими словами, до тех пор, пока мы испытываем подсознательное (подавленное, отрицаемое и непризнанное) наслаждение от чего-то «плохого» в нашей жизни, мы будем искать его снова и снова. Причем делать это будем совершенно неосознанно.

Я по своему опыту знаю: стоит признать свой «психический мазохизм», принять и осознать свою тень и, в конце концов, по-настоящему насладиться всеми этими «гадостями» — как все потрясающим образом изменится. Я смогла объединить себя-хорошую и себя-плохую — и стала цельной. Я исцелилась.

В моей жизни это осознание помогло очень быстро избавиться от паттернов бедности, плохих отношений, проблем со здоровьем и творчеством, которые отравляли мое существование более десяти лет.

Однако в книгах по популярной психологии и саморазвитию вам об этом не расскажут. Скорее всего, вам предложат сосредоточиться на любви и свете: аффирмациях, визуализациях, позитивном взгляде на жизнь и т. п. Такой подход не всегда дает результаты, и это расстраивает многих. Опыт, который собираюсь передать вам я, подсказывает: за ключом к волшебной жизни придется нырнуть в темный омут и отыскать там силу.

Однажды у себя на курсе я услышала идеальную аналогию.

Ища во всем свет и позитив, ты как будто смотришь на солнце, не зная, что давным-давно стоишь в куче навоза.

Чувствуется какой-то запахок, но если не отводить глаз от света, то он, конечно, рассосется.

---

И, вместо того чтобы почистить обувь, ты просто поливаешься духами (используешь аффирмации).

А работая с тенью, ты замечаешь навоз — и либо убираешь его, либо удобряешь землю, чтобы взрастить чудесный сад.

Мой метод предлагает вам заглянуть себе в душу, в бессознательное, посмотреть на все свои страхи и печали. А потом признаться, что вам очень нравится сидеть в этой куче навоза.

Конечно, наше эго таким новостям не порадует. Неужели мы хотим чего-то «ужасного» или даже наслаждаемся этим? Многих такая идея напугает и расстроит.

Мы думаем, что хотим только «хорошего». Точнее, что мы *должны* хотеть только «хорошего».

Однако не стоит пугаться мысли, что все мы ловим тайный кайф от разных «гадостей». Это нормальное свойство человеческой природы. Не нужно стыдиться или винить себя. Мы все такие. На самом деле стыд и вина теряют над нами тайную власть, как только мы позволяем себе забыть о них и наслаждаться *осознанно*.

Бойтесь вы этого или нет, я призываю вас поверить в то, что это действительно важно. Вам станет легче жить. Тысячи моих учеников радикально изменили свою жизнь, так что поверьте, я в этом разбираюсь. Мой метод стал для них волшебной палочкой — в книге вы найдете несколько историй успеха и увидите, насколько проблемы других людей похожи на ваши.

Хорошие новости: когда мы вдруг решаем превратить прежнее неосознанное удовольствие в *осознанное*, когда мы решаем отдаться ему сполна, модель разрушается.